

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. (2007). *Buku Pintar Sepak Bola*. Jember.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto. Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Batty, E.C. 2003. *Latihan Sepakbola: Metode Baru Serangan*. Bandung: Pioner.
- Budiwanto, S. 2004. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang. Jurusan Ilmu Keolahragaan FIP Universitas Negeri Malang
- Charlim. (2010). *Mengenal Lebih Jauh Tentang Sepak Bola*. Jakarta: Multi Kreasi18.
- Dinata, Marta. 2007. *Dasar-dasar Mengajar Sepak Bola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Giulianotti, Richard, *Sepak Bola Pesona Sihir Permainan Global*. Yogyakarta: Apeiron Philotes, 2006.
- Herdiansyah, Wildan (2011). *Mengenal Sepakbola*. Jakarta Timur: Wadah Ilmu.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Jaya, A. 2008. *Futsal*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan andal sepak bola remaja. Edisi ke-1 Cetakanke 1*. Klaten: PT saka Mitra kompetensi.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. (2001). *Tesdan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta.
- Scheunemann, T. 2005. *Dasar Sepakbola Modern*. Malang: Dioma.
- Snayers, Jef. 2002. *Latihan dan Strategi Sepak Bola*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

- Siti Kosasih. Pedoman Strategi Kebijakan Pengarusutamaan Pemudaran Olahraga. Diakses dari: *PEDOMAN_STRATEGI_KEBIJAKAN_PENGARUSUTAMAAN_PEMUDA_DAN_OLAHRAGA*, tanggal 20 Mei 2013.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung.
- Suharno. (1993). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sukatamsi. (1994). *Teknik dan Taktik Bermain Sepak bola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Surampaet, Dkk. 1991. *Permainan Besar*. Depdikbud, Jakarta.

**LAMPIRAN-LAMPIRAN
INSTRUMEN PENELITIAN**

Lampiran 1: Format Revisi Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-10/37, Telp. (031) 5053177, 5091097, Fax. (031) 5662004 (Surabaya, 60245)

Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII, Telp. (031) 8281183 (Surabaya, 60234)

<http://fkip.unipasby.ac.id/>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama : Bima Virgiansyah Zamroni
 NIM : 165900132
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2020
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Bola Jalan Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang Pada Duta Pro FC U-16

Penguji I : Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd.
 Penguji II : Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1.	Koreksi Judul	✓	✓
2.	Sumber Gambar	✓	✓
3.	SPSS Dimasukkan	✓	✓
4.	Cek Abstrak dan Tata tulis	✓	✓

Batas waktu revisi skripsi : 10 Februari 2020

Mengetahui
 Dosen Penguji I

Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd.
 NIDN.0720046203

Dosen Penguji II

Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.
 NIDN. 0706108203

Lampiran 2: Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus 1 : JLN. Jendral Dodi III, P-37, Telp. (031) 5853127, 5841097, Fax. (031) 5667804 Surabaya. 60245
 Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII, Telp. (031) 8281183 Surabaya 60234

<http://fkip.unipasby.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA : Bima Virgiansyah Zamroni
 NIM : 165900132
 PROGRAM STUDI : Pendidikan Jasmani
 JUDUL SKRIPSI : Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Bola Jalan Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang Pada Duta Pro FC U-16

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	22 Juli 2019	Pengajuan judul skripsi	✓
2	29 Juli 2019	Bab I (Revisi)	✓
3	4 Agustus 2019	Bab I ACC	✓
4	12 Agustus 2019	Bab II (Revisi)	✓
5	27 Agustus 2019	Bab II ACC	✓
6	1 September 2019	Bab III (Revisi)	✓
7	5 September 2019	Bab III ACC	✓
8	30 November 2019	Bab IV (Revisi)	✓
9	19 Desember 2019	Bab IV ACC	✓
10	3 Januari 2020	Bab V (Revisi)	✓
11	7 Januari 2020	Bab V ACC	✓

Selesai bimbingan skripsi tanggal : 7 Januari 2020

Mengetahui
 Dekan FKIP,

Dosen Pembimbing,



Dr. Suhari, S.H., M.Si.
 NIP. 196801031992031003

Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.
 NIDN.0706108203

Lampiran 3 : Surat Ijin Penelitian ke SSB Duta Pro Fc



Unipa Surabaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
Website : <http://fkjp.unipasby.ac.id>

Nomor : 467/Ak.2/FKIP/X/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

15 Oktober 2019

Yang Terhormat,
Kepala SSB Duta Pro FC
di Sidoarjo

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala SSB Duta Pro FC Sidoarjo berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Bima Virgiansyah Zamroni
NIM : 165900132
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Shooting Dengan Bola Jalan Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang
Waktu penelitian : 16 September 2019 s/d 15 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,

**Tembusan :**

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 4 : Surat Pernyataan SSB Duta Pro Fc

DUTA PRO FC

SIDOARJO

Sekretariat : Jl. Dukuh Tengah, Kecamatan Buduran, Kab. Sidoarjo

Telepon : 085102367850

SURAT KETERANGAN

Nomor : 006/DT.PRO/XI/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Pelatih Sekolah Sepakbola DUTA PRO FC di Dukuh Tengah Kecamatan Buduran Kota Sidoarjo, menerangkan bahwa:

Nama : Bima Virgiansyah Zamroni
Nomor Induk Mahasiswa : 165900132
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Adalah Mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dan telah melaksanakan penelitian dalam rangka menyusun skripsi di Sekolah Sepakbola Duta Pro Fc pada tanggal 16

September 2019 sampai 15 November 2019 dengan judul :

“PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN BOLA JALAN TERHADAP AKURASI TENDANGAN KE GAWANG SSB DUTA PRO FC”

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sidoarjo, 30 November 2019

Kepala Pelatih



Lampiran 5: Hasil Tes

1. *Pretest Akurasi Tendangan ke Gawang*

No	Nama	<i>Pretes Akurasi Tendangan ke Gawang</i>										Total Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Yoga	3	3	3	3	3	5	5	1	3	1	30
2	Andi	3	1	5	5	1	3	1	1	5	3	28
3	Aan	1	3	5	3	1	1	5	3	3	1	26
4	Feri	3	1	3	1	1	5	5	3	5	1	28
5	Erfan	1	1	5	3	5	5	1	1	3	3	28
6	Sandi	3	1	1	1	1	5	5	5	5	1	28
7	Nur	3	1	5	5	3	3	3	5	1	1	30
8	Ahmad	3	3	5	1	1	3	5	3	3	5	32
9	Tyan	3	1	1	1	5	3	3	3	5	3	28
10	Didit	1	3	3	5	5	1	3	3	5	1	30
11	Krisna	3	1	1	3	5	5	1	3	3	3	28
12	Ius	1	1	1	3	3	5	1	5	3	5	28
13	Syukron	5	1	1	5	3	3	5	1	1	1	26
14	Sugiyanto	3	3	5	1	1	5	5	3	1	1	28
15	Sukamdi	5	1	1	3	3	5	5	3	3	1	30
16	Rizki	3	3	3	1	1	5	3	3	5	5	32
17	Dimas	3	5	5	3	1	1	5	3	3	1	30
18	Ardhan	1	1	3	5	5	1	3	3	5	5	32
19	Dwi	5	5	1	1	3	3	1	5	3	3	30
20	Juan	3	5	5	1	5	5	1	1	1	1	28

2. Sampling (Ordinal Pairing)

No	Nama	Pretest Akurasi Tendangan
1	Yoga Saputra	30
2	Andi Hardiyanto	28
3	Aan Andriyanto	26
4	Feri Cahyo	28
5	Erfan Rusdiyanto	30
6	Sandi Lambang K	28
7	M. Nur Arifin	30
8	Ahmad Puji Dwi	32
9	Tyan Nugroho	28
10	Didit F.	30
11	Krisna Aditya	28
12	Ius Wardana	28
13	Syukron M.	26
14	Sugiyanto B.	28
15	M. Sukamdi	30
16	Rizki Kusuma P.	32
17	Dimas Fajar	30
18	Ardhan Fikri	32
19	Dwi Agung P.	30
20	Juan Hapsara	28

3. Pembagian Kelompok Eksperimen dan Kontrol

a. Kelompok Eksperimen

No	Nama	Pretest Akurasi Tendangan
1	Yoga Saputra	30
2	Feri Cahyo	28
3	Erfan Rusdiyanto	30
4	Ahmad Puji Dwi	32
5	Didit F.	30
6	Krisna Aditya	30
7	Sugiyanto Baitur	28
8	Rizki Kusuma P.	32
9	Ardhan Fikri	32
10	Dwi Agung P.	30

b. Kelompok Kontrol

No	Nama	Pretest Akurasi Tendangan
1	Andi Hardiyanto	28
2	Aan Andriyanto	26
3	Sandi Lambang K.	28
4	M. Nur Arifin	30
5	Tyan Nugroho	28
6	Ius Wardana	28
7	Syukron Makmum	26
8	M. Sukamdi	30
9	Dimas Fajar	30
10	Juan Hapsara	28

4. *Posttest* Akurasi Tendangan ke Gawanga. *Posttest* Kelompok Eksperimen

No	Nama	Posttest Akurasi Tendangan ke Gawang										Total Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Yoga	5	5	3	7	7	5	3	5	3	3	46
2	Feri	5	3	7	1	7	5	3	7	1	3	42
3	Erfan	7	3	3	5	5	3	5	7	3	3	44
4	Ahmad	3	5	7	5	7	7	3	3	3	3	46
5	Didit	5	3	7	3	3	7	7	5	1	3	44
6	Krisna	5	7	7	1	3	5	7	7	3	3	48
7	Sugiyanto	7	1	5	5	3	7	7	3	3	3	44
8	Rizki	5	3	7	7	1	7	5	3	5	3	46
9	Ardhan	5	7	7	1	7	5	5	7	1	1	46
10	Dwi	7	3	3	7	7	5	1	1	3	7	44

b. *Posttest* Kelompok Kontrol

No	Nama	Posttest Akurasi Tendangan ke Gawang										Total Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Andi	3	5	1	7	7	5	3	3	3	5	42
2	Aan	3	3	7	5	3	7	3	1	3	3	38
3	Sandi	7	1	5	3	3	5	3	3	5	7	42
4	Nur	5	3	5	5	7	7	3	5	3	1	44
5	Tyan	1	7	7	7	3	3	5	3	1	3	40
6	Ius	3	7	7	5	3	3	5	3	1	1	38
7	Syukron	7	3	1	3	5	7	1	7	3	3	40
8	Sukamdi	3	5	5	7	1	7	3	7	1	3	42
9	Dimas	7	7	1	5	1	3	3	5	5	1	38
10	Juan	3	3	7	7	7	1	1	5	3	3	40

Lampiran 6: Output Uji Analisis Data menggunakan SPSS 22.0

1. Deskripsi Data

a. Kelompok Eksperimen

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	10	28	32	30.20	1.476
Posttest	10	42	48	45.00	1.700
Valid N (listwise)	10				

b. Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	10	26	30	28.20	1.476
Posttest	10	38	44	40.40	2.066
Valid N (listwise)	10				

2. Uji Normalitas

Tests of Normality							
Data		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Akurasi_ Eksperimen		.222	10	.178	.906	10	.258
Tendan Kontrol	gan	.181	10	.200*	.895	10	.191

3. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Akurasi_ Tendangan

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.426	1	18	.522

4. Uji t
 a. Deskripsi Data Kelompok Berpasangan

Group Statistics

Data	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Akurasi_ Eksperimen	10	45.00	1.700	.537
Tendangan Kontrol	10	40.40	2.066	.653

- b. Uji Independent Samples Test

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Akurasi_Tendangan	Equal variances assumed	.426	.522	5.438	18	.000	4.600	.846	2.823	6.377
	Equal variances not assumed			5.438	18	.000	4.600	.846	2.818	6.382

Lampiran 7: Tabel Taraf Signifikansi
Df = Taraf Signifikansi

Dua sisi	20%	10%	5%	2%	1%	0,2%	0,1%
Satu sisi	10%	5%	2,5%	1%	0,5%	0,1%	0,05%
1	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	318,309	636,619
2	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	22,327	31,599
3	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	10,215	12,924
4	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	7,173	8,610
5	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	5,893	6,869
6	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,208	5,959
7	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	4,785	5,408
8	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	4,501	5,041
9	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,297	4,781
10	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,144	4,587
11	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,025	4,437
12	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	3,930	4,318
13	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	3,852	4,221
14	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	3,787	4,140
15	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	3,733	4,073
16	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	3,686	4,015
17	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,646	3,965
18	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,610	3,922
19	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,579	3,883
20	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,552	3,850
21	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,527	3,819
22	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,505	3,792
23	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,485	3,768
24	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,467	3,745
25	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,450	3,725
26	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,435	3,707
27	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,421	3,690
28	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,408	3,674
29	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,396	3,659
30	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,385	3,646
31	1,309	1,696	2,040	2,453	2,744	3,375	3,633
32	1,309	1,694	2,037	2,449	2,738	3,365	3,622

33	1,308	1,692	2,035	2,445	2,733	3,356	3,611
34	1,307	1,691	2,032	2,441	2,728	3,348	3,601
35	1,306	1,690	2,030	2,438	2,724	3,340	3,591
36	1,306	1,688	2,028	2,434	2,719	3,333	3,582
37	1,305	1,687	2,026	2,431	2,715	3,326	3,574
38	1,304	1,686	2,024	2,429	2,712	3,319	3,566
39	1,304	1,685	2,023	2,426	2,708	3,313	3,558
40	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,307	3,551
41	1,303	1,683	2,020	2,421	2,701	3,301	3,544
42	1,302	1,682	2,018	2,418	2,698	3,296	3,538
43	1,302	1,681	2,017	2,416	2,695	3,291	3,532
44	1,301	1,680	2,015	2,414	2,692	3,286	3,526
45	1,301	1,679	2,014	2,412	2,690	3,281	3,520
46	1,300	1,679	2,013	2,410	2,687	3,277	3,515
47	1,300	1,678	2,012	2,408	2,685	3,273	3,510
48	1,299	1,677	2,011	2,407	2,682	3,269	3,505
49	1,299	1,677	2,010	2,405	2,680	3,265	3,500
50	1,299	1,676	2,009	2,403	2,678	3,261	3,496
51	1,298	1,675	2,008	2,402	2,676	3,258	3,492
52	1,298	1,675	2,007	2,400	2,674	3,255	3,488
53	1,298	1,674	2,006	2,399	2,672	3,251	3,484
54	1,297	1,674	2,005	2,397	2,670	3,248	3,480
55	1,297	1,673	2,004	2,396	2,668	3,245	3,476
56	1,297	1,673	2,003	2,395	2,667	3,242	3,473
57	1,297	1,672	2,002	2,394	2,665	3,239	3,470
58	1,296	1,672	2,002	2,392	2,663	3,237	3,466
59	1,296	1,671	2,001	2,391	2,662	3,234	3,463
60	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,232	3,460
61	1,296	1,670	2,000	2,389	2,659	3,229	3,457
62	1,295	1,670	1,999	2,388	2,657	3,227	3,454
63	1,295	1,669	1,998	2,387	2,656	3,225	3,452
64	1,295	1,669	1,998	2,386	2,655	3,223	3,449
65	1,295	1,669	1,997	2,385	2,654	3,220	3,447
66	1,295	1,668	1,997	2,384	2,652	3,218	3,444
67	1,294	1,668	1,996	2,383	2,651	3,216	3,442
68	1,294	1,668	1,995	2,382	2,650	3,214	3,439
69	1,294	1,667	1,995	2,382	2,649	3,213	3,437
70	1,294	1,667	1,994	2,381	2,648	3,211	3,435
71	1,294	1,667	1,994	2,380	2,647	3,209	3,433

72	1,293	1,666	1,993	2,379	2,646	3,207	3,431
73	1,293	1,666	1,993	2,379	2,645	3,206	3,429
74	1,293	1,666	1,993	2,378	2,644	3,204	3,427
75	1,293	1,665	1,992	2,377	2,643	3,202	3,425
76	1,293	1,665	1,992	2,376	2,642	3,201	3,423
77	1,293	1,665	1,991	2,376	2,641	3,199	3,421
78	1,292	1,665	1,991	2,375	2,640	3,198	3,420
79	1,292	1,664	1,990	2,374	2,640	3,197	3,418
80	1,292	1,664	1,990	2,374	2,639	3,195	3,416
81	1,292	1,664	1,990	2,373	2,638	3,194	3,415
82	1,292	1,664	1,989	2,373	2,637	3,193	3,413
83	1,292	1,663	1,989	2,372	2,636	3,191	3,412
84	1,292	1,663	1,989	2,372	2,636	3,190	3,410
85	1,292	1,663	1,988	2,371	2,635	3,189	3,409
86	1,291	1,663	1,988	2,370	2,634	3,188	3,407
87	1,291	1,663	1,988	2,370	2,634	3,187	3,406
88	1,291	1,662	1,987	2,369	2,633	3,185	3,405
89	1,291	1,662	1,987	2,369	2,632	3,184	3,403
90	1,291	1,662	1,987	2,368	2,632	3,183	3,402
91	1,291	1,662	1,986	2,368	2,631	3,182	3,401
92	1,291	1,662	1,986	2,368	2,630	3,181	3,399
93	1,291	1,661	1,986	2,367	2,630	3,180	3,398
94	1,291	1,661	1,986	2,367	2,629	3,179	3,397
95	1,291	1,661	1,985	2,366	2,629	3,178	3,396
96	1,290	1,661	1,985	2,366	2,628	3,177	3,395
97	1,290	1,661	1,985	2,365	2,627	3,176	3,394
98	1,290	1,661	1,984	2,365	2,627	3,175	3,393
99	1,290	1,660	1,984	2,365	2,626	3,175	3,392
100	1,290	1,660	1,984	2,364	2,626	3,174	

Lampiran 8 : Dokumentasi Penelitian

1.



Penyampaian Materi dan Doa Sebelum Melaksanakan Pemanasan Latihan.

2.



Proses Melakukan Pemanasan di awali dengan lari kecil atau jogging.

3.



Proses melakukan pemanasan dengan gerakan samba sepak bola.

4.



Proses melakukan pemanasan dengan gerakan samba yang lain sepak bola

5.



Proses saat melakukan latihan *control* yang dilakukan secara bergantian.

6.



Proses Saat melakukan *shooting* dengan bola jalan yang menuju ke target atau sasaran yang berada di gawang.

7.



Proses saat melakukan latihan *control* seperti awal tadi yang dilakukan secara bergantian.

8.



Proses Saat Melakukan *Shooting* dengan Bola Jalan dari samping gawang yang menuju ke target atau sasaran yang berada di gawang.