**PENGARUH METODE LATIHAN BOLA DIAM DAN BOLA BERGERAK TERHADAP PEINGKATAN KETERAMPILAN MENENDANG BOLA**

**KE GAWANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA KLUB**

**BPG PALLANGGA KABUPATEN GOWA**

**OLEH**

**JUZZAHRI )\***

**ABSTRAK**

**JUZZAHRI. 2016**. *Pengaruh Metode Latihan Bola Diam dan Bola Bergerak terhadap Peningkatan Keterampilan Menendang Bola Ke Gawang dalam Permainan Sepakbola pada Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa*. (Dibimbing oleh Anto Sukamto dan Herman.H).

 Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui. (1) Apakah ada pengaruh metode latihan bola diam di luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa. (2) Apakah ada pengaruh metode latihan bola bergerak di luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa. (3) Apakah ada perbedaan pengaruh metode latihan bola diam dan metode latihan bola bergerak di luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa.

 Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain Klub BPG Pallanga Kabupaten Gowa yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik sampel jenuh yakni keseluruhan anggota populasi menjadi sampel yang kemudian dibagi menjadi dalam dua kelompok dengan teknik *machid ordinal* yakni kelompok metode latihan bola diam sebanyak 15 pemain dan kelompok metode latihan bola bergerak sebanyak 15 pemain. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dan inferensial melalui program SPSS 20 padatarafsignifikan α = 0.05.

 Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh metode latihan bola diam di luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa. Keterampilan menendang bola kegawang pemain BPG Pallangga terbukti adanya peningkatan dari nilai rata-rata t-skor 87,1620 meningkat menjadi 122,2273. (2) Ada pengaruh metode latihan bola bergerak di luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola dalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa. Terbukti adanya peningkatan dari nilai rata-rata t-skor 86,8467 meningkat menjadi 103,7620. (3) Ada perbedaan pengaruh metode latihan bola diam dengan metode latihan bola bergerak di luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa. Keterampilan menendang bola ke gawang pemain Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa sebesar 122,2273 dan 103,7620. Kesimpulan bahwa metode latihan bola diam memiliki pengaruh yang lebih besar dibanding dengan metode latihanbola bergerak terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa.

**KATA KUNCI:** Metode Latihan Bola Diam, Metode Latihan Bola Bergerak, Menendang Bola Ke Gawang dalam Permainan Sepakbola

**ABSTRACT**

JUZZAHRI. 2016. *The Influence of silent ball exercise Method and Moving Ball Exercise Method toward the Improvement of Ball Kicking Skill in Football in BPG Pallangga Club in Gowa District* (supervised by Anto Sukamto and Herman H.).

 The study is experiment research which aims to discover (1) whether there is influence of silent ball exercise method outside area 16 m toward the improvement of kicking ball to the net in football in BPG Pallangga Club in Gowa District, (2) whether there is influence of moving ball exercise method outside area 16 m toward the of kicking ball to the net in football in BPG Pallangga Club in Gowa District, (3) whether there is difference of influence of silent ball exercise method and moving ball exercise method outside area 16 m toward the improvement of kicking ball to the net in football in BPG Pallangga Club in Gowa District.

 The population of the research were all of the players of BPG Pallangga Club in Gowa District with the total of 30 players. The samples of the research were taken by using saturated sample technique that all of the members of the populations became samples who then were divided in two groups by conducing matched ordinal technique, namely silent ball exercise method group with 15 players and moving ball exercise method group with 15 players. Data analysis technique were descriptive and inferential statistic using SPSS 20 program at the significant level α = 0.05.

 The result of the research reveal that: (1) there is influence of silent ball exercise method outside area 16 m toward the improvement of kicking ball to the net of BPG Pallangga players proved that there is improvement from the average of t-score 87.1620 improves to 122.2273, (2) there is influence of moving ball exercise method outside area 16 m toward the improvement of kicking ball to the net in football in BPG Pallangga Club in Gowa District. It is proven that there is improvement from the average of t-score 86.8647 improves to 103.7620, (3) there is difference of influence of silent ball exercise method with moving ball exercise metod toward the improvement of kicking ball to the net in football in BPG Pallangga Club in Gowa District. Kicking ball to the net of BPG Pallangga Club players is 122.2273 and 103.7620. The conclusion of the study is silent ball exercise method has greater influence than moving ball exercise method toward the improvement of kicking ball to the net in football in BPG Pallangga Club in Gowa District.

**Keyword : S***ilent Ball Exercise Method and Moving Ball and Ball Kicking Skill in Football*

**PENDAHULUAN**

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang mengalami perkembangan dengan fenomena yang sangat menakjubkan. Perkembangan sepakbola dunia maupun Indonesia merupakan perjalanan sejarah yang sangat panjang untuk sebuah olahraga bola sepak yang melegenda yang digemari oleh segala usia dan semua kalangan.

Perkembangan sepakbola yang demikian pesat melibatkan kemampuan bermain sepakbola tingkat tinggi. Permainan sepakbola modern saat ini menuntut kemampuan yang tidak biasa sehingga membutuhkan keterlibatan ilmu pengetahuan dalam upaya peningkatan kemampuan bermain sepakbola baik itu dari segi teknik, taktik maupun mental. Keterlibatan ilmu pengetahuan dalam sepakbola modern dibutuhkan dalam proses evaluasi dan pengembangan untuk kemajuan prestasi sepakbola. Dalam hal ini, peran pelatih sangat menentukan arah latihan dan hasil yang akan dicapai nantinya. Untuk mencapai hasil yang maksimal maka sasaran latihan yang ingin dicapai harus jelas dan terfokus yang dilakukan secara berkesinambungan.

Pengembangan Sepakbola modern telah melibatkan berbagai disiplin ilmu yang harus dikuasai oleh seorang pelatih. Salah satu yang menjadi kelemahan dalam pengembangan prestasi sepakbola di Indonesia adalah metode latihan yang digunakan para pelatih masih bersifat tradisional yang hanya berdasarkan pada pengalaman ketika menjadi pemain di masa lalu. Padahal untuk menjadi seorang pelatih dalam olahraga prestasi sekarang ini dibutuhkan latar belakang ilmu yang lebih untuk menciptakan seorang atlit modern berprestasi. Jika dahulu seorang atlet yang bisa berprestasi hanya karena semata bakat alam yang ditemukan oleh pelatihnya, maka di era olahraga modern atlet hebat dan berbakat tidak bisa hanya sekedar memiliki bakat alam, namun bakat alam itu harus dikelola dengan ilmu pengetahuan dan teknologi secara baik dan benar, dan hal ini tentu hanya bisa dilakukan oleh seorang pelatih dengan latar belakang ilmu dan pengalaman yang sesuai.

Pelatih memegang peranan yang sangat penting dalam mencapai penampilan terbaik seorang pemain sepakbola. Ilmu kepelatihan modern tidak hanya terbatas pada metode dan model latihan saja, akan tetapi telah menyentuh berbagai disiplin ilmu seperti ilmu anatomi manusia, fisiologi, ilmu gizi, psikologi olahraga, dan sisi biomekanika olahraga. Namun pada kenyataannya, hampir kebanyakan pelatih melakukan pembinaan secara tradisional tanpa ilmu pengetahuan olahraga modern sebagai pendukungnya. Pelatih cenderung hanya memberikan materi latihan cukup yang dikehendaki dan disenangi saja tanpa memperhatikan komponen – komponen latihan yang memang seharusnya menjadi kebutuhan seorang pemain sepakbola. Hal ini tentu membuat arah dan tujuan latihan yang ingin dicapai menjadi semakin tidak jelas yang akhirnya berujung pada prestasi sepakbola Indonesia yang sangat minim prestasi.

Klub amatir sebagai salah satu wadah perkembangan potensi para pemain berbakat terus berbenah dan mengembangkan bentuk – bentuk latihan sesuai dengan kebutuhan sehingga mampu menghasilkan pemain – pemain sepakbola yang berprestasi.

BPG Pallangga Kabupaten Gowa merupakan salah satu klub binaan Persatuan Sepakbola Kabupaten Gowa (PERSIGOWA) yang mewadahi pembinaan pemain sepakbola muda dan berbakat di Kabupaten Gowa dan sekitarnya. Klub BPG Pallangga sendiri merupakan tim yang terdiri dari pemain muda yang sebelumnya tercatat sebagai siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Pallangga, dengan kata lain bahwa para pemain yang dianggap telah mampu untuk bersaing pada level yang lebih tinggi kemudian dibina lebih lanjut pada klub BPG Pallangga mengikuti latihan lanjutan dan berkompetisi pada turnamen resmi ataupun tidak resmi untuk mencapai kematangan permainan.

Melihat prestasi yang dicatatkan oleh para pemain BPG Pallangga Kabupaten Gowa tentu merupakan pencapaian yang cukup membanggakan. Penting untuk diketahui bersama bahwa para pemain yang tercatat dalam klub BPG Pallangga yang saat ini berusia antara 19 tahun sampai 22 tahun sebagian besar telah dibina sejak masih berusia 12-14 Tahun yang telah menorehkan prestasi seperti yang telah dicatatkan di atas dalam proses perkembangannya. Seorang pemain atas nama Wasyiat yang merupakan pemain asli binaan BPG Pallangga tercatat sebagai pemain Barito Putera U-21 tahun 2014, PSM U-21 tahun 2015, dan selanjutnya berhasil bergabung menjadi bagian dari PSM Makassar yang berlaga di Piala Presiden dan Piala Jenderal Soedirman yang diselenggarakan pada tahun 2015.

Namun yang terjadi belakangan ini prestasi BPG Pallangga Kabupaten Gowa secara menyeluruh cenderung menurun yang terlihat dari pencapaian yang diraih dalam beberapa tahun terakhir, baik itu prestasi secara tim maupun prestasi secara individual dalam berkontribusi terhadap kemajuan sepakbola di tingkat lokal, regional, maupun nasional.

Hal ini dibenarkan oleh tim pelatih BPG Pallangga Kabupaten Gowa, sehingga diperlukan perhatian khusus dalam menyikapi permasalahan ini. Menurut pengamatan di turnamen dalam beberapa tahun terakhir, salah satu yang menjadi kekurangan Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa adalah lemahnya penyelesaian akhir atau dengan kata lain pemanfaatan peluang yang kurang maksimal dalam menciptakan gol oleh para pemain. Dalam beberapa kesempatan pemain sering dihadapkan pada peluang untuk mencetak gol dengan tendangan yang keras dan terarah, namun peluang ini seringkali terbuang percuma. Padahal pemanfaatan peluang semaksimal mungkin akan sangat mempengaruhi hasil akhir dari sebuah pertandingan yang pada akhirnya akan bermuara pada pencapaian prestasi sebuah tim.

Teknik dasar bermain sepakbola menjadi sangat penting untuk dikuasai seorang pemain agar taktik dan strategi yang diterapkan pelatih dalam sebuah pertandingan dapat dijalankan dengan maksimal. Sebagai salah satu teknik dasar yang menjadi kekurangan Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa, yaitu teknik menendang bola ke gawang lawan *(shooting),* maka sudah seharusnya pelatih memberikan perhatian khusus dalam penanganan masalah ini.

Menendang (*shooting*) ke gawang merupakan unsur teknik yang mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain, karena jika seorang pemain mampu melakukan tendangan ke gawang dengan keras dan tepat pada sasaran, maka kemungkinan terjadinya gol akan semakin besar. Menendang (*shooting* ) ke gawang juga sangat membantu ketika salah satu tim menerapkan formasi bertahan total (*defensive*) dengan pertahanan yang berlapis dalam pertandingan sepakbola, maka menendang (*shooting*) di luar area penalti dapat diterapkan untuk menembus pertahanan yang berlapis itu.

Salah satu upaya yang dilakukan yakni mendesain metode dan model yang baik dan benar dalam upaya peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang *(shooting).* Desain metode dan model ini tentu tidak bisa dilakukan secara tradisional saja, namun desain metode dan model yang dihasilkan harus dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah dan tepat sasaran. Sehingga proses latihan yang dijalani menjadi lebih efisien dan tentunya dengan hasil yang maksimal.

Sedangkan latihan tendangan dengan bola bergerak, model latihan di lakukan di luar daerah pinalti dimana seorang pemain berada dalam keadaan siap untuk menedang bola ke gawang tanpa menghentikan bola yang dioper dari salah seorang temannya tanpa menghentikan laju bola atau tanpa mengontrol bola terlebih dahulu. Metode latihan dengan bola bergerak pun dapat dilakukan dengan berbagai macam model dan variasi. Pengembangan metode latihan dengan bola bergerak dapat melibatkan lebih dari satu pemain. latihan ini berguna untuk menembus pertahanan lawan yang rapat di area penalti dengan melakukan kerja sama kemudian diakhiri dengan sebuah tendangan dari luar daerah 16 m. Hal Inilah yang mendorong peneliti untuk membuktikan apakah kedua metode latihan tersebut mempunyai pengaruh dan perbedaan pengaruh terhadap keterampilan tendangan dalam permainan sepakbola.

**Permainan Sepakbola**

1. **Pengertian Sepakbola**

Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya (Eric C Batty 2007:4). Sepakbola adalah salah satu jenis olahraga permainan yang dimainkan dalm bentuk regu. Setiap regu terdiri dari 11 pemain (termasuk 1 orang yang menjaga gawang yang disebut penjaga gawang). Permainan sepakbola sangat membutuhkan keterampilan gerak pada kaki dan tungkai, karena permainan ini dilakukan dengan cara menggriring dan menendang bola dengan sasaran gawang lawan.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga terpopuler di dunia dengan berbagai macam daya tariknya mulai dari keindahan permainan, suasana dari sebuah pertandingan, sampai pada dampak sosial yang ditimbulkan dari sebuah olahraga bola sepak yang menjadi kebangaan mayoritas suatu bangsa. Teknik dan taktik sepakbola dipelajari secara mendalam dan cermat sehingga orang sudah menyebut “ilmiah sepakbola” (Ismail Tola 2007:1). Sepakbola kemudian berkembang menjadi sebuah industri yang sangat menjanjikan yang mendorong banyak pihak untuk melakukan pengembangan sepakbola dari segi fisik, teknik, taktik, dan psikologis.

1. **Lapangan dan peraturan umum sepakbola**

Dalam permainan sepak bola ada taturan-aturan resmi yang sudah di tetapkan oleh induk organisasi sepakbola dunia (FIFA). Beberapa diatntaranya menurut Lukman yudianto (2009:7)yaitu:

1. Ukuran Lapangan :

- Panjang lapangan : 100 m – 110 m

- Lebar lapangan : 64 m – 75 m

- Panjang daerah kotak penalti : 40,32 m

- Lebar dareah Kotak penalti : 16,5 m

- panjang daerah gawang : 18,32 m

- Lebar daerah gawang : 5,5 m

- Tinggi mistar gawang : 2,44 m

- Lebar gawang : 7,32 m

- Garis lingkaran tengah lapangan :9,15 m

- Titik penalti : 11 m

- Berat bola : 396-453 gram

**Teknik Dasar Sepakbola**

Adapun ciri-ciri teknik sepakbola menurut Tola (2007:38) adalah sebagai berikut : “(a) teknik sepakbola selalu berkembang menuju kesempurnaan, teknik tidak tetap untuk selama-lamanya, (b) teknik sepakbola berkembang sesuai perkembangan kekuatan (kekuatan strength), kecepatan (*speed*) dan fungsi-fungsi fisik lainnya, (c) teknik sepakbola tergantung dari kondisi dari sifat-sifat istimewa individu. Dari pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa teknik selalu berkembang seiring dengan perkembangan zaman. Penguasaan teknik sangat bergantung pada keistimewaan individu masing-masing pemain. Beberapa pemain top dunia seperti Cristiano Ronaldo, Lionel Messi, Zinedine Zidane adalah orang-orang yang dianggap dengan kemampuan individu yang istimewa.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Tola (2007:39) bahwa teknik dibagi menjadi dua yakni tanpa bola dan dengan bola. Teknik tanpa bola bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik atau kondisi fisik secara optimal dan mendasar agar dapat lebih cepat menguasai teknik dasar lainnya. Teknik ini meliputi unsur-unsur teknik gerak badan, sebagaimana yang dikemukakan Tola (2007:39) ada tiga macam yaitu :

1. Lari
* Langkah pendek,tidak seperti atletik 9langkah sejauh mungkin)
* Titik berat badan selalu dekat pada tangan (direndahkan)
* Gerakan tangan tidak seperti pelari cepat (sprinter)
* Otot-otot ketika sedang lari tidak serileks seperti seorang sprinter
* Pada permulaan lari (start) sudah lari dengan kecepatan maksimum untuk dapat mencapai bola secepatnya.
1. Melompat

Untuk mendapatkan/memperebutkan bola tinggi pemaina harus dapat melompat sendan awalan atau tanpa lawan. Melompat dengan satu atau dua kaki tergantung pada situasi dalam permainan. Melompat dengan dua kaki, tetapa pada waktu berlari bertumpu dengan satu kaki (pakkai awalan).

1. Gerak Tipu

Dilakukan tanpa bola, misalnya gerak tipu dengan merubah arah lari, gerak tipu yang dilakukan pemain belakang yang merebut bola dengan kaki lawan, gerak tipu yang dilakukan oleh penjaga gawang yang akan menangkap tendangan lawan.

 Mengenai teknik dengan bola dalam permainan sepakbola merupakaan hal yang pokok karena seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai bola, baik secara individu maupun dalam kerja sama tim. Mengenai teknik dengan bola, menurut Tola (2007:40) terbagi dalam delapan macam baagian yaitu:

1. Menendang (kicking)

Menendang bola adalah salah satu bagiaan teknik yang terpenting di dlam permainan sepakbola. Dengan tendang kerjasama dapat dilakukan oleh penyerang dan pertahanan.

1. Menahan Bola (ball kontrol)

Yang dimaksud dengan menahan bola adalah unsue teknik yang digunakan pemain untukmenyetop/menahan bola; baik bola menggelinding maupun bola melayang. Dengan ball kontrol yang baik, tempo permainan dapat di percepat dan diperlambat, untuk teknik ini diperlukan dari pemain penguasaan bola (ball felling) dan kecepatan gerak fisik.

1. Menggiring Bola (dribbling)

Menggiring (dribbling) ialah membawa bola dalam kontrol sambil berlari. Berarti bola tetap berada dalam pennguasaan (bola berada di depan kaki) dan dalam penguasaan untuk dimainkan.

1. Menyundul Bola (Heading)

Dilakukan awalan atau tanpa aawalan. Jika dengan awalan sebaiknya dilakukan dengan satu kaki, tanpa awalan sebaiknya dilakukan dua kaki untuk tumpuan. Dengan demikian pemain dapat menyundul bola kesamping, ke depan dan kebelakang. Kadang menyundul dilakukan dengan terbang (melayang di udara) apabila bola datangnya rendah harus meliht situasi karena resikonya berbahaya.

1. Gerak tipu (feint)

Gerak tipu adalah sangatlah penting dalam pertandingan, disebabkan penjagaaan satu lawan satu. Artinya satu penyerang dijaga ketat oleh seorang pemain belakang kemampuan baliknya. Dengan demikian daerah dimuka gawang semakin sempit, sebab itu pemain-pemaindepan harus mahir melakukan gerak tipu dan yang lebih penting lagi adalah teknik dan taktik harus selalu dihubungkan dengan gerak tipu. Perkiraan gerak tipu dapat membawa lawan pada gerakan atau posisi yang salah.

1. Merebut Bola (tacklinng)

Merebut bola lawaan agar lawaan tidak memasukkan bola kegawang.

1. Lemparan Kedalam (throw-in)

Lemparan kedalam (trow-in) dilakukan pada saat bola meninggalkan gaaris pinggir lapangan jadi seorang pemain melempar bola masuk lapangan dengan cara badan tegak tidak miring dan tidak mengangkat kaki atau melompat pada saat melakukan lemparan.

1. Penjaga Gawang (goal keeper)

Tugas utama penjaga gawaang adalah menangkap bola yang ditendang kegawang dan memimpin pemain belakang lainnya.

Dari beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola yang dikemukakan di atas, maka salah satu teknik yang menjadi fokus dan perhatian sehubungan dengan penelitian ini adalah teknik dasar menendang. Dalam penelitian ini teknik menendang lebih diperdalam lagi menjadi teknik menendang bola ke gawang (*shooting*).

**Menendang bola ke gawang**

Menurut Luxbacher (2011:105) Sasaran utama dari setiap serangan adalah untuk mencetak gol. Dan salah satu cara yang paling banyak dilakukan untuk mencetak gol adalah dengan tendangan ke arah gawang. Kemudian lebih lanjut Luxbacher (2011:105) mengatakan bahwa untuk mencetak gol ke gawang reguler seorang pemain harus mampu melakukan keterampilan menembak di bawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah, dan lawan yang agresif. Jadi, keterampilan menendang bola ke gawang tidak hanya tentang teknik semata, akan tetapi juga menyangkut kemampuan aspek fisik, dan mental yang didapat dari proses latihan yang panjang.

Mielke (2007:67) lebih lanjut menyatakan bahwa “kebanyakan peluang melakukan *shooting* datang secara tiba-tiba, dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan *shooting* jika telah tiba waktunya”. Artinya, untuk menghadapi kesempatan itu yang bisa datang kapan saja, maka dibutuhkan sebuah latihan yang terfokus dalam jangka waktu yang lama untuk menghasilkan sebuah keterampilan menendang bola ke gawag dalam berbagai situasi. Dengan kata lain, untuk menjadi seorang penembak bola yang hebat, seorang harus banyak berlatih untuk sebuah tendangan yang berkualitas.

Menurut Tola (2007:40) ada bermacam-macam menendang sesuai dengan kebutuhannya yang pada umumnya dapat dibagi dalam :

1. Tendangan Biasa/selalu dilakukan
2. Tendangan dengan kaki dalam bagian tengah
3. Tendangan dengan kura-kura kaki.
4. Tendangan dengan kaki dalam bagian depan
5. Tendangan kaki luar bagian dalam.
6. Tendangan yang tidak bisa/jarang dilakukan
7. Tendangan dengan ujung kaki
8. Tendangan tumit
9. Tendangan dengan kaki bagian luar.
10. Tendangan dengan telapak kaki (sol sepatu).

Seperti yang telah disebutkan di atas, macam-macam teknik menendang bola ke gawang digunakan sesuai dengan kebutuhan dan keterampilan pemain. Kebutuhan berkaitan dengan bagaimana melakukan tendangan secara efisien dan dengan hasil yang efektif, kemudian keterampilan berkaitan dengan kemampuan seorang pemain beradaptasi dengan kesulitan yang dihadapi ketika melakukan tendangan misalnya tekanan dari lawan dan rasa lelah yang mempengaruhi tendangan. Adapun bagian badan yang memegang peranan penting pada saat menendang menurut Tola (2007:41) adalah :

1. Kaki tumpuan
2. Pada waktu menendang, berat badan harus berada pada kaki tumpuan, lutut sedikit ditekuk.
3. Posisi kaki tumpuan akan menentukan jalannya bola. Jika kaki tumpuan terletak sejajar atau sedikit dibelakang bola, maka tendangan akan rendah. Jika kaki tumpuan agak jauh di belakang bola , maka tendangan akan melambung tinggi.
4. Kaki tendang
5. Kaki menendang, engkel tidak bolah bergerak, dengan demikian tenaga dari seluruh badan akan tersalur dengan baik.
6. Tendangan dimulai dengan ayunan, setelah tendangan, lalu diikuti dengan gerakan lanjutan (*follow through*) dari kaki tersebut. Kesalahan yang biasa terjadi dan harus diketahui ialah pemain terlalu cepat menurunkan kakinya sesudah melakukan tendangan.
7. Gerakan badan
8. Ketika menendang, kaki dan badan harus ditarik ke belakang sehingga membentuk gerakan seperti pada busur pada waktu menendang.
9. Lengkungan dari badan adalah akibat ditariknya badan dan ayunan kaki yang akan menendang. Pada saat kaki diayunkan ke depan, badan dibungkukkan/dijatuhkan ke depan bersamaan dengan diayunkan tangan yang berlawanan dengan kaki tendang.
10. Jika pada saat menendang bola, badan atas condong ke depan maka tendangan akan rendah, jika badan bagian atas ke belakang, tendangan akan melambung.

Pada dasarnya, teknik menendang bola dibedakan menurut perkenaan bagian kaki terhadap bola. Berikut adalah cara melakukan tendangan yang dikemukakan Tola (2007:42) :

1. Tendangan dengan kaki bagian dalam
2. Awalan

Harus searah permainan

1. Kaki tumpu

Berdiri di samping bola, kaki searah dengan tendangan

1. Kaki tendang

Kaki tendang diputar ke depan agar membentuk sudut yang betul antar kaki tendang dan kaki tumpuan (sudut 90˚).

1. Gerakan badan

Badan tidak membusur ke belakang pada saat melaksanakan tendangan dengan kaki bagian dalam.

1. Kesalahan kesalahan

Engkel bergerak, kaki tergantung ke bawah, kaki tendang tidak membentuk sudut yang betul.

1. Kemungkinan penggunaannya

Dipakai untuk passing dan menembak ke gawang pada jarak dekat, passing langsung pada bola bergerak dan bola melayang.

1. Tendangan dengan kura-kura kaki
2. Awalan

Lurus ke arah permainan

1. Kaki tumpu

Berdiri di smping bola dan kaki terarah ke jurusan bola

1. Kaki tendang

Lurus ke bawah dan tidak bergerak. Untuk mengayun, lutut kaki tendang agak ditekuk dan engkel bergerak keluar atau ke dalam

1. Kesalahan – kesalahan

Tendangan tidak terarah, jika engkel bergerak keluar atau ke dalam.

1. Kemungkinan penggunaannya

Untuk menembak dan passing (tendangan jarah jauh).

1. Tendangan dengan kura-kura kaki
2. Awalan

Menyudut atau melengkung ke depan ke arah permainan (ke arah bola)

1. Kaki tumpu

Berdiri di samping bola, kaki berlawanan arah permainan.

1. Kaki tendang

Diayun jauh ke belakang/keluar.

1. Gerakan badan

Posisi badan berbeda-beda disesuaikan dengan jalannya bola yang dikehendaki dan untuk bola rendah, bagian atau badan condong ke depan, untuk tendangan bola tinggi bagian atas badan ke belakang.

1. Kesalahan-kesalahan

Kaki tendang tidak terayun jauh ke belakang.

1. Kemungkinan penggunaanya

Bisa digunakan untuk bermacam-macam bentuk, terutama untuk passing rendah, tinggi dan tajam. Sering dipakai untuk bola lob, tendangan sudut, tendangan bebas, dan lain-lain.

1. **Metode Latihan Bola Diam di Luar Daerah 16 m**

Mielke (2007:67) menyatakan bahwa “...selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai situasi di lapangan”. Metode latihan tendangan ke gawang dengan bola diam di luar daerah 16 m termasuk ke dalam program pengembangan latihan keterampilan dengan tujuan agar pemain dapat melakukan tendangan ke gawang dengan sasaran yang diinginkan. Latihan ini akan bermanfaat ketika pemain mendapatkan kesempatan melakukan tendangan (*free kick*)dan tendangan sudut (*corner kick*).

Pelaksanaan latihan tendangan ke gawang dengan bola diam dilakukan dari berbagai arah dengan mengambil posisi di luar daerah 16 m. Bola diletakkan pada titik yang telah di tentukan kemudian seorang pemain secara bergantian berlari kearah bola untuk menendangnya kearah gawang. Kemudian latihan ini dapat diberikan berbagai model dan variasi dengan menyisipkan gerakan tanpa bola sebelum melakukan tendangan ke gawang. Latihan tersebut dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang, serta peningkatan beban latihan dilakukan secara bertahap. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan Danny Mielke bahwa “cara yang tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar”. Artinya, pelatih perlu memperhatikan dan mengoreksi setiap gerakan dan teknik yang dilakukan pemain agar tujuan latihan dapat tercapai secara maksimal.

Sesuai dengan pernyataan Rotella dan McClenaghan (1984:324) bahwa “para peserta dapat mencapai peningkatan 10-25% dengan latihan 6-8 minggu”. Kemudian Rotella dan McClenaghan (1984:325) mengemukakan bahwa “...secara efektif mempertahankan keterampilan yang dikembangkan selama program tiga hari per minggu sebelum musim bertanding”. Maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa waktu yang dibutuhkan dalam latihan ini selama 6 minggu dengan rincian 3 kali pertemuan setiap minggu. Dengan demikian total pertemuan/perlakuan dalam penelitian ini adalah 18 kali perlakuan.

1. **Metode Latihan Bola Bergerak di Luar Daerah 16 m**

Dalam sebuah pertandingan sepakbola, tim dengan kualitas permainan yang baik seringkali dihadapkan pada gaya bermain lawan yang cenderung menunggu dan bertahan. Dalam menghadapi lawan dengan gaya permainan bertahan akan menghadirkan sebuah situasi yang sulit untuk menembus pertahanan yang rapat. Untuk menghadapi strategi ini, salah satu cara yang dilakukan untuk menembus pertahanan ini adalah dengan melakukan tendangan dari luar area 16 m. Tendangan dapat dilakukan melalui kerjasama dengan rekan tim maupun melakukan tendangan setelah menggiring bola dan mendapatkan ruang tembak. Metode latihan tendangan ke gawang dengan bola bergerak di luar daerah 16 m termasuk ke dalam program latihan keterampilan dengan tujuan agar pemain dapat melakukan tendangan ke gawang dengan sasaran yang diinginkan. Model Latihan tendangan ke gawang dengan bola bergerak dilakukan dari berbagai arah, mengambil posisi di luar daerah 16 m dengan teman main sebagai pengumpan bola..

1. **Keterampilan Menendang Bola**

Menurut Lutan dan Yahya (1989:56) bahwa “keterampilan adalah derajad keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif”. Maka kaitannya dengan peneletian ini, dapat disimpulkan bahwa keterampilan menendang bola adalah keterampilan seorang pemain menendang bola secara konsisten dengan berbagai situasi yang dialami dalam sebuah permainan. Keterampilan menendang bola menjadi hal yang sangat penting dikuasai oleh seorang pemain sepakbola tanpa memandang posisi seorang pemain. Karena di era sepakbola modern seperti sekarang semua pemain dari semua posisi berpotensi untuk menciptakan bola dengan tendangan. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Batty (2007:9) bahwa :

Latihan menendang bola tidak boleh dianggap sebagai sesuatu hal yang remeh, walaupun sepakbola modern lebih menonjol dari pada sebuah team yang kompak, betapapun ketatnya sektor pertahanan, namun masih tetap dapat ditembus oleh tendangan-tendangan dari luar kotak penalty, karena sering kali formasi pagar menghalangi pandangan penjaga gawang.

Betapa pentingnya sebuah permainan yang konstruktif dan cerdik sebuah permainan sepakbola, harus selalu diingat bahwa tujuan utama dari sepakbola adalah mencetak gol. Maka berkaitan dengan hal ini maka setiap tim perlu untuk melakukan latihan menendang bola ke gawang secara khusus. Ini diperkuat dengan pernyataan Batty (2007:9) bahwa “...menendang bola mau tak mau harus menjadi salah satu latihan inti dalam sebuah program latihan sepakbola manapun juga”. Untuk mendapatkan hasil maksimal, latihan ini pun harus dilakukan secara secara terfokus dalam jangka waktu tertentu. Hal ini sejalan dengan pendapat Lutan dan Yahya (1989:56) bahwa “ suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh, apabila dipelajari atau dilatihkan yang dilakukan secara terus menerus dalam periode waktu tertentu”. Hal inilah yang mendorong dilakukannya penelitian ini dalam rangka upaya menemukan dan mengembangkan metode latihan menendang yang efektif.

**METODOLOGI**

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian eksperimen. Menurut Sudaryono, Margono dan Rahayu (2013:11) mengatakan bahwa: “Eksperimen adalah merupakan satu-satunya metode penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat”. Menurut Sudaryono, Margono dan Rahayu (2013:20) mengatakan bahwa: “Variabel adalah segalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh pembimbing untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan”. Adapun variabel yang ingin diteliti adalah a) Variabel bebas (variabel *independen*) : latihan bola diam dan latihan bola bergeraksedangkan b) Variabel terikat (Variabel *dependen*) adalah keterampilan menendang bola ke gawang. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah “Pre-test-post-test control group design”. Untuk menghindari penapsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlihat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Pengaruh. Istilah pengaruh yang dimaksud dalam penulisan ini adalah hasil latihan yang lebih baik dalam meningkatkan keterampilan tendangan pada permainan sepakbola setelah mendapatkan perlakuan latihan tendangan ke gawang dengan bola diam dan bergerak dari luar daerah 16 m.
2. Latihan tendangan ke gawang dengan bola diam di luar daerah 16 madalah latihan tendangan yang dilakukan di luar daerah 16 mkemudian bola yang akan ditendang itu ditempatkan pada sebuah titik yang telah ditentukan. Kemudian salah satu pemain mundur ke belakang beberapa langkah lalu siap menendang bola yang sudah disiapkan dengan menggunakan kura-kura kaki dan adanya sasaran fokus pada waktu melakukan tendangan ke gawang.
3. Latihan tendangan dengan bola bergerak adalah latihan tendangan yang dilakukan di luar daerah 16 msalah satu pemain mundur ke belakang beberapa langkah lalu siap menendang bola yang di oper oleh salah satu pemain (sebagai posisi tembok), dan menendang menggunakan kura-kura kaki dalam dan adanya sasaran yang menjadi fokus pada waktu melakukan tendangan ke gawang.
4. Keterampilan menendang bola ke gawang yang dimaksud adalah hasil tes kemampuan melakukan tendangan yang yang diukur melalui kecepatan waktu yang dihasilkan dan target yang didapat sebanyak 3 (tiga) kali melakukan tes tendangan ke gawang yang berjarak 16,5 meter.

Menurut Sugiyono (2015:117) mengatakan bahwa: “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan”. Bertolak dari pengertian di atas, maka ditarik suatu makna bahwa seluruh obyek yang memiliki karakteristik tertentu diistilahkan sebagai populasi. Jadi, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa. Menurut Darmadi (2013:50) mengatakan bahwa: “Sampel adalah sebagian dari populasi yang dijadikan objek/subjek penelitian”. Dengan demikian Berdasarkan pertimbangan di atas dari konsep tersebut, maka sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa klub BPG Pallangga Kab. Gowa. Teknik pengambilan sampelnya adalah “sampel jenuh”. Pembagian kelompok tersebut menggunakan teknik *machid ordinal.*

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisi secara statistik deskriptif, maupun infrensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Analisis data secara deskriptif. Analisis secara infreansial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji t. Keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis komputer dan program spss versi 16.00 dengan taraf signifikan 95% atau α = 0,05.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Analisis Deskriptif**

Hasil analisis data deskriptif yang perhitungannya tertera pada lampiran dapat digambarkan sebagai berikut:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Latihan** | **Deskriptif** | **Tes awal** | **Tes akhir** |
| **Latihan Bola Diam**( Kelompok A) | N | 15 | 15 |
| Sum | 1307,43 | 1833,41 |
| Mean | 87,1620 | 122,2273 |
| Std. Deviasi | 10,06611 | 9,33130 |
| Variance | 101,327 | 87,073 |
| Range | 35,05 | 34,32 |
| Min | 67,52 | 103,98 |
| Max | 102,57 | 138,30 |
| **Latihan Bola Bergerak**(Kelompok B) | N | 15 | 15 |
| Sum | 1302,70 | 1556,43 |
| Mean | 86,8467 | 103,7620 |
| Std. Deviasi | 9,48098 | 12,30588 |
| Variance | 89,899 | 151,435 |
| Range | 34,36 | 46,36 |
| Min | 65,13 | 75,41 |
| Max | 99,49 | 121,77 |

Berdasarkan rangkuman hasil analisis deskriptif data pada tabel 4.1 di atas, maka dapat diuraikan sebagai berikut:

* 1. Hasil data deskriptif tes awal (*pretests*)kelompok latihan bola diamdi luar daerah 16 m terhadap keterampilan menendang bola ke gawangdalam permainan sepakbola pada Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa, dari 15 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 1307,43. Nilai rata-rata yang diperoleh 87,1620 dengan hasil standar deviasi 10,06611 dan nilai variance101.327. Untuk nilai range diperoleh 35.05dari nilai minimal 67,52 dan nilai maksimal 102,57.
	2. Hasil data deskriptif tes awal (*posttests*)kelompok latihan bola diam di luar daerah 16 m terhadap keterampilan menendang bola ke gawangdalam permainan sepakbola pada Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa, dari 15jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 1833,41. Nilai rata-rata yang diperoleh 122,2273 dengan hasil standar deviasi 9,33130 dan nilai variance 87,073. Untuk nilai range diperoleh 34,32dari nilai minimal 103,98 dan nilai maksimal 138,30.
	3. Hasil data deskriptif tes awal (*pretests*)kelompok latihan bola bergerak di luar daerah 16 m terhadap keterampilan menendang bola ke gawangdalam permainan sepakbola pada Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa, dari 15 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 1302,70. Nilai rata-rata yang diperoleh 86,8467 dengan hasil standar deviasi 9,48098 dan nilai variance 89,889. Untuk nilai range diperoleh 34.36dari nilai minimal 65,13 dan nilai maksimal 99,49.
	4. Hasil data deskriptif tes awal (*posttests*)kelompok latihan bola bergerak di luar daerah 16 m terhadap keterampilan menendang bola ke gawangdalam permainan sepakbola pada Klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa, dari 15 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 1556,43. Nilai rata-rata yang diperoleh 103,7620 dengan hasil standar deviasi 12,30588 dan nilai variance 151,435. Untuk nilai range diperoleh 46,36dari nilai minimal 75,41 dan nilai maksimal 121,77.

**Pengujian Hipotesis**

* 1. **Ada pengaruh metode latihan bola diamdi luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa.**

Hipotesis statistik :

Ho : μA1 - μA2 = 0

H1 : μA1 - μA2 ≠ 0

Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kelompok metode latihan bola diamdi luar daerah 16 m terhadap keterampilan menendang bola ke gawangdalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa, diperoleh nilai tobservasi -19,229 lebih besar dari pada nilai ttabel 2,145 (-19,229>2,262) dengan nilai signifikan 0,000<α0,05. Maka Maka Ho ditolak dan H1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal (pretest) dan tes akhir (*posttest*). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan bola diamdi luar daerah 16 mterhadap keterampilan menendang bola ke gawangdalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa.

* 1. **Ada pengaruh metode latihan bola bergerakdi luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa.**

Hipotesis statistik :

Ho : μA1 - μA2 = 0

H1 : μA1 - μA2 ≠ 0

Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kelompok metode latihan bola bergerakdi luar daerah 16 m terhadap keterampilan menendang bola ke gawangdalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa, diperoleh nilai tobservasi -9,161 lebih besar dari pada nilai ttabel 2,145 (-9,161>2,262) dengan nilai signifikan 0,000<α0,05. Maka Maka Ho ditolak dan H1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal (pretest) dan tes akhir (*posttest*). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan bola bergerakdi luar daerah 16 m terhadap keterampilan menendang bola ke gawangdalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa.

* 1. **Ada perbedaan pengaruh anatara metode latihan bola diamdan metode latihan bola bergerakdi luar daerah 16 m terhadap peningkatanketerampilan menendang bola ke gawangdalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa.**

Hipotesis statistik :

Ho : μA2 - μB2 = 0

H1 : μA2 - μB2 ≠ 0

Dapat disimpulkan bahwa ada Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan dengan metode bola diam dan kelompok latihan dengan metode bola bergerakdi luar daerah 16 m terhadap keterampilan menendang bola ke gawangdalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa, diperoleh nilai tobservasi 4,631 lebih besar dari pada nilai ttabel2,048(-4,631>2,048)dengan nilai signifikan 0,000<α0,05. Maka Maka Ho ditolak dan H1 diterima, berarti ada perbedaan pengaruh antara tes akhir (*posttest*) kelompok metode latihan bola diamdan metode latihan bola bergerak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan bola diamdan metode latihan bola bergerakdi luar daerah 16 m terhadap keterampilan menendang bola ke gawangdalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa.

Sedangkan untuk membuktikan perbedaan kelompok metode latihan bola diamdan metode latihan bola bergerakdi luar daerah 16 m terhadap keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola. Hal ini dapat dibuktikan dengan *posttest* kelompok metode latihan bola diamdiperoleh nilai rata-rata 122,2273 lebih besar daripada nilai rata-rata kelompok metode latihan bola bergerak103,7620 (μA2 122,2273 >μB2 103,7620).

Dengan hasil tersebut menunjukkan perbedaan nilai rata-rata sebesar 18,46533 setelah *posttest* atau tes akhir keterampilan menendang bola ke gawangdalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa. Dan kelompok metode latihan bola diamdi luar daerah 16 m lebih baik daripada kelompok metode latihan bola bergerak di luar daerah 16 m.

**PENUTUP**

1. Ada pengaruh yang signifikan metode latihan bola diamdi luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawangdalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa.
2. Ada pengaruh yang signifikan metode latihan bola bergerakdi luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawangdalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa.
3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan bola diam dan metode latihan bola bergerakdi luar daerah 16 m terhadap peningkatan keterampilan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada klub BPG Pallangga Kabupaten Gowa.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adullah, Ma’ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Sleman Yogyakarta: Aswaja Presindo.

Batty, Eric C. 2007. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan.* Bandung: Pionir Jaya

Charles, Tony, Stuart Rook. 2012. *Sesi Latihan Sepakbola.* Jakarta: Indeks

Darmadi, Hamid. 2013.  *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial.* Bandung: Alfabeta.

Giriwijoyo, Santoso; Ichsan; Harsono; Setiawan Iwan; Wiramihardja, Kunkun K. 2005. *Manusia dan Olahraga.* Bandung: Penerbit ITB.

Halim, Nur Ichsan. 2011. *Tes dan Pengukuran dalam Bidang Olahraga.* Makassar: Universitas Negeri Makassar.

Harsono, 1988. Coaching dan Aspek-Aspek dalam Psikologi Coaching. Jakarta: Depdikbud, Ditjen Dikti.

Lutan, Rusli; Yahya, Kasmad. 2001. *Perkembangan Gerak dan Belajar Motorik.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepakbola.* Jakarta: Rajagrafindo Persada.

McClenaghan, Pate Rotella. 1984. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan.* . New York: CBS College Publishing.

Mylsidayu, Apta. Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar.* Bandung: Alfabeta.

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola.* Klaten: Pakar Raya.

Noer, Hamidsyah dkk. 2002. *Kepelatihan Dasar.* Jakarta: Universitas Terbuka Depdiknas.

Nossek, Yosef. 1982. *Teori Umum Latihan.* Lagos: Institut Olahraga Lagos Pan African Press

Nurhasan. 2008. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga.* Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga

Tola, Ismail. 2007. *Sepakbola.*

Ramli. 2015. *Dasar-Dasar Kepelatihan.* Makassar: Universitas Negeri Makassar

Sajoto, M. 1988.  *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Sudaryono, Margono Gagup, Rahayu Wardani. 2013. *Pengembangan Instrument Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, Susanto Agus. 2015. *Cara Mudah belajar SPSS & LISREL.* Bandung: Alfabeta.

Supardi. 2013. *Aplikasi Statistika dalam Penelitian.* Jakarta: Change Publication