

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SHOOTING* PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PEMULA SSB BINA MANDIRI

Carles Tri Samudra, Nurjamal, Jupri Muhammad Saiin

Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Mulawarman

Crs.trisa@gmail.com, nurjamal.unmul@gmail.com, jupri@fkip.unmul.ac.id

Abstrak

Imagery dalam olahraga adalah membayangkan/menggambarkan/ mengingat/memunculkan kembali obyek dan peristiwa/pengalaman keterampilan gerak yang benar di dalam pikiran. faktor yang mempengaruhi efektivitas *imagery*, yaitu faktor *internal* adalah faktor yang bersumber dari individu yang melakukan *imagery* dan faktor *eksternal*. Faktor *eksternal* berupa kondisi/lingkungan di luar individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola. Penelitian ini dilaksanakan di SSB Bina Mandiri Kabupaten Penajam Paser Utara sebanyak 20 siswa. Jenis penelitian ini adalah Rancangan *PraEksperimental (One Group Pretest-Posttest Design)*. Pengumpulan data dalam penelitian ini yakni dengan menggunakan teknik tes pengukuran kemampuan *shooting* untuk mengetahui hasil kemampuan shooting dalam permainan sepak bola serta data *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui seberapa pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* siswa. Hasil penelitian menunjukkan data *pre-test* berdasarkan hasil uji t diketahui bahwa rata-rata *pre-test* adalah 53.2 sedangkan rata-rata *post-test* adalah 59.25 dan nilai t-hitung sebesar 4.658 dengan signifikansi 0,000. Nilai t-tabel dengan db = 19 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah 2.093. Dari penjelasan di atas diketahui bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel ($t_1 > t^*$). Oleh karena t-hitung lebih besar dari t-tabel ($4.658 > 2.093$).

Kata kunci: *Latihan imagery, Kemampuan shooting, Sepak bola*

Pendahuluan

Perkembangan olahraga sepak bola dari masa ke masa semakin populer, baik di luar negeri maupun di tanah air. Teknik dan taktik sepakbola dipelajari secara sistematis, mendalam dan cermat sehingga pakar sudah menyebut “ilmiah sepak bola”. Melihat pemain-pemain sepak bola dari luar negeri yang bermain dengan sangat mahir dengan teknik yang tinggi dan sempurna, kerjasama yang padu dalam bermain bola dengan dipadukan fisik yang stabil, sehingga kata-kata ilmiah sepak bola itu pada tempatnya dan juga di tanah air permainan sepak bola telah menjadi sangat terkenal, baik di kota besar dan di desa, sering kita lihat di lorong,

lapangan-lapangan yang kecil, sawah-sawah yang kering menjadi tempat anak-anak, remaja, bahkan orang tua dengan tekun bermain sepakbola (Saharullah & Hasyim, 2018 : 1).

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang atau *shooting* (haryanto, 2018: 38). Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepak bola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Seorang pemain harus menguasai keterampilan di lapangan yang memungkinkannya untuk mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik/keterampilan shooting adalah melatih *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Untuk memperoleh hasil *shooting* yang keras dan terarah biasanya menggunakan punggung kaki atau kura kura kaki (Chandra, K., 2018: 61).

Sepakbola tidak hanya memerlukan fisik yang kuat tetapi juga harus dibarengi dengan teknik, taktik maupun mental yang baik pula. Sedangkan menurut Mylsidayu, A. dan Kurniawan. F., (2019: 45) faktor yang mempengaruhi kualitas latihan yang berasal dari atlet adalah atlet harus dipersiapkan baik secara fisik, teknik, taktik dan mental. Ke-empat komponen tersebut saling berkaitan. Apabila salah satu tidak dilatihkan, maka prestasi maksimal akan sulit diperoleh. Sebagai contoh, atlet yang tidak memiliki mental yang baik, pada saat pertandingan akan mengalami anxiety, arousal atau agresivitas yang apabila tidak bisa dibatasi akan mengganggu penampilan pertandingan, atau atlet yang tidak memiliki teknik yang baik akan melakukan gerakan-gerakan yang tidak efektif dan efisien.

Berdasarkan telaah literatur bahwa latihan keterampilan mental saat efektif untuk meningkatkan performa atlet (Greenspan & Felz, 1989). Beberapa hasil penelitian, seperti Duran & Salmela, et, al., 2002 menjelaskan:”*That successful elite athletes and coaches use mental training techniques and strategies to help them achieve success in sport*” Heishman & Bunker (1989) menjelaskan.” *Found that although 81% of elite athletes from various countries rated mental preparation as very important, only 44% made frequent use of mental preparation strategi and techniues*”. Selain itu, Frey, Laguna & Ravizza (2003) menjelaskan:”*Athletes tend to use mental training techniques more in competition than in practice*” (Komarudin, 2017: 5).

Dalam latihan mental *imagery* akan terjadi proses visualisasi yaitu suatu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layar mata hatinya, dengan penuh kesadaran memanggil bayangan (gambaran) yang sudah dibayangkan dalam proses *imagery*. Orlick (1980) yang dikutip Setyobroto (2010: 144-155) menjelaskan: “Apabila atlet melakukan latihan *imagery* secara otomatis atlet melihat dirinya sendiri (visualisai) dalam melakukan sesuatu, seperti melihat dirinya dalam rekaman video”. Hal terpenting yang diperoleh dari latihan *imagery* adalah atlet melihat dan merasakan bahwa dirinya melakukan gerakan atau keterampilan tertentu secara benar. Hal ini akan berpengaruh secara positif terhadap penguasaan gerak penampilan olahraga yang sesungguhnya (Komarudin, 2017: 87).

Berdasarkan permasalahan di atas, maka apakah ada pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola. Ini dimaksudkan bertujuan untuk Mengetahui tingkat pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa pemula SSB Bina Mandiri Kabupaten Penajam Paser Utara. Sedangkan manfaat yang diperoleh siswa adalah latihan *imagery* terhadap kemampuan *shooting* ini dapat mengembangkan pola pikir seorang pemain, sehingga wawasan seorang pemain dapat berkembang dan meluas, dan pemain dapat meningkatkan kualitas teknik *shooting* khusus-nya pada *imagery*.

Kajian Pustaka

Sepak bola adalah permainan tim. Banyak hal menarik dari sepak bola. Salah satunya adalah saat pemain bisa mengoceh lawan hingga bisa memasukan bola ke gawang. Namun, kehebatan salah seorang pemain tidak berarti jika timnya kalah. Kehebatan tim didukung oleh

kehebatan masing-masing permainan dalam memainkan perannya dalam tim dan peranann orang lain yang mendukung kesuksesannya. Masing masing personel klub mempunyai peranan yang sangat penting demi memenangkan pertandingan (Su'udi, A., 2013: 9).

Shooting adalah tendangan yang dilakukan pemain sepak bola dengan kekuatan punggung kaki untuk menciptakan gol ke gawang lawan. *Shooting* merupakan teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai pemain terutama pemain depan, karena peluang paling besar untuk menciptakan gol adalah menembak bola dengan kekuatan kaki ke gawang lawan dengan akurat. Teknik *shooting* yang paling baik dilakukan dengan punggung kaki. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai dan sudut pengambilan tendangan yang optimal (Junaidi, A., Sugihartono, T., & Sutisyana, A., 2018).

Menurut Tangkudung, James., dan Apta M., (2017: 107) *Imagery* sering disebut dengan *guided imagery*, *visualization*, latihan mental, atau *self hypnosis*. *Imagery* adalah teknik yang biasa digunakan oleh *psikolog* olahraga untuk membantu seseorang memvisualisasikan atau melatih mental berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan. *Imagery* dapat dalam kehidupan nyata dapat memancing reaksi emosional dan *fisiologis* (Morris, Spittle, & Watt, 2005: 4). Dalam konteks olahraga, *imagery* digunakan untuk membantu olahragawan membuat visualisasi yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan atau kompetisi yang akan dijalaninya.

Sebelum membahas dasar-dasar latihan *imagery*, ada salah satu teori yang mendasari mekanisme latihan *imagery* mental adalah “Ahseri’s Triple Code Model” yang mengemukakan tiga kondisi fundamental sebagai syarat terjadinya *imagery* antara lain sebagai berikut: (1) *imagery* harus terpusat pada munculnya sensasi dalam arti yang sesungguhnya seperti yang biasa dialami dalam kenyataan, (2) muncul pola respon somatik akibat dari kegiatan *imagery*, artinya terjadi perubahan psikofisiologis dalam badan saat sedang atau setelah melakukan *imagery*, dan (3) *imagery* yang dibentuk benar-benar bermakna artinya setiap *imagery* harus memiliki arti yang signifikan yang bersifat subjektif/dirasakan berbeda oleh setiap individu (Tangkudung, James., dan Apta Mylsidayu, 2017: 112).

Faktor *internal* adalah faktor yang bersumber dari individu yang melakukan *imagery*. Kemampuan *imagery* adalah kemampuan untuk membayangkan performa gerak. *Imagery* akan lebih efektif jika individu memiliki kemampuan *imagery* yang lebih tinggi, artinya apabila olahragawan dapat meningkatkan ketajaman dan kemampuan mengendalikan *imagery*, maka performanya akan meningkat pula. Tetapi, tingkat keterampilan olahragawan juga mempengaruhi keberhasilan *imagery*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan *imagery* dan tingkat keterampilan olahragawan dapat mempengaruhi performanya (Tangkudung, James., dan Apta Mylsidayu, 2017: 114).

Faktor *eksternal* Faktor *eksternal* berupa kondisi/lingkungan di luar individu. Lamanya waktu latihan *imagery* tidak lebih dari 20 menit, yakni masing-masing 10 menit sebelum latihan dan 10 menit setelah latihan teknik. Selain itu, keberhasilan latihan *imagery* juga mempengaruhi tugas-tugas *kognitif* dan *psikomotorik* keterampilan gerak (Tangkudung, James., dan Apta Mylsidayu, 2017: 115).

Metode Penelitian

Definis operasional dalam penelitian ini yaitu Variabel bebas ini adalah latihan *imagery* (*imagery internal* dan *imagery eksternal*), sedangkan variabel terikat adalah kemampuan tendangan terikat adalah kemampuan tendangan *shooting*, hal ini untu mengetahui tes dan pengukuran dalam *shooting*. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut: terikat adalah kemampuan tendangan *shooting*, hal ini untu

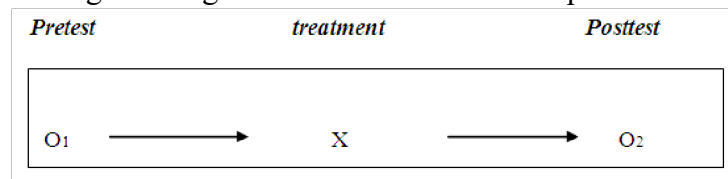
mengetahui tes dan pengukuran dalam *shooting*. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

Kemampuan latihan *imagery* (*imagery internal* dan *imagery eksternal*).

- a. Metode latihan *internal imagery* merupakan sebuah bentuk latihan mental yang mengoptimalkan kemampuan pemain dalam memunculkan bayangan dirinya terkait sebuah teknik berdasarkan gambaran yang terdapat di dalam pikiran. Pada prosesnya seorang pemain melakukan pembayangan sebuah teknik dibantu dengan narasi seorang pelatih. Kemudian pemain mempraktikkan teknik tersebut dalam beberapa percobaan sesuai dengan teknik yang dipelajari
- b. Metode latihan *external imagery* merupakan sebuah bentuk latihan mental yang mengoptimalkan kemampuan teknik *shooting* dalam memunculkan bayangan dirinya terkait sebuah teknik di dalam pikiran dibantu dengan sebuah video atau demonstrasi sebuah teknik tendangan *shooting*. Pada prosesnya metode latihan ini, seorang pelatih pada awal latihan memberi stimulus rangsangan dengan memberikan sebuah video atau demonstrasi terkait sebuah teknik passing lambung. Kemudian pemain membayangkan gerakan tersebut lalu mempraktikkan teknik tendangan *shooting* tersebut. Metode latihan *external imagery* ini pada prosesnya hampir sama dengan metode latihan *internal imagery*. Hal yang membedakan adalah pada *external imagery* dibantu dengan adanya sebuah video atau demonstrasi dari pelatih.

Kemampuan *Shooting* dalam permainan sepak bola merupakan salah satu cara untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara menendang bola menggunakan bagian kaki apapun serta menguatkan power dan akurasi yang tinggi. Untuk memperoleh hasil *shooting* yang keras dan cepat maka bagian punggung kaki yang paling cocok digunakan, dengan tujuan mencetak gol ke gawang jarak *shooting* yang digunakan dalam tes 13 Meter. Namun dalam keadaan langsung di lapangan *shooting* dapat dilakukan dengan jarak yang ideal dekat dengan gawang, sehingga pemain dalam mencetak gol.

One-Group Pretest-Posttest Design Kalau pada desain ini terdapat pretest dan posttest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan

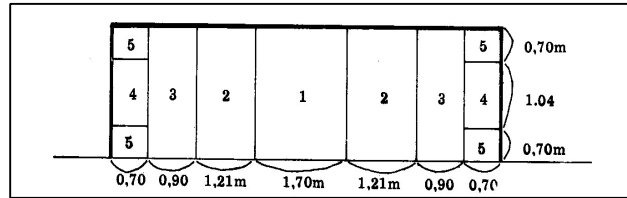


Gambar 3.1. *One group pretest-posttest design*

Sumber: (Sugiyono, 2013: 75)

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data pre-test yang didapat dari jumlah kemampuan siswa melakukan tes kemampuan shooting sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data post-test akan didapatkan dari jumlah kemampuan atlet melakukan tes kemampuan shooting setelah sampel diberi perlakuan.

Dalam permainan sepak bola ada beberapa keterampilan yang akan di ukur untuk melihat sejauh mana keterampilan kemampuan shooting yang dimiliki oleh pemain sepak bola dalam pengambilan data, menurut Winarno, M.E., (2006: 55) tes menembak bola ke sasaran.



Gambar. 3.2 Gawang Sasaran Untuk *Shooting*
 Sumber: (Winarno, 2006: 55)

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 26, 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. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 26. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

- a. Presentase peningkatan rerata *pretest-posttes*

$$P = \frac{\text{Posttest (mean)} - \text{Pretest (mean)}}{\text{Pretest (mean)}} \times 100 =$$

- b. $t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$

$$\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

d : $Y - X$

X : Nilai rata – rata prates

Y : Nilai rata-rata pascates

Md : Mean dari perbedaan prates dan pascates

$\sum d^2$: Deviasi masing – masing peserta ($d - Md$)

$\sum d^2$: Jumlah kuadrat deviasi

N : Jumlah sampel

$d.f$: derajat kebebasan ditentukan dengan $N-1$

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pre-test* nilai minimal = 43, nilai maksimal = 64, rata-rata (mean) = 53.02, nilai tengah (median) = 54, nilai sering muncul (modus) = 51, dengan simpang baku (std. Deviation) = 5.03, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 52, nilai maksimal = 64, rata-rata (mean) = 59.25, nilai tengah (median) = 59, nilai sering muncul (modus) = 57, dengan simpang baku (std. Deviation) = 2.89. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

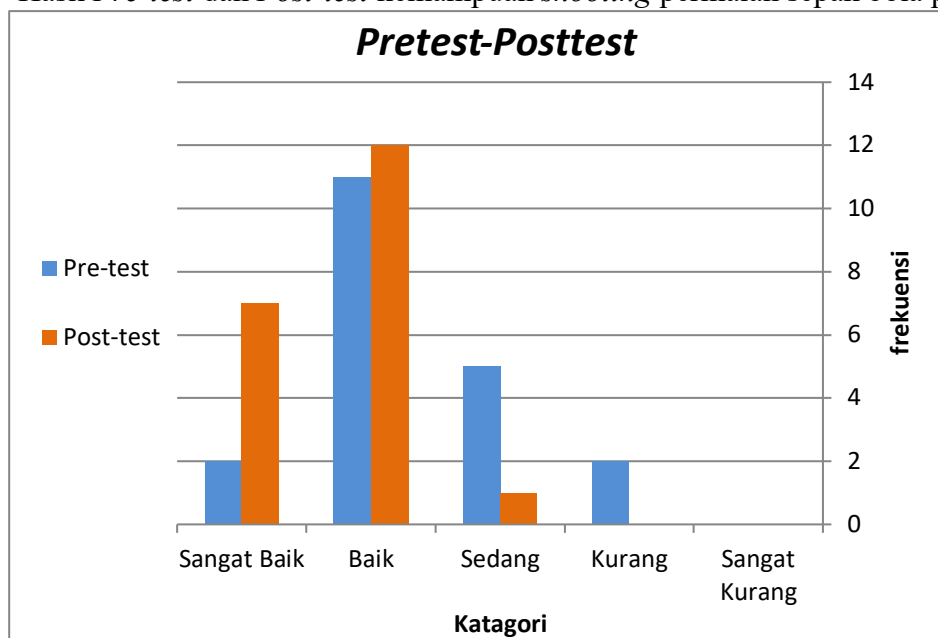
Tabel 4.2. Deskripsi Statistik *Pre-test* dan *Post-test* kemampuan *shooting* permainan sepak bola pada siswa SSB Bina Mandiri

Statistik	Pre-test	Post-test
-----------	----------	-----------

N	20	20
Mean	53.02	59.25
Median	54	59
Mode	51	57
Std. Deviation	5.03	2.89
Minimum	43	52
Maximum	64	64

Sumber : (Diolah dari data peneliti, 2022)

Hasil *Pre-test* dan *Post-test* kemampuan *shooting* permainan sepak bola pada siswa



SSB Bina Mandiri. Dapat disajikan pada gambar dibawah ini.

Gambar 4.1. Grafik Hasil *Pre-test* dan *Post-test* kemampuan *shooting* permainan sepak bola pada siswa SSB Bina Mandiri

Sumber : (Diolah dari data peneliti, 2022)

Berdasarkan gambar 4.1. Grafik Hasil *Pre-test* dan *Post-test* kemampuan *shooting* permainan sepak bola pada siswa SSB Bina Mandiri, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara data *Pretest* dengan data *Posttest* yang berjumlah 20 sampel. Masing-masing data *pretest* dengan katagori sebanyak 2 siswa sangat baik, 11 siswa baik, 5 siswa sedang, 2 siswa kurang, dan 0 siswa sangat kurang. Kemudian Masing-masing data *posttest* dengan katagori sebanyak 7 siswa sangat baik, 12 siswa baik, 1 siswa sedang, 0 siswa kurang, dan 0 siswa sangat kurang.

Hasil uji-t terhadap *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.7. Uji-t hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan *shooting* permainan sepak bola pada siswa SSB Bina Mandiri

kelompok	Ratarata	t-hitung	t-table	Sig.	keterangan
----------	----------	----------	---------	------	------------

<i>Pretest</i>	53.2	4.658	2.093	0,000	$t_1 > t^*$ = signifikan
<i>Posttest</i>	59.25				

Sumber : (Diolah dari data peneliti, 2022)

Berdasarkan tabel 4.7. Uji-t hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan *shooting* permainan sepak bola pada siswa SSB Bina Mandiri diketahui bahwa rata-rata *pre-test* adalah 53.02 sedangkan rata-rata *post-test* adalah 59.25 dan nilai t-hitung sebesar 4.658 dengan signifikansi 0,000. Nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (db) = 19 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah 2.093. Dari penjelasan di atas diketahui bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel ($t_1 > t^*$). Oleh karena t-hitung lebih besar dari t-tabel ($4.658 > 2.093$), apabila nilai signifikansi $t < 0.05$, maka H_0 ditolak yaitu adanya pengaruh yang signifikan antara latihan *imagery* terhadap peningkatan kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Pemula SSB Bina Mandiri Kabupaten Penajam Paser Utara.

Sedangkan apabila nilai signifikansi $t > 0.05$, maka H_0 diterima yaitu tidak adanya pengaruh yang signifikan antara latihan *imagery* terhadap peningkatan kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Pemula SSB Bina Mandiri Kabupaten Penajam Paser Utara. Hasil penelitian menunjukkan terdapat nilai rata-rata (mean) *post-test* kelas eksperimen sebesar 59.25 lebih besar dibandingkan dengan rata-rata (mean) *pre-test* pada kelas kontrol sebesar 53.02. sedangkan untuk mengetahui Pengaruh Latihan sebagai berikut.

a. Presentase peningkatan rerata *pretest-posttes*

$$\begin{aligned}
 P &= \frac{\text{Posttest (mean)} - \text{Pretest (mean)}}{\text{Pretest (mean)}} \times 100 = \\
 &= \frac{59.25 - 53.2}{53.2} \times 100 \\
 &= 0.11710526316 \times 100 \\
 &= 11.75\%
 \end{aligned}$$

Dalam melakukan penelitian ini terdapat kendala-kendala pada saat di lapangan, kendala ini dapat menjadi baha evaluasi kedepanya agar penelitian selanjutnya dapat berjalan dengan baik, adapun kendalanya sebagai berikut : 1. Keterbatasan penelitian seperti bola kaki yang hanya memiliki 6 buah, sedangkan siswa nya terdapat 20 siswa sehingga siswa banyak yang menunggu menyebabkan siswa tidak fokus dalam latihan, yang mana menyebabkan siswa bercandaan dengan kawannya, 2. Kondisi cuaca yang tidak menentu yang menghambat aktivitas latihan, 3. masih kurangnya pemahaman siswa dalam melakukan *imagery internalnya*, yaitu membayangkan kondisi dimana siswa melakukan *shooting*, 4. Kondisi lingkungan yang kurang kondusif, sehingga mempengaruhi kondisi siswa saat melakukan *imagery*, 5. Kurangnya pendamping lapangan yang mengatur dan memberi arahan siswa dalam melakukan latihan, 6. Serta kurangnya data kondisi *psikologi* masing-masing siswa untuk mengembangkan *imagery-nya*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis uji-t, t-hitung lebih besar dari t-tabel maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara latihan *imagery* terhadap peningkatan kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Pemula SSB Bina Mandiri Kabupaten Penajam Paser Utara.

Referensi

- [1] Chandra, Ketut. 2018. *Kepelatihan Sepak Bola : Teori Dan Praktik*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- [2] Ineke Megawati, 2016. *Penggunaan Struktur Pembelajaran Kooperatif Pairs Compare Berbasis Media Audio-Visual Dalam Menulis Kalimat Sederhana Bahasa Perancis*. Universitas Pendidikan Indonesia: repository.upi.edu, perpustakaan.upi.edu
- [3] Junaidi, A., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2018). *Pengaruh Latihan Variasi Shooting Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain U-14 Ssb Tunas Muda Bengkulu*. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 126-132.
- [4] Haryanto. 2018. *Sepak Bola*. Jakarta: PT Adfale Prima Cipta.
- [5] Komarudin. 2017. *Pengantar Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya PT.
- [6] Rustendi, E., Rifat, M., & Hakim, A. F. (2014). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Modifikasi Permainan Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 05 Sayan Tahun Pelajaran 2011/2012*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 1(1), 75-78.
- [7] Saharullah dan Hasyim. 2018. *Sejarah, Peraturan Dan Pedoman Melatih Sepak Bola*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- [8] Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: PT Intimedia Ciptanusantara.
- [9] Sepdanius, Endang, Muhamad Sazeli Rifki dan Anton Komaini. 2019. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- [10] Su'udi, Achamd. 2013. *Football Inspirations For Success : Merai Sukses Dengan Filosofi Sepak Bola*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- [11] Sugiono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [12] Tangkudung, James., dan Apta Mylsidayu. 2017. *Mental Training Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.
- [13] Utami, Aisyiyah Dinnur, and Eko Yuliyanto. "Concept Map: Does It Increase Learning] Motivation of Student?." *Journal of Science Education Research* 4.2 (2020): 49-54.
- [14] Werdihartohari, Fekum Ariesbowo. 2009. *Menjadi Pemain Sepak Bola Yang Tangguh*.] Jakarta: Be Champion
- [15] Winarno, M.E. 2013. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang:] Penerbit Universitas Negeri Malang.
- [16] Winarno, M.E. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri] Malang.