JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 Number: 3 Bulan: September Tahun: 2024 | Hal: 155 - 160

PENGARUH METODE LATIHAN SASARAN STATIS DAN SASARAN DINAMIS TERHADAP KETEPATAN *LONG PASS* PADA ATLET SEPAK BOLA

Marzuki [1] *, Subakti [2], Nurdin [3]
[1 2 3] Universitas Pendidikan Mandalika, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
* Penulis Korespondensi: ariyanto0498@gmail.com

Diserahkan: 31 Juli 2024 Direviu: 31 Agustus 2024 Diterbitkan: 30 September 2024

Abstrak

Fokus Masalah Penelitian Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti salah satu pada sepak bola Gelora Mura KSB., masih ada kekurangan dalam ketepatan passing. Tujuan Penelitian untuk mengetahui Pengaruh metode latihan passing lambung sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap ketepatan passing lambung pada Pemain Gelora Mura. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan metode eksperimen, Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan rancangan penelitiannya adalah menggunakan Two group pretest-posttest design. Sampel keseluruhan pemain Gelora Mura KSB, Putra yang berjumlah 22 orang.dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok passing sasasran tetap 11 pemain dan passing sasarn berpindah 11 pemain. Tehnik pengambilan sampel menggunakan purposive Sampling. Jadi dari hasil penelitian X1 metode latihan passing lambung sasaran tetap dan Nilai thitung 6.813 dan X2 latihan sasaran berpindah Nilai thitung 8. 861 terhadap hasil Y hasil passing stoping jauh lebih besar dari ttabel, 1.812 hal ini menunjukkan bahwa hipotesis "Ha" (diterima) ada Pengaruh metode latihan passing lambung sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap ketepatan passing lambung pada Pemain Gelora Mura, maka penelitian ini signifikan.

Kata kunci: Latihan, Sasaran, Statis, Dinamis, *Long Pass*, Atlet, Sepak Bola

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyakbanyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan (Addy Idris, 2015:15). Sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer di dunia, terutama di Indonesia. Permainan ini sangat digemari dan dimainkan oleh seluruh kalangan, baik tua maupun muda, pria-wanita, kaya-miskin dan bahkan anak kampung yang jauh dari keramaian kota sekalipun sangat menggemari sepakbola. Setiap pemain berusaha memasukan bola dengan cara melakukan operan (passing), menggiring (dribbling), menembak (shooting). Selain cara – cara tersebut, ada cara lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak membawa bola, seperti bergerak 4 mencari ruang kosong, membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola. Dan pemain dari tim lawan yang tidak menguasai bola berusaha untuk merebut bola dari pemain lawan dengan cara melakukan adu tubuh (body charge), takling, membayangi pemain lawan yang tidak membawa bola, menutup ruang kosong, dan menutup ruang tembak ke arah gawang..

Menurut Danny Mielke (2009: 19), berorientasi pada berbagai macam teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepakbola, passing atau mengoper /mengumpan adalah teknik dasar

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 Number: 3 Bulan: September Tahun: 2024 | Hal: 155 - 160

yang wajib dikuasai oleh seorang pemain karena passing adalah teknik dasar yang paling mendominasi pada saat bermain bola. Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing sendiri terbagi menjadi beberapa bagian yaitu passing dekat (short pass) dan passing lambung/passing jarak jauh (Passing Lambung). Passing jarak jauh (Passing Lambung) biasanya digunakan untuk memberikan umpan-umpan didepan gawang. Perkenaan bola pada kaki pada Passing jarak jauh (Passing Lambung) yaitu pada ujung kaki. Kuncinya adalah mempertahankan lutut kaki yang digunakan untuk menendang sedikit agak ditekuk pada saat menyentuh bola kemudian luruskan kaki saat mengayunkan tendangan. Passing adalah tehknik mengoper bola atau memindahkan momentum bola dari satu pemain kepemain lain dalam pertandingan sepak bola. Untuk menguasai tehknik passing dalam sepak bola perlu di lakukan latihan. Tidak hanya teori saja yang harus di pelajari mengenai passing, namun seorang pemain sepak bola harus memperaktikan langsung sehingga akan lebih baik dalam melatih skill passing pemain. Dari hasil pengamatan, pada sepak bola Gelora Mura KSB pada saat pertandingan, ternyata banyak pemain yang sering melakukan kesalahan dalam melakukan passing lambung.. Teknik Passing sangat-sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil baik dalam menyerang atau bertahan, pada sepak bola Gelora Mura KSB.

Solusinya adalah memberikan latihan diberikan metode latihan passing lambung sasaran tetap berdiri saling berhadapan dengan menggunakan satu bola yang di tendang ke arah teman yang ada di depannya, kemudian teman tersebut mengontrol dan kembali menendang bola ke arah teman yang berpasangan dengannya. Passing dengan menggunakan kaki bagian dalam untuk mempermudah menendang bola dan sasaran berpindah atau sasaran berubah menggunakan satu bola yang ditendang ke arah teman mana saja yang membentuk lingkaran, kemudian teman mengontrol dan mengoper bola itu lagi ke arah teman yang lain. Fokus Masalah Penelitian Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti salah satu pada sepak bola Gelora Mura KSB. Skill dan keterampilan cukup baik, namun masih ada kekurangan dalam ketepatan passing, maka dari itu latihan ketepatan passing sangat di butuhkan untuk pemain sendiri khususnya dan untuk tim dan masih menggunakan model latihan passing secara konvensional kurang bervariasi dan monoton yang kemudian mengakibatkan para pemain mudah bosan dalam proses Latihan. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin melakukan penelitian mengenai kemampuan akurasi passing seorang pemain sepakbola, sehingga bisa memberikan dampak positif bagi kemajuan pada sepak bola Gelora Mura KSB, dalam meraih prestasi. Dengan melihat latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: “Pengaruh metode latihan passing lambung sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap ketepatan passing lambung pada Pemain Gelora Mura”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan metode eksperimen. Yang dimaksud dengan metode penelitian eksperimen adalah suatu cara yang sistematis dan objektif untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua variabel yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti sebagai *treatment* dengan control secara ketat, Hulfian, 2014. Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan *Two group pretest–posttest design.* Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukan *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.

Penelitian ini menggunakan satu instrumen penelitian yaitu : tes passing lambung Danny Mielke, yaitu tes *passing* lambung kearah sasaran daerah berupa persegi. Tes tersebut terdiri dari tes

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 Number: 3 Bulan: September Tahun: 2024 | Hal: 155 - 160

awal (*pre-test*), treatment (perlakuan) dan tes akhir (*post-test*). Untuk memperoleh satu kesimpulan masalah yang di teliti, maka analisis data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitiannya maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *t-test* dengan rumus : Metode analisis data menggunakan Uji T merupakan uji statistika yang digunakan untuk menguji perbedaan antara dua kelompok.

Penelitian ini menggunakan sampel yang berpasangan. Sehingga menggunakan uji T untuk sampel berpasangan atau *related.* Uji Persyaratan Analisis Sebelum data di analisis untuk menguji hipotesis, data harus memenuhi syarat normalitas dan homogenitas. Dalam proses pengujian statistik, penulis menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS 20) Sulistyo, (2010). Untuk memberikan makna pada data dalam penelitian ini dilakukan analisis sebagai berikut: Uji Tes Deskripsi data tentang subjek penelitian (N), rerata (*mean*) Tes awal-Tes akhir dan delta (selisih skor tes akhir dengan tes awal). Uji Normalitas Teknik yang digunakan untuk menguji normalitas yaitu menggunakan *one sample kolmogorov smirnov* dengan bantuan SPSS. Uji Homogenitas Setelah data-data dinyatakan normal, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas varian. Ini dilakukan untuk menguji kesamaan beberapa sampel.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Mengambil data yang diperlukan dengan tes instrumen *passing* Tahan Bola pada Tim Sepakbola Manggarai Barat FC, sebanyak 22 orang pemain, kemudian diberikan treatment Pengaruh latihan *passing go* dan *passing sequance (reacting)* terhadap *passing stoping* pada Tim Sepakbola Manggarai Barat FC. sebanyak 22 orang pemain, kemudian diberikan treatment latihan *passing go* dan *passing sequance (reacting)* kemudian 2 pertemuan lain untuk melakukan *Pre-test* dan *post-test passing*.

Data pada tabel di atas adalah hasil *Pre Test* dan hasil *Post Test* yang diperoleh uji efektifitas yang sebelumnya dilakukan *Pre Test* atau tes awal dan Post Test yang dilakukan pada siswa, sebelum Pengaruh metode latihan *passing* lambung sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap ketepatan *passing* lambung pada Pemain Gelora Mura. Peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui hasil Ketepatan Passing yang dimiliki oleh subjek yang akan diteliti, setelah *treatmen* diberikan maka subjek di tes lagi dengan tes yang sama dengan hasil tes *ketepatan passing* sebelumnya tes ini dinamakan *post test* yang digunakan untuk mengetahui metode latihan *passing* lambung sasaran tetap dan sasaran berpinda. Untuk menghitung uji efektifitas menggunakan (uji t) dengan analisis perbedaan dua rerata untuk sampel tak bebas seperti pendapat pada Kadir (2010: 198) tentang sampel tak bebas adalah sampel yang keberadaannya saling mempengaruhi (berkorelasi). Dalam perhitungan menggunakan SPSS 16 dengan analisis *paired sample t-test.*

Data pada tabel adalah hasil *PreTest* dan hasil *Post Test* yang diperoleh uji efektifitas yang sebelumnya dilakukan *PreTest* atau tes awal dan *Post Test* yang dilakukan pada, sebelum Pengaruh metode latihan *passing* lambung sasaran tetap terhadap ketepatan *passing* lambung pada Pemain Gelora Mura. Untuk menghitung uji efektifitas menggunakan (uji t) dengan analisis perbedaan dua rerata untuk sampel tak bebas seperti pendapat pada Kadir (2010: 198) tentang sampel tak bebas adalah sampel yang keberadaannya saling mempengaruhi (berkorelasi). Dalam perhitungan menggunakan SPSS 16 dengan analisis *paired sample t-test.*

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 Number: 3 Bulan: September Tahun: 2024 | Hal: 155 - 160

Tabel: 1. Nilai rata-rata *Paired Samples Statistics)*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	7.3636	11	1.68954	.50942
	Posttest	9.2727	11	1.95402	.58916

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata hasil sebelum diberikan metode latihan *passing* lambung sasaran tetap adalah 7.3636 dan setelah diberikan perlakuan dengan metode latihan *passing* lambung sasaran tetap 9.2727 artinya bahwa nilai rata-rata , adanya peningkatan. Pengaruh metode latihan *passing* lambung sasaran tetap dan sas Pengaruh metode latihan *passing* lambung sasaran tetap terhadap ketepatan *passing* lambung pada Pemain Gelora Mura.

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung = -6.708, df = 11 dan p-value = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan Pengaruh metode latihan *passing* lambung sasaran tetap terhadap ketepatan *passing* lambung pada Pemain Gelora Mura, sebelum dan sesudah adanya perlakuan *passing stoping* sepakbola. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa latihan latihan *passing* lambung sasaran tetap sepakbola yang dikembangakan ada peningkatan, efektif dapat meningkatkan ketepatan *passing* sepakbola. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test (Normalitas), diketahui nilai signifikansi 0,967 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan Regresi, diketahui nilai signifikansi 0,363 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa maka distribusi adalah homogentias.

Data pada tabel adalah hasil *PreTest* dan hasil *Post Test* yang diperoleh uji efektifitas yang sebelumnya dilakukan *PreTest* atau tes awal dan *Post Test* yang dilakukan pada siswa, sebelum Pengaruh metode latihan *passing* lambung sasaran berpindah terhadap ketepatan *passing* lambung pada Pemain Gelora Mura, Untuk menghitung uji efektifitas menggunakan (uji t) dengan analisis perbedaan dua rerata untuk sampel tak bebas seperti pendapat pada Kadir (2010: 198) tentang sampel tak bebas adalah sampel yang keberadaannya saling mempengaruhi (berkorelasi). Dalam perhitungan menggunakan SPSS 16 dengan analisis *paired sample t-test.*

Tabel 2. Nilai rata-rata *Paired Samples Statistics)*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	7.2727	11	.90453	.27273
	Posttest	9.0000	11	1.00000	.30151

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata hasil sebelum diberikan latihan metode latihan *passing* lambung sasaran berpindah adalah 7.2727 dan setelah diberikan perlakuan dengan metode latihan *passing* lambung sasaran berpindah adalah 9.0000 artinya bahwa nilai rata-rata metode latihan *passing* lambung sasaran berpindah terhadap ketepatan *passing* lambung pada Pemain Gelora Mura sepakbola adanya peningkatan.

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung = -8.859, df = 11 dan *p-value* = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan Pengaruh metode latihan *passing* lambung sasaran berpindah terhadap ketepatan *passing* lambung pada Pemain Gelora Mura, sebelum dan sesudah adanya perlakuan latihan *passing* lambung sasaran sepakbola. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa latihan latihan *passing go* sepakbola yang

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 Number: 3 Bulan: September Tahun: 2024 | Hal: 155 - 160

dikembangakan ada peningkatan, efektif dapat meningkatkan ketepatan *passing* sepakbola. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test (Normalitas), diketahui nilai signifikansi 0,811 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan Regresi, diketahui nilai signifikansi 0,18 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa maka distribusi adalah homogentias.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan analisis *t-test* terhadap hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini ternyata teruji kebenarannya. Temuan-temuan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di atas merupakan hasil analisis secara statistik yang akan peneliti kaji lebih lanjut. Berbagai macam bentuk latihan dapat dilakukan sebagai bentuk upaya meningkatkan teknik dalam permainan sepak bola dengan tujuan meningkatkan ketepatan *passing* sepak bola sehingga tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan apa yang diharapkan. Setelah melaksanakan tes awal, kemudian diberikan perlakuan/treatmen Pengaruh metode latihan *passing* lambung sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap ketepatan *passing* lambung pada Pemain Gelora Mura". yang dilaksanakan secara sistematis, teratur dan terprogram dengan tujuan untuk meningkatkan ketepatan *passing* sepak bola. Sesuai dengan hasil analisis data pengujian hipotesis yakni *passing* ada Pengaruh metode latihan *passing* lambung sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap ketepatan *passing* lambung pada Pemain Gelora Mura, Robert Smith 2010:58. Hasil penelitian menurut. Gung Mas Goniyun Pelang, dkk (2018) Analisis data menggunakan uji-t pada taraf signifikansi (α) 0,05. Hasil penelitian sebagai berikut (1) pelatihan passing drop pass berpengaruh terhadap teknik passing sepakbola, dengan hasil thitung = 6,09 > ttabel = 2,145, (2) pelatihan passing wall pass berpengaruh terhadap teknik passing sepakbola, dengan hasil thitung = 5,29 > ttabel = 2,145, dan (3) tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan passing drop pass dan passing wall pass terhadap teknik passing sepakbola dengan hasil thitung = 0,79 < ttabel = 2,048. *Menurut* Rohmat Hamdani, dkk, 2021 hasil penelitian Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: Latihan Driil Passing lebih baik pengaruhnya dari pada Pass Go terhadap tingkat akurasi passing dalam permainan sepakbola pada Anak Usia 8-10 Tahun SSB Satria.11 Jatipuro Karanganyar tahun 2021. Berdasarkan persentase kemampuan passing menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan Drill Passing) adalah 4,989% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan Pass Go) adalah 2,943%.

KESIMPULAN

Jadi dari hasil penelitian X1 metode latihan *passing* lambung sasaran tetap dan Nilai t_{hitung} 6.813 *dan* X2 latihan sasaran berpindah Nilai t_{hitung} 8. 861 terhadap hasil Y hasil *passing stoping* jauh lebih besar dari t_{tabel}, 1.812 hal ini menunjukkan bahwa hipotesis "**Ha" (diterima)** ada Pengaruh metode latihan *passing* lambung sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap ketepatan *passing* lambung pada Pemain Gelora Mura, maka penelitian ini signifikan.Berdasarkan pengamatan peneliti selama mengadakan penelitian dan dari hasil analisis data, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut; Pelatih dapat menggunakan Pengaruh metode latihan *passing* lambung sasaran tetap dan sasaran berpindah terhadap ketepatan *passing* lambung pada Pemain Gelora Mura sepak bola karena memberikan pengaruh lebih signifikan dalam peningkatan hasil *passing* sepak bola, dan Pelatih dapat memberikan arahan atau *coaching point* memberikan dosis latihan sesuai dengan kebutuhan tim dan target yang akan di capai, adalah meningkatkan ketepatan *passing* sepkbola. Agar merperhatikan keterampilan yang dimiliki anak didik, kemudian berusaha untuk membina dan

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 Number: 3 Bulan: September Tahun: 2024 | Hal: 155 - 160

mengembangkan bakat yang dimiliki oleh pemain sepak bola memberikan dampak latihan-latihan yang terprogram untuk tercapai prestasi yang baik.

REFERENSI

Arikunto, S. 2005. *Manajemen Penelitian,* Jakarta: Rineka Cipta.

Bompa, O.2009. Thudor and Gregory Haff. *Peridization Theory and Methodology of Training. Fifth Edition.*United states: Human Kinetics.

Lubacher A Jhosep .2011 .Sepak Bola Edisi kedua. Jakarta : kharisma putra utama

Hidayat, Wahyu. 2013. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Shoting Dalam Permainan Sepak Bola Club PS. Aikmel Tahun 2013.*Skripsi FPOK Ikip Mataram.

Hulfian, L. 2014. *Statistik Dikjas,* Mataram: KAKA elook..

Hulfian, Lalu. 2014. *Penelitian Dikjas.* Selong: CV. Garuda Ilmu.

Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik Edisi RevisiCoaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching.*Bandung: CV. Tambak Kusuma, 2001

IKIP MATARAM. 2011. *Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya ilmiah*.IKIP Mataram.

Joko Prayitno.2014 "*Perbedaan Latihan Shooting Bola dengan Arah Tetap dan Berpindah Terhadap Akurasi Shooting Bola Pada SSB UNDIP Kota Semarang*". January 2014:16-20

Kemenegpora RI.2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level* 1. Jakarta: Kemenengpora. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga, 2007.

Komarudin.2013 *Psikologi Olahraga.* Bandung: UPI Press. \

Mayer. 2017. Creative Soccer Training 350 Smart And Practical Games And Drills To Form Intelligent Players– For Advanced Levels. by Meyer & Meyer Sport, Aachen, Germany.

Maksum, A.2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.

Maksum, A.2012 *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.

Mielke, D. 2007. Dasar-Dasar Sepak Bola. Bandung: Pakar Raya

Mylsidayu dan Kurniawan. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : PT Persada.University Press.

Nurhasan. 2001. *Prinsip-Prinsip dan Penerapannya.* Jakarta : Direktorat Jenderal Olah Raga.

Mielke, D. 2007. Dasar-Dasar Sepak Bola. Bandung: Pakar Raya

Muladi, Bambang. & Aditiya Wiratama. 1996. *Karate Untuk Pemula,* Pekalongan: Gunung Mas.

Smith, R. 2010. 42 Soccer Drills & Practice Plans That Will Help You Develop a Winning Soccer Team. For more eBooks and resources from Surefire Soccer.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D).* Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D).* Bandung : Alfabeta.

Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Keepelatihan Olahraga* (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga).

Tangkudung.J. 2012. *Kepelatihan Olahraga" Pembinaan Prestasi Olahraga*" *Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya. 2012

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada