

PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN LATIHAN IMAGERY MENGGUNAKAN AUDIO VISUAL (VIDEO) TERHADAP AKURASI SHOOTING /PLEASSING ATLET SEPAKBOLA FOOTBALL CLUB UNY ACADEMY USIA 15-16 TAHUN

THE EFFECT OF TRAINING SHOOTING WITH IMAGERY TRAINING USE AUDIO AND VISUAL (VIDEO) OF ACCURACY SHOOTING / PLEASSING ATHLETES FOOTBALL ACADEMY FOOTBALL CLUB UNY AGE 15-16 YEARS

Oleh: Hendra Oktanda, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
Hendraoktanda@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh latihan *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting/pleasing* atlet sepakbola FC UNY Academy usia 15-16 tahun. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 50 siswa sedangkan sampel sebanyak 20 siswa yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment* dan kelompok kontrol. Data yang diperoleh diolah menggunakan SPSS 23.

Hasil uji-t kelompok (A) dapat dilihat bahwa t hitung $8.358 > t$ tabel 2.262 , dan nilai signifikan $0.000 < 0.05$. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dari data *pretest* memiliki rerata 4.90 dan *posttest* memiliki rerata 10.50 . Besarnya perubahan nilai rata-rata sebesar 5.60 dan presentase peningkatan 114.28% . sedangkan Dari hasil uji-t kelompok (B) dapat dilihat bahwa t hitung $1.861 < t$ tabel 2.262 , dan nilai signifikan $0.096 > 0.05$. Maka hasil ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Dari data *pretest* memiliki rerata 4.70 dan *posttest* memiliki rerata 5.20 . Besarnya perubahan nilai rata-rata sebesar 0.50 dan presentase peningkatan 14.89% . Hasil uji-t *posttest* antara kelompok A (eksperimen) dan kelompok B (kontrol) dapat dilihat bahwa t hitung $8.647 > t$ tabel 2.262 , dan nilai signifikan $0.000 < 0.05$.

Berdasarkan analisis data statistik menunjukkan perubahan yang signifikan. Data *posttest* kelompok A memiliki rerata 10.50 dan kelompok B memiliki rerata 5.20 dilihat dari selisih *posttest* sebesar 4.90 . Maka hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “Ada pengaruh *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting/pleasing* atlet sepakbola FC UNY Academy usia 15-16 tahun”. Artinya *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan akurasi *shooting/pleasing* siswa FC UNY Academy usia 15-16 tahun

Abstract

The purpose of this study was to obtain information about the training shooting with imagery training using audio visual (video) against shooting/pleasing accuracy of athlete football academy fc uny the age of 15-16 year . The study population was 50 athlete who joined the football accademy in FC UNY academy. The study sample of 20 athlete with a purposive random sampling technique.The sample is the subject of pretest to determine treatment group and control groups .Data obtained it is processed using spss 23.

The results of Uji-T group A shows that T Value $8.358 > T$ table 2.262 . and the significant $0.000 < 0.05$. So the results showed there are significant differences .From the data pretest having avarege 4.90 and posttest having avarege 10.50 .Magnitude of change average value of 5.60 and percentage increased 114.28% . But the results of Uji-T group B shows that T count $1.861 < T$

Table 2.262 , and the significant $0.096 > 0.05$.So the results showed there is no significant difference .From the data pretest having avarege 4.70 and posttest having avarege 5.20 .Magnitude of change avarege value of 0.50 and percentage increased 14.89 % .The results of uji-t posttest between the group A (experiment) and group B (control) shows that t value 8.647 $> t$ table 2.262, and the significant $0.000 < 0.05$

According to the analysis of the statistics showed a significant change.The group posttest A has average 10.50 and group B has average 5.20 seen from the difference between posttest of 4.90.So the result of this research showed that there was some significant influence.Thus we can conclude that "any impact shooting with exercises imagery using audio visual (video) against accuracy shooting / pleasing athletes football fc uny academy age 15-16 years". It means shooting with exercises imagery using audio visual (video) give significant influence of the ability of accuracy shooting / pleasing students fc uny academy age 15-16 year .

Key word : Imagery excercise, shooting dan pleasing accuracy

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang banyak digemari dan populer di Indonesia bahkan dunia, baik dari kalangan anak-anak, remaja sampai dewasa. Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua (2) tim masing-masing tim terdiri dari sebelas (11) pemain termasuk satu (1) penjaga gawang. Setiap tim berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak gol ke gawang sendiri untuk meraih kemenangan.

shooting merupakan teknik yang berperan penting untuk mencetak gol dan meraih kemenangan. Dalam permainan sepakbola terdapat peraturan yang mengharuskan terjadinya tendangan bola mati. Tendangan bola mati terjadi saat adanya pelanggaran atau bola keluar dari garis gawang. Ada beberapa tendangan mati yaitu : (1) tendangan bebas, terjadi

jika pemain bertahan melakukan pelanggaran diluar kotak penalti (2) Tendangan sudut, terjadi saat bola keluar melewati garis gawang dan yang terakhir menyentuh bola adalah pemain bertahan sedangkan (3) tendangan pinalti, terjadi saat pemain bertahan melakukan pelanggaran didalam kotak pinalnya sendiri. Diantara beberapa cara yang memiliki peluang paling baik mencetak gol adalah tendangan pinalti namun dalam kenyataannya justru tendangan bebas diluar area kotak pinalti yang lebih dominan terjadi dalam suatu pertandingan.

Pembelajaran dalam melakukan tendangan bebas dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi teori terlebih dahulu kepada atlet, kemudian memperagakan gerakan tersebut baik menggunakan peraga terlebih dahulu sebagai contoh maupun pada saat latihan langsung dilapangan. Berdasarkan pengamatan dan observasi pada saat siswa

FC UNY *Academy* latihan, masih banyak siswa yang melakukan kesalahan saat melakukan tendangan kegawang, tendangan melambung atau keluar dari sasaran. Hal ini dikarenakan teknik dalam melakukan tendangan kegawang masih kurang baik sehingga mempengaruhi akurasi tendangan tersebut. Dengan memanfaatkan teknologi seperti media audio visual (video) akan membantu dalam menguasai suatu teknik. Sebuah teknik dalam permainan sepakbola selain dengan metode *drill* juga dapat dilakukan dengan latihan yang jarang dilakukan oleh pelatih sepakbola, latihan yang dapat dilakukan yaitu latihan *imagery*. Latihan tendangan ke gawang akan lebih efektif dengan adanya bantuan media seperti audio visual dan latihan *imagery*.

Latihan teknik seperti *shooting* dengan latihan *imagery* merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk diberikan bagi seorang pemain, tidak terkecuali pemain sepakbola pemula yang ingin menguasai suatu ketrampilan yang kompleks (sulit) dalam cabang olahraga yang ditekuni. Karena dengan latihan *shooting* dengan latihan *imagery* seorang pemain akan terlatih bagaimana cara melakukan teknik tersebut di dalam pikiran. Dalam proses latihan *imagery* seorang pemain akan meletakkan setiap gerakan sesuai dengan anggota tubuh yang bekerja, sehingga saraf yang menggerakkan anggota

tubuh akan terbiasa pada suatu teknik yang sedang dipelajari dalam pikirannya. Pada akhirnya gerakan-gerakan yang telah tersimpan dalam pikiran dapat menjadi lebih mudah dilakukan saat berlatih teknik sesungguhnya di lapangan.

Dari permasalahan yang ada pada latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut dengan melakukan penelitian dengan judul “ pengaruh *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting* dan *pleasing* atlet sepakbola FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun “.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Two Group Pretest-Posttest Desain*, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2009: 74).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 1 febuari – 8 maret 2017. Lokasi penelitian berada di lintasan atletik dan stadion Universitas Negeri Yogyakarta jalan. Colombo No. 1

Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Fc UNY Academy usia 15-17 tahun.

Teknik pengambilan sampel dengan teknik purposive *sampling*, sampel dalam penelitian ini adalah (1) siswa FC UNY Academy, (2) berusia 15-16 tahun. (3) posisi pemain yaitu pemain tengah dan pemain depan. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh sampel penelitian sebanyak 20 siswa.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrument yaitu alat untuk mengumpulkan informasi. Instrument pengumpulan data sebenarnya dapat berupa alat evaluasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 193), secara garis besar alat evaluasi digolongkan menjadi dua macam yaitu tes dan non tes. Untuk mengukur ada atau tidak, serta besarnya kemampuan objek yang diteliti digunakan tes. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan dalam pengambilan data adalah tes menembak sasaran. Pemberian *treatment* atau perlakuan berupa 14 kali latihan kemudian dilakukan *posttest*. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembak bola ke sasaran (Nurhasan, 2001: 157). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola sasaran

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan melakukan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis dengan bantuan SPSS 23.

1. Uji Normalitas

Tujuan dilakukan uji normalitas adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis.

2. Uji Homogenitas

Tujuan dilakukan uji homogenitas adalah untuk meyakinkan bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen.

3. Pengujian Hipotesis

Setelah uji prasyarat di penuhi maka dilakukan pengujian hipotesis. Uji hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan SPSS 23, yaitu dengan membandingkan mean antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil analisis data akan diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. *Pretest* dan *Posttest* Kelompok A

No Subjek	Pretest	Posttest	Selisih
-----------	---------	----------	---------

1	13	17	4
2	11	13	2
3	10	13	3
4	7	12	5
5	4	11	7
6	2	10	8
7	2	9	7
8	0	8	8
9	0	7	7
10	0	5	5
Mean	4.90	10.50	5.60
SD	4.977	3.472	2.119
Minimal	0	5	2
Maksimal	13	17	8

Berdasarkan data diatas dapat diketahui rerata *pretest* menembak bola ke sasaran sebesar 4,90, nilai minimum 0, nilai maksimum 13, dan standar deviasi 4,997. Sedangkan perolehan data *posttest* diperoleh nilai rerata sebesar 10,50, nilai minimum 5, nilai maksimum 17, dan standar deviasi 3,472.

Tabel 2. *Pretest* dan *Posttest* Kelompok B

No Subjek	Pretest	Posttest	Selisih
1	13	13	0
2	11	11	0

3	8	7	1
4	7	7	0
5	4	5	1
6	2	3	1
7	1	2	1
8	1	2	1
9	0	2	2
10	0	0	0
Mean	4.70	5.20	0.70
SD	4.762	4.264	0.675
Minimal	0	0	2
Maksimal	13	13	.675

Berdasarkan data dapat diketahui rerata *pretest* menembak bola ke sasaran sebesar 4,70, nilai minimum 0, nilai maksimum 13, dan standar deviasi 4,762. Sedangkan perolehan data *posttest* diperoleh nilai rerata sebesar 5,20, nilai minimum 0, nilai maksimum 13, dan standar deviasi 4,264.

Hasil Uji Prasyarat dan Analisis Data Uji Normalitas

Uji normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian yaitu data *pretest* dan *posttest*. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *One-Sample Kolmogorov-SmirnovTest* dengan program SPSS 23. Data dikatakan distribusi normal apabila nilai signifikan yang diperoleh

lebih besar dari pada 0,05 Berikut hasil perhitungan uji normalitas:

Tabel.3 Hasil Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> Kelompok A	4,977	0.05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok A	3,472	0.05	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B	4,762	0.05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	4,264	0.05	Normal

Berdasarkan dari tabel diatas dapat dilihat bahwa semua data (*pretest* dan *posttest*) memiliki nilai p (Sig.) lebih dari 0.05 (> 0.05) maka ke dua variabel berdistribusi normal. Atau dapat diartikan nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkandapat dilanjutkan.

Uji Homogenitas

Tujuan dilakukan uji homogenitas adalah untuk mengetahui kesamaan variansi atau menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari sampel yang homogen.

Tabel 4. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	2	4	.284	Homogen
<i>Posttest</i>	2	4	.361	Homogen

Dari tabel diatas dapat dilihat nilai Sig. $p > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: “ada pengaruh latihan *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting/pleasing* atlet sepakbola football club UNY academy usia 15-16 tahun”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 5. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok A

Kelompok	Rata-rata	<i>t- test for equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	4.90					
<i>Posttest</i>	10.50	8.358	2.262	0.000	5.60	114.28 %

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 8.358 dan t tabel 2.262 ($df = (n-1) = 9$) dengan nilai signifikan p sebesar 0.000. Oleh karena t hitung $8.358 > t$ tabel 2.262, dan nilai signifikan $0.000 < 0.05$. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternative (H_a) diterima Dari data *pretest* memiliki rerata 4.90 dan *posttest* memiliki rerata 10.50. Besarnya perubahan kemampuan akurasi *shooting* dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata sebesar 5.60 dan presentase peningkatan 114.28%.

Tabel 6. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok B

Kelompok	Rata-rata	<i>t- test for equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	4.70					

<i>Posttest</i>	5.20	1.861	2.262	0.096	0.50	14.89 %
-----------------	------	-------	-------	-------	------	---------

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 1.861 dan t tabel 2.262 ($df = (n-1) = 9$) dengan nilai signifikan p sebesar 0.096. oleh karena $t \text{ hitung } 1.861 < t \text{ tabel } 2.262$, dan nilai signifikan $0.096 > 0.05$. Maka hasil ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian (H_a) dari kelompok kontrol ditolak. Dari data *pretest* memiliki rerata 4.70 dan *posttest* memiliki rerata 5.20. Besarnya perubahan kemampuan akurasi *shooting* dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata sebesar 0.50 dan presentase peningkatan 14.89%.

Tabel 7. Uji-t Hasil *Posttest* Kelompok A dengan *Posttest* Kelompok B

Kelompok	Rata-rata	%	<i>t- test for equality of means</i>			
			t ht	t tb	Sig.	Selisih
<i>Posttest</i> A	10.50	114.28 %				
<i>Posttest</i> B	5.20	14.89%	8.647	2.262	0.000	4.90

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 8.647 dan t tabel 2.262 ($df = (n-1) = 9$) dengan nilai signifikan p sebesar 0.000. oleh karena $t \text{ hitung } 8.647 > t \text{ tabel } 2.262$, dan nilai signifikan $0.000 < 0.05$. Berdasarkan analisis diatas data statistik menunjukkan adanya perubahan yang signifikan sehingga dapat disimpulkan dari data *posttest* kelompok A memiliki rerata 10.50 dan kelompok B memiliki rerata 5.20 dilihat dari selisih *posttest* sebesar 4.90. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan

demikian hipotesis alternative (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting/pleassing* atlet sepakbola FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun”, diterima. Artinya latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan akurasi *shooting/pleassing* siswa FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun.

Pembahasan

Dalam permainan sepakbola menendang adalah salah satu teknik yang berperan penting untuk mencetak gol dan meraih kemenangan, dari beberapa cara mencetak gol seperti tendangan penalti, tendangan bebas, atau pun sundulan ke gawang, Memanglah terlihat tendangan pinalti yang memiliki peluang yang paling baik untuk mencetak gol. Namun dalam kenyataan suatu pertandingan sukar menemukan adanya pelanggaran di dalam kotak pinalti justru tendangan bebas yang banyak terjadi dalam suatu pertandingan. Oleh sebab itu tendangan bebas perlu dilatihkan secara rutin untuk meningkatkan akurasi tendangan tersebut. Menendang ada banyak hal yang dapat di perhatikan baik dari segi akurat, jauhnya tendangan maupun kerasnya tendangan itu sendiri. Dalam hal ini faktor yang mendukung untuk ke tiga hal tersebut teknik dan latihan

yang dilakukan secara terus menerus dan ditambah lagi dengan adanya latihan mental yaitu latihan *imagery*. Latihan tidak akan berjalan dengan baik tanpa melalui pelatih dengan program yang terencana dan terperinci dengan baik. Latihan *mental* sangat berpengaruh dalam mempelajari teknik yang kompleks seperti teknik *shooting/pleassing*, membutuhkan akurasi yang sangat baik untuk mencetak gol dalam sebuah pertandingan. Latihan *shooting* dengan latihan *imagery* akan lebih berpengaruh positif jika kedua latihan ini manjadi satu-kesatuan dalam suatu program latihan.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan termasuk *pretest-posttest* dengan frekuensi tiga (3) kali seminggu memberi pengaruh terhadap peningkatan kemampuan akurasi *shooting/pleassing* siswa FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji t, bahwa t hitung sebesar 8.647 dan t tabel 2.262 ($df = (n-1) = 9$) dengan nilai signifikan p sebesar 0.000. oleh karena t hitung 8.647 > t tabel 2.262, dan nilai signifikan 0.000 < 0.05. Maka berdasarkan analisis diatas data statistik menunjukkan adanya perubahan yang signifikan sehingga dapat disimpulkan dari data *posttest* kelompok A memiliki rerata 10.50 dan kelompok B

memiliki rerata 5.20 dilihat dari selisih *posttest* sebesar 4.90. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Artinya latihan *shooting* dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan akurasi *shooting/pleassing* siswa FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun. Pengaruh tersebut dikarenakan adanya pemberian latihan *shooting* dengan latihan *imagery* (treatment) sebanyak 14 kali pertemuan sehingga kemampuan akurasi *shooting* siswa secara rata-rata mengalami peningkatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis data, diskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu “Ada pengaruh latihan shooting dengan latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) terhadap akurasi *shooting/pleassing* atlet sepakbola FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun”.

Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil kesimpulan ini berimplikasi yaitu : jika atlet dan pelatih mengetahui bahwa latihan *imagery* menggunakan audio visual (video) mampu meningkatkan kemampuan akurasi *shooting/pleassing* siswa FC UNY *Acedemy* usia 15-16 tahun, maka bentuk

latihan *imagery* ini dapat digunakan sebagai referensi dan variasi dalam menyusun suatu program, khususnya meningkatkan kemampuan akurasi *shooting/pleassing* kearah gawang.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa FC UNY *Academy* usia 15-16 tahun, tetap berusaha meningkatkan kemampuan akurasi *shooting/pleassing* dan diharapkan tidak sebatas kemampuan akurasi *shooting /pleassing* saja melainkan semua teknik yang ada pada permainan sepakbola sehingga dapat mencapai prestasi yang lebih baik dari sebelumnya
2. Bagi pelatih FC UNY *Academy*, dengan berkembangnya ilmu teknologi diharapkan dapat memanfaatkan keadaan tersebut sehingga dapat menunjang dalam menyusun suatu program latihan yang efektif dan efisien kepada atletnya, khususnya program latihan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting pleassing*.
3. Pelatih pada umumnya supaya lebih kreatif untuk menciptakan model latihan atau metode latihan dengan memanfaatkan ilmu teknologi yang sudah ada, khususnya latihan yang dapat meningkatkan kemampuan akurasi *shooting/pleassing*.

4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendak mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharmi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Rikena Cipta.
- Nurhasan. 2001. *Test dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta