

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Melalui *Part Method* pada Permainan Sepak Bola

Blasius Arianto¹, Ashadi Cahyadi², Anang Qosim³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani, FPOK, Universitas PGRI Pontianak

Email: rianarianto123456789@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan adalah untuk mendeskripsikan secara empiris tentang meningkatkan hasil belajar shooting melalui metode bagian (*Part Method*) pada Permainan Sepak Bola Siswa Kelas XI IIS 1 SMA Negeri 1 Sekadau Hilir Kabupaten Sekadau. Metode yang digunakan peneliti adalah Tindakan (*Action Research*). Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah digunakan Penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah teknik observasi langsung, teknik pengukuran Dan alat pengumpul data yang sesuai dengan penelitian ini adalah pedoman observasi dan Tes pengukuran, Subjek dalam penelitian ini adalah adalah siswa-siswi kelas XI IIS 1 SMAN 1 Sekadau Hilir. Tahun ajaran 2023-2024 yang berjumlah 34 siswa. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi nilai rata-rasa siswa sebesar 64,99 siswa tuntas sebanyak 7 siswa belum tuntas sebanyak 27 siswa dengan persentase ketuntasan sebesar 20,58%, siklus I nilai rata-rata siswa sebesar 73,85 siswa tuntas sebanyak 18 belum tuntas sebanyak 16 siswa dengan prosentase ketuntasan sebesar 52,94% siklus II nilai rata-rata siswa sebesar 79,62 dengan siswa tuntas sebanyak 30 belum tuntas sebanyak 4 siswa, prosentase ketuntasan sebesar 88,23%.

Kata kunci: metode bagian, hasil belajar shooting

The aim of this research is to empirically describe improving shooting learning outcomes through the Part Method in the Football Game for Class XI IIS 1 Students of SMA Negeri 1 Sekadau Hilir, Sekadau Regency. The method used by researchers is Action (Action Research). Meanwhile, the type of research used is classroom action research. The data collection techniques used in this research are direct observation techniques, measurement techniques and data collection tools that are appropriate to this research are observation guidelines and measurement tests. The subjects in this research were students of class XI IIS 1 SMAN 1 Sekadau Hilir. 2023-2024 academic year, totaling 34 students. The data analysis used in this research is qualitative descriptive based on the results of observations of the average student score of 64.99 students who have completed, 7 students have not completed, 27 students have not completed with a completion percentage of 20.58%, cycle I the average student score is 73.85 students completed, 18 students did not complete, 16 students did not complete, with a completion percentage of 52.94%, cycle II, the average student score was 79.62, with 30 students completing, 4 students did not complete, the completion percentage was 88.23%.

Key words: section method, shooting learning outcomes

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received : Maret 11, 2025
Accepted : Juni 20, 2025
Publish : Juni 27, 2025

Alamat Korespondensi:

Blasius Arianto
Prodi Pendidikan Jasmani, FPOK Universitas PGRI Pontianak
Jl. Ampera No.88 Pontianak Kota
E-mail: rianarianto123456789@gmail.com

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang berbentuk permainan dan didalamnya terdapat beberapa macam kemampuan dasar bermain sepak bola. Kemampuan dasar tersebut merupakan aspek mendasar yang harus di kuasai oleh setiap pemain agar terampil bermain sepak bola. Dengan menguasai keterampilan dasar, pemain mampu memainkan bola dalam semua situasi permainan dan mudah dalam menerapkan teknik maupun taktik permainan, mampu menciptakan kerjasama yang kompak dan meningkatkan kualitas permainan sehingga akan menghasilkan kemenangan. Dalam peningkatan kecakapan bermain sepak bola, keterampilan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental (Putranto and Andriadi 2019). Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan (Pujianto et al. 2020). Kemampuan dasar bermain sepak bola dapat dikembangkan melalui pelatihan yang rutin (Effendi, Suhairi, and Rustanto 2022). Agar dapat mencapai prestasi yang optimal, dibutuhkan pula dukungan peningkatan fisik serta bakat pemain (Arifin et al. 2024). Kemampuan dasar bermain sepak bola merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola, jadi belum sampai pada pengertian bermain sepak bola (Suganda 2019). Di dalam latihan untuk menguasai kemampuan dasar dapat dilakukan tanpa bersama teman, misalnya dengan menggunakan dinding papan atau tembok untuk memantulkan bola, atau dengan bola gantung, bermain shooting pada garis lurus atau bermain shooting berpasangan.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia, termasuk di Indonesia. Permainan ini tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga memiliki nilai pendidikan, sosial, dan kesehatan (Hardinoto, Syah, and Sitepu 2017). Dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah, sepak bola diajarkan sebagai bentuk keterampilan dasar yang dapat melatih kemampuan fisik, motorik, serta kerjasama antar siswa (Putra & Firmansyah, 2021). Salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola adalah shooting, yaitu teknik menendang bola ke arah gawang dengan tujuan mencetak gol (Panel, Suhairi, and Lauh; 2022). Penguasaan teknik shooting yang baik menjadi faktor penentu keberhasilan dalam permainan sepak bola, sehingga perlu dilatih dengan metode pembelajaran yang efektif (Suhartoyo, 2019).

Namun, pada praktiknya banyak siswa yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan shooting dengan benar. Kesalahan yang sering muncul antara lain posisi kaki tumpu yang tidak tepat, perkenaan bola yang kurang akurat, serta koordinasi gerakan tubuh yang belum optimal (Sari & Hartati, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran keterampilan shooting memerlukan strategi dan metode yang sesuai agar siswa dapat memahami dan menguasai teknik secara bertahap. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah Part Method, yaitu suatu pendekatan pembelajaran keterampilan yang dilakukan dengan cara memecah gerakan kompleks menjadi beberapa bagian sederhana, kemudian dilatih secara bertahap hingga membentuk keterampilan utuh (Hidayat & Yulianto, 2022).

Penggunaan Part Method dalam pembelajaran keterampilan sepak bola diyakini dapat membantu siswa dalam memahami detail teknik yang diajarkan. Dengan mempelajari bagian demi bagian dari gerakan shooting, siswa dapat lebih fokus dalam memperbaiki kesalahan teknik serta mengulang bagian gerakan yang masih belum dikuasai. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penerapan Part Method efektif dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan dasar olahraga, termasuk sepak bola, karena mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih sistematis dan terstruktur (Widiyanto, 2020; Firmansyah, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji upaya meningkatkan hasil belajar shooting pada permainan sepak bola melalui penerapan metode Part Method.

Berdasarkan hasil observasi penelitian pada siswa kelas XI IIS 1 SMA Negeri 1 Sekadau Hilir siswa/i di kelas tersebut masih kesulitan dalam melakukan shooting pada permainan sepak bola, karena hanya ada sebagian kecil yang sudah sedikit menguasai teknik Shooting tersebut. Metode pembelajaran yang digunakan guru penjasokes di SMA Negeri 1 Sekadau Hilir belum mampu membangkitkan semangat siswa dalam melakukan pembelajaran shooting dalam pada permainan sepak bola, dilihat dari nilai yang diperoleh siswa/i pada saat observasi memiliki nilai di bawah kkm (Kriteria Ketentuan Minimal) karena nilai KKM yang ditentukan dari sekolah tersebut yaitu 75, adapun siswa yang mencapai nilai tersebut hanya sekitar 20% dari keseluruhan. Untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan teknik Shooting bola pada permainan sepakbola, penulis ingin menggunakan metode bagian karena belum pernah digunakan oleh guru. metode bagian ini digunakan untuk mempraktekkan suatu keterampilan atau prosedur dengan cara mengarahkan siswa untuk melakukan gerakan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerak, dan setelah dikuasai diteruskan gerakan secara keseluruhan. Alasan penulis menggunakan Part Method adalah a) menyesuaikan dengan materi pembelajaran, Part Method dianggap sesuai membantu kesulitan siswa dalam menguasai teknik Shooting dalam sepak bola. b) membantu siswa mandiri berfikir sendiri. c) membantu siswa dalam berlatih baik secara teknis maupun praktek. d) membantu siswa bekerjasama dengan teman sekelompok. Dengan pemilihan metode pembelajaran tersebut siswa diharapkan dapat lebih mudah menguasai teknik Shooting dalam sepak bola. Permasalahan umum yang dihadapi guru pendidikan Jasmani dalam menyampaikan materi khususnya Shooting maka penulis tertarik untuk meneliti sejauh mana upaya meningkatkan hasil belajar Shooting siswa dengan part method. Dengan permasalahan tersebut maka penulis melakukan penelitian dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Melalui Part Method pada Permainan Sepak Bola Siswa Kelas XI IIS 1 SMA Negeri 1 Sekadau Hilir Kabupaten Sekadau".

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Pemilihan PTK didasarkan pada tujuan penelitian yaitu untuk meningkatkan hasil belajar shooting melalui penerapan *Part Method* dalam permainan sepak bola. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI IIS 1 SMAN 1 Sekadau Hilir yang berjumlah 34 orang. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2023/2024.

Prosedur penelitian menggunakan model PTK Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari empat tahap, yaitu: (1) Perencanaan; (2) Pelaksanaan Tindakan; (3) Observasi, dan (4) Refleksi. Instrumen Penelitian yang digunakan meliputi: Lembar Observasi untuk mencatat aktivitas siswa dan kinerja guru, dan Tes Keterampilan Shooting untuk mengukur peningkatan hasil belajar siswa. Tes dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan shooting ke gawang sesuai kriteria penilaian yang mencakup teknik, akurasi, dan kekuatan. Teknik Analisis Data penelitian dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif diperoleh dari hasil tes keterampilan shooting, kemudian dihitung rata-rata, persentase ketuntasan belajar, dan peningkatan antar siklus. Data kualitatif diperoleh dari hasil observasi aktivitas siswa dan guru, lalu dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui perubahan perilaku belajar siswa selama proses pembelajaran. Kriteria ketuntasan belajar ditetapkan berdasarkan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) mata pelajaran PJOK di sekolah yaitu 75. Penelitian dinyatakan berhasil apabila minimal 85% siswa mencapai nilai \geq KKM dan terjadi peningkatan aktivitas belajar siswa dari siklus ke siklus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan pelaksanaan pembelajaran dan hasil refleksi yang dilakukan selama pelaksanaan pembelajaran siklus I dan siklus II, penggunaan Metode Bagian (Part Method) untuk meningkatkan shooting bola berpengaruh baik pada siswa kelas XI IIS 1 SMA negeri 1 Sekadau Hilir Kabupaten Sekadau, dapat disimpulkan bahwa belajar siswa pada materi shooting bola mengalami peningkatan, dengan demikian hipotesis tindakan dan kajian teori meningkatkan hasil belajar shooting melalui metode Bagian (Part Method) pada permainan sepak bola siswa kelas XI IIS 1 SMA Negeri 1 Sekadau hilir Kabupaten Sekadau yang diajukan dapat dibuktikan.

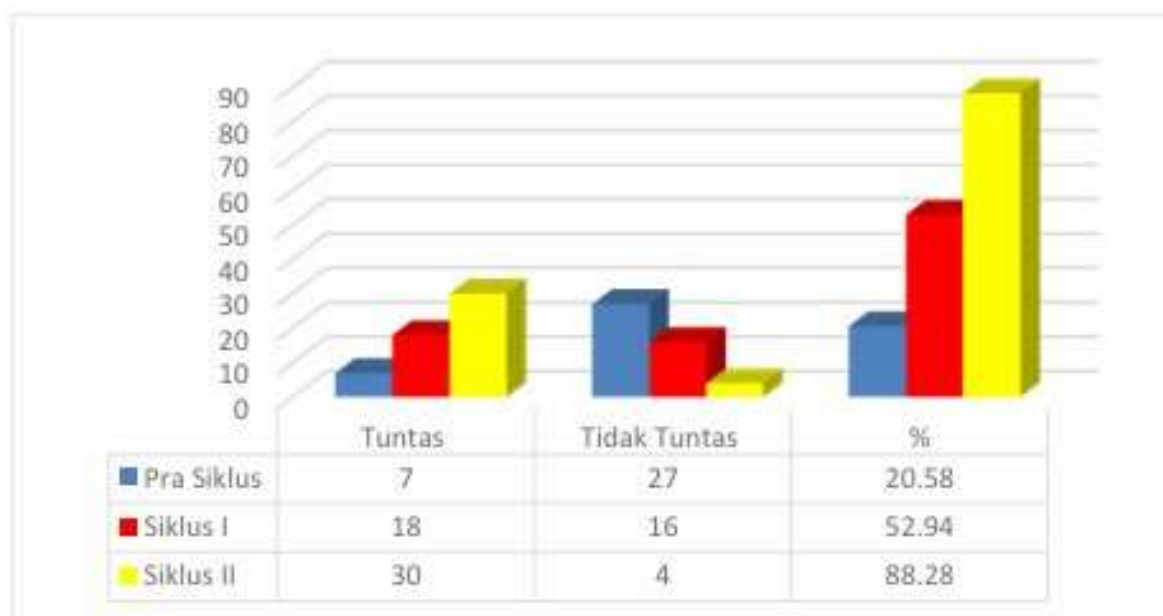
Pembelajaran shooting melalui Metode Bagian (Part Method) pada permainan sepak bola yang sesuai dengan materi telah mampu menciptakan kondisi kelas dengan kadar kedisiplinan, kerjasama dan motivasi yang tinggi sekaligus tercipta suatu pola pembelajaran yang diharapkan. melalui Metode Bagian (Part Method) ini pula pembelajaran menjadi lebih dan bermakna bagi siswa. Perkembangan ketercapaian indikator dalam rencana pembelajaran. Dengan Metode Bagian (Part Method) ditandai dengan minat siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran shooting bola meningkat selama adanya perlakuan dalam kegiatan proses pembelajaran di dua siklus. Hampir seluruh siswa bergerak dan mengikuti secara aktif setiap arahan yang diberikan oleh guru. Kegiatan pembelajaran shooting bola melalui Metode Bagian (Part Method) pada permainan sepak bola mampu mendorong kreatifitas siswa untuk beraktivitas selama pembelajaran. Hasil siklus dari pra siklus nilai rata-rasa siswa sebesar 64,99 siswa tuntas sebanyak 7 siswa belum tuntas sebanyak 27 siswa dengan persentase ketuntasan sebesar 20,58%, siklus I nilai rata-rata siswa sebesar 73,85 siswa tuntas sebanyak 18 belum tuntas sebanyak 16 siswa dengan prosentase ketuntasan sebesar 52,94% siklus II nilai rata-rata siswa sebesar 79,62 dengan siswa tuntas sebanyak 30 belum tuntas sebanyak 3 siswa, prosentase

ketuntasan sebesar 88,23%. Untuk lebih jelasnya, akan disajikan tabel meningkatkan hasil belajar shooting melalui Metode Bagian (Part Method) pada permainan sepak bola siswa kelas XI IIS 1 SMA negeri 1 Sekadau Hilir Kabupaten Sekadau dilihat dari aspek penilaian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Perbandingan Persentase Ketuntasan Pra siklus, Siklus I dan Siklus II

Siklus	Nilai Rata-rata	Jumlah		Persentase
		Tuntas	Tidak tuntas	
Prra Siklus	64,9	.151	30	.932
Silus I	73,85	.157	30	.942
Silus II	79,62	.177	30	.933

Pelaksanaan tindakan yang merupakan proses dan langkah-langkah 88,23% penelitian. Pelaksanaan adalah salah satu proses daur ulang dalam satu siklus yang berkelanjutan mulai dari tahap pencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pada penelitian ini perencanaan untuk setiap siklus adalah sama yaitu menyiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran, lembar observasi guru dan siswa, dan menyiapkan lembar teks akhir tindakan. Observasi dilakukan pada aktivitas guru dan siswa dalam pembelajaran. Secara umum pemilaian yang diberikan pengamat merupakan hal yang baik untuk setiap pertemuan. Keadaan yang seperti inilah yang perlu dikembangkan dalam pembelajaran sebagaimana yang dituntut dalam pembelajaran bola besar materi sepak menunjukkan keaktifan siswa dalam pembelajaran.



Gambar 1. Peningkatan Shooting Bola Pra siklus Siklus I dan Siklus II

Data diagram 4.3 tersebut merupakan rekapitulasi hasil tes shooting pada permainan sepak bola melalui Metode Bagian (Part Method) pada siswa kelas kelas XI IIS 1 SMA negeri 1 Sekadau Hilir Kabupaten Sekadau dari pra siklus, siklus I dan siklus II. Pada tiap-tiap siklus proses pembelajaran shooting bola melalui Metode Bagian (Part Method) sudah baik dan memuaskan. Tindakan yang diberikan pada siklus II Pada kegiatan belajar mengajar pada siklus II ini keaktifan siswa dalam melakukan kegiatan praktek meningkat bila dibandingkan pada siklus I, baik secara klasikal maupun secara individu. Tidak

hanya praktek saja akan tetapi keaktifan yang lain juga meningkat seperti: perhatian tentang penjelasan materi, sikap kerjasama serta tanggung jawab terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

Secara khusus melalui Metode Bagian (Part Method) dalam pembelajaran shooting akan memberikan kesempatan siswa untuk mampu belajar teknik-teknik menendang secara kuat dan akurat ke arah sasaran hal ini dapat diamati dari sikap siswa yang tak kenal menyerah pada saat melakukan tes dan selalu ingin mengulangi gerakan shooting bola ketika hasilnya belum memenuhi target yang diharapkan. Dengan adanya penerapan melalui Metode Bagian (Part Method) akan membantu siswa untuk lebih mudah dalam mengikuti pelajaran sehingga siswa yang masih belum memiliki keterampilan yang baik dibantu oleh teman lainnya untuk bermain dengan baik. Metode Bagian (Part Method) akan membantu siswa secara teknik dan psikis siswa. Pembelajaran yang senang dan kerjasama yang baik akan mengubah situasi yang menjenuhkan ke situasi yang menyenangkan sehingga siswa akan semakin semangat dalam pembelajaran.

Proses pembelajaran melalui Metode Bagian (Part Method) ini bertujuan agar siswa memiliki kemampuan bermain yang baik. Kemampuan guru dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, mengelola kelas, pendekatan yang digunakan dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi. Faktor dari siswa yaitu, minat dan motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran, ketersediaan alat/media pembelajaran yang menarik dapat membantu siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Part Method dalam pembelajaran shooting pada permainan sepak bola memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil belajar siswa. Berdasarkan data observasi awal, nilai rata-rata siswa hanya sebesar 64,99 dengan jumlah siswa tuntas sebanyak 7 orang dan 27 orang belum tuntas, sehingga ketuntasan klasikal hanya mencapai 20,58%. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik shooting masih rendah, yang kemungkinan disebabkan oleh keterbatasan pemahaman teknik dasar serta kurangnya fokus pada bagian-bagian gerakan shooting yang kompleks. Hal ini sejalan dengan temuan Sari & Hartati (2020) yang menyatakan bahwa kesalahan paling umum dalam shooting adalah posisi kaki tumpu, perkenaan bola, serta koordinasi gerakan tubuh.

Pada siklus I setelah diterapkan Part Method, hasil belajar siswa meningkat dengan rata-rata nilai 73,85, jumlah siswa tuntas sebanyak 18 orang dan belum tuntas 16 orang, dengan persentase ketuntasan 52,94%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa penggunaan Part Method mulai membantu siswa dalam memahami bagian-bagian gerakan shooting. Metode ini memecah keterampilan yang kompleks menjadi bagian sederhana, sehingga siswa dapat memperhatikan detail teknik yang benar. Menurut Hidayat & Yulianto (2022), Part Method sangat efektif digunakan untuk mengajarkan keterampilan olahraga yang memiliki urutan gerakan kompleks, karena memungkinkan siswa untuk berlatih lebih fokus pada komponen tertentu sebelum menggabungkannya menjadi gerakan penuh. Pada siklus II, nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 79,62 dengan 30 siswa tuntas dan hanya 4 siswa belum tuntas, sehingga persentase ketuntasan mencapai 88,23%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penerapan Part Method secara konsisten mampu memperbaiki kesalahan teknik dan meningkatkan penguasaan shooting pada siswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian Widiyanto

(2020) yang menemukan bahwa Part Method efektif meningkatkan keterampilan dasar sepak bola karena memberi kesempatan kepada siswa untuk menguasai setiap tahapan gerakan dengan lebih baik. Selain itu, peningkatan hasil belajar ini juga menunjukkan bahwa Part Method mampu menumbuhkan kepercayaan diri siswa, karena setiap keberhasilan pada bagian gerakan memberikan motivasi untuk melanjutkan ke tahap berikutnya (Firmansyah, 2021). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan Part Method terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar shooting pada permainan sepak bola. Metode ini tidak hanya meningkatkan nilai rata-rata siswa, tetapi juga persentase ketuntasan belajar secara klasikal. Keberhasilan ini menguatkan pandangan bahwa pemilihan metode pembelajaran yang tepat sangat berpengaruh terhadap ketercapaian kompetensi siswa, khususnya dalam pembelajaran keterampilan olahraga yang bersifat kompleks.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian, secara umum dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar shooting melalui Part Method pada permainan sepak bola siswa kelas XI IIS 1 SMA Negeri 1 Sekadau Hilir Kabupaten Sekadau dalam setiap siklus. Sedangkan kesimpulan dari sub-sub masalah sebagai berikut: (1) Perencanaan pembelajaran belajar shooting melalui Part Method pada permainan sepak bola siswa kelas XI IIS 1 SMA Negeri 1 Sekadau Hilir Kabupaten Sekadau dengan menggunakan kurikulum 2013. Adapun proses yang ditempuh dalam tahap ini adalah menyiapkan perangkat pembelajaran silabus dan RPP, membuat skenario model pembelajaran shooting bola, menyiapkan fasilitas pembelajaran, alat-alat untuk model pembelajaran, peneliti membuat dan menyusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran shooting bola melalui Part Method, melalui lembar observasi, menentukan teknis pelaksanaan penelitian. (2) Hasil shooting bola melalui Part Method siswa XI IIS 1 SMA negeri 1 Sekadau Hilir Kabupaten Sekadau Hasil nilai rata-rata pra siklus sebesar 64,99 siswa tuntas sebanyak 7 siswa belum tuntas sebanyak 27 siswa dengan persentase ketuntasan sebesar 20,58%, siklus I nilai rata rata siswa sebesar 73,85 siswa tuntas sebanyak 18 belum tuntas sebanyak 16 siswa dengan prosentase ketuntasan sebesar 52,94% siklus II nilai rata rata siswa sebesar 79,62 dengan siswa tuntas sebanyak 30 belum tuntas sebanyak 4 siswa, prosentase ketuntasan sebesar 88,23%. (3) Peningkatan hasil pembelajaran shooting melalui Part Method pada permainan sepak bola siswa kelas XI IIS 1 SMA negeri 1 Sekadau Hilir Kabupaten Sekadau dari pra siklus ke siklus I sebesar 32,36% sedangkan dari Siklus I ke Siklus II sebesar 35,29% dengan demikian besarnya jumlah peningkatan yaitu sebesar 67,65%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Program studi Pendidikan Jasmani, FPOK, Universitas PGRI Pontianak. 1 SMA Negeri 1 Sekadau Hilir Kabupaten Sekadau yang telah memberi kesempatan dan pendampingan dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindiyah P, Rima. (2017). Perbandingan Metode Bagian (Part Method) Terhadap Shooting Dalam Permainan Bola Bakset. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017, 490 - 495.
- Arifin, Zainal et al. 2024. "The Effect of Using Body Chest Rig Resistance Band on Students-Athletes Strength in Pontianak." *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 12(6): 993–1000.
- Effendi, Awang Roni, Muhammad Suhairi, and Heri Rustanto. 2022. "Efektivitas Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggirng Pada Permaian Sepak Bola." *IJPES Indonesian Journal of Physical Education and Sport* 2(1): 34–43. <http://journal.unucirebon.ac.id/index.php/ijpess/article/view/221/144>.
- Firmansyah, A. (2021). Pengaruh penerapan metode latihan bagian (*part method*) terhadap keterampilan dasar sepak bola siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 45–52. <https://doi.org/10.21009/jpo.101.05>
- Hardinoto, Nono, Syahbuddin Syah, and Indra Darma Sitepu. 2017. "Perbedaan Karakter Olahraga Kompetitif (Studi Komparatif Olahraga Individu Dan Olahraga Tim)." *Jurnal Prestasi* 1(2): 183–90.
- Hidayat, R., & Yulianto, A. (2022). Efektivitas metode bagian (*part method*) dan metode keseluruhan (*whole method*) dalam pembelajaran keterampilan olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(2), 89–98. <https://doi.org/10.21831/jik.v21i2.42356>
- Panel, Muhammad Suhairi, and Whalsen Duli Agus Lauh; 2022. "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Sepak Bola Melalui Metode Bermain Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Siding Kabupaten Bengkayang." *Journal Sport Academy* 1(1): 17–32. <https://jurnal.jsa.ikipgripta.ac.id/index.php/jsa/article/view/4>.
- Pujianto, Dian, Ari Sutisyana, Arwin Arwin, and Yahya Eko Nopiyanto. 2020. "Pengembangan Model Latihan Passing Sepakbola Berbasis Sasaran Teman." *Journal Coaching Education Sports* 1(1): 1–12.
- Putranto, Dedy, and Andriadi Andriadi. 2019. "Pengembangan Model Latihan Passing ADE Sepakbola." *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation* 2(2): 73.
- Putra, M. R., & Firmansyah, A. (2021). Implementasi model pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan dasar sepak bola di sekolah. *Journal of Physical Education and Sports*, 10(3), 233–240. <https://doi.org/10.15294/jpes.v10i3.46321>
- Sari, P., & Hartati, S. (2020). Analisis kesalahan teknik shooting dalam permainan sepak bola pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 112–119. <https://doi.org/10.24114/jpo.v5i2.19765>
- Suganda, Mikkey Anggara. 2019. "Hubungan Kelincahan Dengan Menggirng Bola Dalam Permainan Sepak Bola Mikkey." *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)* 7(1): 83–90.
- Suhartoyo, T. (2019). Peningkatan hasil belajar keterampilan dasar sepak bola melalui penerapan metode pembelajaran yang variatif. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 55–63. <https://doi.org/10.21831/jpji.v15i1.27891>
- Widiyanto, T. (2020). Penerapan metode bagian (*part method*) dalam meningkatkan

keterampilan dasar sepak bola pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 35–42. <https://doi.org/10.33369/jipj.v4i1.12543>