



PENGARUH LATIHAN SEPAKBOLA EMPAT GAWANG TERHADAP KEMAMPUAN PASSING STOPPING SEPAKBOLA EKSTRAKURIKULER DI SMP ISLAM KARAWANG

NurIlham Muhamad Sidik^{1*}, Febi Kurniawan², Rustam Effendi³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa. Jalan H.S. Ronggowaluyo Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat 41361, Indonesia

*Koreapondensi Penulis E-Mail : boemilham0@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya variasi latihan dalam bermain sepakbola, sehingga menimbulkan kejenuhan bagi peserta didik. Selain itu, kemampuan peserta didik dalam melakukan passing-stopping yang masih kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar passing-stopping bermain sepakbola peserta didik SMP ISLAM KARAWANG. Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah one-group pretest-posttest design. Populasi penelitian ini adalah peserta didik putra SMP ISLAM KARAWANG kelas VIII yang berjumlah 16 anak. Teknik pengambilan sampel yaitu random sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan passing-stopping dengan gawang kecil. Teknik analisis yang digunakan adalah dengan menggunakan analisis uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar passing-stopping bermain sepakbola peserta didik putra kelas VIII SMP ISLAM KARAWANG Apabila dilihat dari angka Mean Difference sebesar 2,625 dan rerata pretest sebesar 15,31, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 17,14% untuk kemampuan passing-stopping bola dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Kata Kunci : latihan, sepakbola empat gawang passing stopping

The Effect of Four Gawn Four Ball Training on Extracurricular Soccer Stop Ability in Junior High School of Islam Karawang

ABSTRACT

This research is motivated by the lack of variations in the practice of playing football, thus causing saturation for learners. In addition, the ability of learners in doing passing-stopping is still not good. This study aims to determine the significant effect of four-wicket football practice on basic passing-stopping footballing skills of SMP ISLAMIC KARAWANG Junior High School students. Research is an experimental research. The method used is one-group pretest-posttest design. The population of this study were students of SMP ISLAMIC KARAWANG class VIII, which amounted to 16 children. Sampling technique is random sampling. The instrument used is a passing-stopping skill test with bounce board. The analysis technique used is by using t-test analysis. The results of this study indicate that there is significant influence of four-wicket football practice on the basic passing-stopping footballing ability of playing football of students of class VIII SMP ISLAMIC KARAWANG. When viewed from the Mean Difference number of 2.625 and the pretest average of 15.31, this shows that the exercise performed can give a better change of 17.14% for the ability of passing-stopping the ball than before the exercise.

Keywords: training, four-wicket football

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Antusias perkembangan sepakbola yang sangat pesat di Indonesia tidak hanya dikalangan atlet profesional saja, namun juga masyarakat sangat menggemari permainan ini. Sepakbola merupakan suatu olahraga yang sangat digemari

lapisan masyarakat, dalam hal ini tidak hanya laki-laki namun juga perempuan baik anak kecil hingga orang dewasa. Sepakbola merupakan suatu permainan beregu yang didalamnya harus terdapat unsur kerjasama antar tim. Menurut (Rahmani, 2014: 99), sepakbola merupakan permainan yang terdiri dari 2 tim dan dimainkan oleh 11 orang pada



setiap timnya, permainan ini dimainkan di lapangan dan dari 11 pemain tersebut, 10 pemain bermain di tengah dan 1 pemain menjadi penjaga gawang. Permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan dengan teknik-teknik tertentu.

Setiap posisi pemain dalam sebuah tim memiliki fungsi dan tujuan masing-masing. Untuk dapat melakukan kerjasama tim yang baik, setiap pemain harus memiliki keterampilan yang baik dalam menguasai teknik-teknik dalam bermain sepakbola, sehingga setiap pemain harus dibekali dengan beberapa unsur yaitu unsur fisik, teknik, taktik dan mental.

Menjadi pemain sepakbola yang handal atau profesional tidaklah mudah. Dalam proses dari yang sebelumnya tidak bisa menjadi bisa hingga profesional membutuhkan waktu yang lama dan membutuhkan latihan yang teratur. Untuk menjadi pemain profesional harus memiliki fisik yang prima, menguasai semua teknik dalam bermain sepakbola dan memiliki mental yang bagus selain itu juga harus memiliki keseriusan yang tinggi. Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai.

Menurut (Sudjarwo dkk, 2005: 25), kemampuan gerak dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti: *passing*, (mengoper), *stooptball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Di dalam lapangan berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Apabila penguasaan bola suatu tim bagus dan setiap pemain memiliki kemampuan teknik dasar sepakbola yang bagus maka kesempatan untuk menang tinggi.

Latihan dalam sepakbola merupakan proses yang berguna untuk melatih atau meningkatkan penguasaan kemampuan teknik dasar bermain sepakbola, meningkatkan kemampuan fisik dan membentuk mental yang bagus. Kurangnya latihan akan menjadi masalah besar bagi pemain jika ingin meningkatkan kemampuannya.

Menurut (Sudjarwo dkk, 2005:45), kemampuan gerak dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk

mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam pertandingan. Permainan cepat dalam sepakbola dapat menunjang dominasi suatu permainan apabila didukung dengan penguasaan teknik dasar yang baik. Permainan cepat membutuhkan kerjasama tim yang baik pula. Dalam permainan sepakbola penguasaan *passing* dan *stopping* sangat membantu dalam melakukan kerjasama antar teman selain itu dengan penguasaan *passing* dan *stopping* yang baik dapat menunjang sebuah permainan yang bagus.

Sepakbola selain digemari masyarakat juga merupakan pembelajaran yang diberikan pada jenjang pendidikan formal. Khususnya bagi peserta didik pengetahuan mengenai teknik dasar sepakbola dan latihan teknik dasar sepakbola pada jenjang pendidikan formal kurangnya mendalam. Karena dijenjang pendidikan lebih berfokus kepada kebugaran dan keaktifan peserta didik. Apabila hanya memanfaatkan waktu dalam pembelajaran di sekolah tidak akan cukup untuk dapat menguasai teknik-teknik dalam bermain sepakbola.

Selain waktu pembelajaran yang tidak mencukupi untuk melatih teknik-teknik dasar bermain sepakbola secara keseluruhan, juga diperlukan suatu bentuk permainan baru atau variasi permainan yang belum pernah dimainkan untuk menarik peserta didik. Bentuk permainan tersebut yaitu permainan sepakbola empat gawang. Permainan ini merupakan bentuk permainan yang memiliki perbedaan dari sepakbola yang sesungguhnya yaitu pada bagian peraturan dan fasilitas maupun sarana yang digunakan. Permainan ini tidak membutuhkan lahan yang luas sehingga dapat mengatasi keterbatasan mengenai kekurangan lahan.

Permainan ini tidak hanya dapat melatih kemampuan gerak dasar dalam bermain sepakbola, namun juga dapat mengembangkan sikap sportif, kerjasama, tanggung jawab, kejujuran dan yang lainnya. Peraturan dalam permainan ini dibuat sedemikian sehingga agar tidak hanya meningkatkan kemampuan gerak dasar saja namun juga dapat menanamkan sikap positif bagi peserta didik.

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti pada saat berlangsungnya pembelajaran, peserta didik kelas VII masih kurang baik



dalam melakukan teknik khususnya *passing-stopping*. Dalam pembelajaran sepakbola di SMP Islam Karawang hanya dilakukan dalam 3 kali tatap muka atau pertemuan untuk setiap kelasnya sehingga latihan untuk penguasaan gerak dasar kurang optimal. Selain itu, permainan sepakbola dengan peraturan dan sarana prasarana yang sesungguhnya tidak dapat dioptimalkan dengan baik oleh peserta didik dikarenakan lapangan yang luas dengan keterbatasan jumlah peserta didik pada setiap kelasnya membuat permainan jadi kurang menarik karena peserta didik mengalami kelelahan, sehingga penerapan keterampilan sepakbola tidak dapat maksimal.

Berkaitan dengan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini ingin mengkaji tentang “Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang terhadap Kemampuan Gerak Dasar *Passing-Stopping* Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas VIII SMP Islam Karawang”.

Latihan atau training menurut (Suharjana, 2007: 12) adalah suatu program *exercise* untuk meningkatkan kinerja, dan kemampuan fisik atlet guna meningkatkan penampilan atlet. Latihan mempunyai manfaat yang banyak yaitu untuk memperbaiki teknik, taktik, dan kemampuan fisik. Training menurut (Harsono, 2017: 50), bahwa “*training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau kerja, yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Maksud dari sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan system tertentu, menurut jadwal, dari mudah ke sukar, metodis, dari sederhana ke yang lebih kompleks.

Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dengan masing-masing tim beranggotakan 11 orang. Bola dimainkan dengan menggunakan kaki, saling oper dengan teman satu tim, menjaga agar bola agar tidak direbut lawan, dan memiliki tujuan akhir yaitu memasukkan bola ke gawang lawan (Sutanto, 2016: 172). Menurut Rahmani (2014: 99), sepakbola merupakan permainan yang terdiri dari 2 tim dan dimainkan oleh 11 orang pada setiap timnya, permainan ini dimainkan di lapangan dan dari 11 pemain tersebut, 10 pemain bermain di tengah dan 1 pemain menjadi penjaga gawang. Menurut (Muhajir, 2004: 22), sepakbola adalah permainan yang

dimainkan 2 tim yang masing-masing tim beranggotakan 11 orang. Dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang bertarung untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan (mencetak gol). Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit).

Dalam permainan sepakbola terdapat teknik-teknik dasar atau keterampilan dasar dalam permainan sepakbola. Teknik-teknik dasar atau keterampilan dasar tersebut dapat digunakan oleh pemain disaat melakukan *deffence* maupun *offence*. Menurut (Santoso, 2014: 42), teknik adalah kemampuan pemain untuk melahirkan pola pikir ke dalam sebuah gerak yang efektif dan efisien, serta tidak melanggar peraturan permainan yang berlaku dan menjunjung tinggi sportivitas. Sehingga, teknik dasar permainan harus benar-benar dikuasai lebih dahulu agar dapat mengembangkan untuk pertandingan lancar dan teratur.

Menurut (Rohim, 2008: 7), untuk menjadi pemain sepakbola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepakbola yang terdiri atas: (a) teknik dasar menendang bola, (b) teknik dasar menghentikan bola, (c) teknik dasar menggiring bola, (d) teknik dasar menyundul bola, (e) teknik dasar lemparan ke dalam. Menurut (Fadillah, 2009: 25), *passing* adalah teknik yang dilakukan dengan menggunakan anggota kaki (kecuali *kipper* yang bisa menggunakan tangan dan kaki dalam pelaksanaannya) untuk memberikan bola ke pemain lain dalam satu tim. *Passing* atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu guna memberikan kesempatan untuk menguasai bola. Sedangkan menurut (Mielke, 2007: 19), umpan atau *passing* adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain, *passing* dapat dilakukan dengan menggunakan kaki tetapi juga dapat menggunakan bagian anggota tubuh yang lain.

Stopping adalah cara menghentikan bola atau menguasai bola. Menurut (Fadillah, 2009: 30-31), *stopping* merupakan teknik untuk mengontrol bola yang pada dasarnya bisa menggunakan anggota tubuh mana pun kecuali tangan. *Stopping* merupakan teknik

yang tidak kalah penting dengan teknik lain, karena dengan teknik ini pemain dapat mengontrol tempo permainan dan juga apabila pemain menguasai dengan baik maka memudahkan untuk memasukkan bola ke gawang lawan (Rahmani, 2014: 101).

Menurut (Mielke, 2007: 29), *stopping* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola teknik ini digunakan ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya dengan menggunakan bagian tubuh yang sah (kecuali tangan) sedemikian sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *passing*, *dribbling* atau *shooting*.

Permainan sepakbola empat gawang merupakan pengembangan dari sepakbola yang sesungguhnya. Permainan sepakbola empat gawang dalam penelitian ini yaitu permainan sepakbola dengan adanya empat gawang dan peraturan yang sedikit berbeda dari permainan sepakbola yang sesungguhnya. Sepakbola empat gawang merupakan salah satu bentuk atau model permainan dalam mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana yang ada hampir di seluruh sekolah di Indonesia. Selain ukuran lapangan, sepakbola empat gawang memiliki peraturan yang sedikit berbeda dari permainan sepakbola yang sesungguhnya.

Bentuk dari lapangan sepakbola empat gawang yaitu bujur sangkar dengan ukuran sisi 20 m. Terdapat 4 gawang dan masing-masing gawang berukuran 1,5 x 1,5 m dengan diameter tiang dan mistar gawang 5 cm dan diameter lingkaran tengah 1 m. Tebal garis lapangan yaitu 5 cm. Terdapat daerah bebas serang di sekitar gawang dengan ukuran jari-jari 3 m dari titik tengah gawang. Tujuan garis serang yaitu dimana pemain harus melakukan *shooting* di luar daerah bebas serang sehingga pemain lawan tidak boleh masuk kedalam daerah serang lawan untuk memasukkan bola. Dalam permainan ini tidak terdapat penjaga gawang. Dan bola yang digunakan yaitu bola futsal (Suryobroto, 2017: 25-26).

Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola, dan dimulai permainan dengan dilambungkannya bola (*jumpball*) setinggi kurang lebih 1 meter di tengah-tengah lingkaran oleh guru. Selanjutnya para pemain melakukan permainan dengan cara

seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun di sini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas jadi wasit/mandiri). Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain. Setiap ada bola ke luar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan *passing* dari mana bola keluar lapangan. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 sentuhan saja. Setiap pemain harus selalu menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola dan berusaha semaksimal mungkin untuk menguasai bola dan memasukkan ke gawang regu yang lain. Setelah permainan sudah berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 sehingga menjadi 2 bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 bola lagi, sehingga menjadi 4 buah bola.

Ketika permainan dengan 4 bola, permainan dimulai dari masing-masing regu dan menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu yang lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu yang lain. Permainan dengan 4 buah bola dilakukan dengan waktu 10 menit.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *One Group Pretest and Posttest* atau tidak adanya grup kontrol. Menurut (Sugiyono, 2013: 110), metode *One Group Pretest and Posttest Design* merupakan desain penelitian dengan adanya pretest sebelum diberikan perlakuan (treatment), dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (treatment).

$O_1 \times O_2$

Gambar 1. Desain Penelitian



Keterangan:

O1 : Nilai *Pretest* (sebelum diberi perlakuan)

X : Perlakuan (*treatment*)

O2 : Nilai *Posttest* (setelah diberi perlakuan)

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Islam Karawang, Kabupaten Karawang. Waktu Penelitian 10 September sampai dengan 5 Oktober 2020. Penelitian ini menggunakan treatment atau perlakuan yang berupa bentuk atau model permainan sepakbola empat gawang guna untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak dasar *passing-stopping* dengan frekuensi 16 kali pertemuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik putra kelas VIII SMP Islam Karawang, Kecamatan Karawang Barat, Kabupaten Karawang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode random sampling karena dalam pengambilan sampel dilakukan secara acak dari peserta didik putra kelas VIII dan diambil sejumlah 16 peserta didik.

Teknik pengumpulan data dari penelitian ini menggunakan tes yang terdiri dari tes awal dilakukan sebelum sampel penelitian mendapat treatment. Tes awal dilakukan dengan tes *passing-stopping*. Pelaksanaannya sebanyak 2 kali dan setiap kali percobaan waktunya 30 detik. Hanya jumlah menyepak dan menahan yang sah dan dilakukan di belakang garis batas *passing*, diberi skor 1 (satu).

Hasil tes dicatat dengan jumlah *passing* dan *stopping* terbaik dari 2 kali tes yang dilakukan testi. Kemudian diberikan perlakuan latihan yang dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 1,5 bulan. Setelah itu dilaksanakannya tes akhir dengan pelaksanaannya sebanyak 2 kali dan setiap kali percobaan waktunya 30 detik. Hanya jumlah menyepak dan menahan yang sah dan dilakukan di belakang garis batas *passing*, diberi skor 1 (satu). Hasil tes dicatat dengan jumlah *passing* dan *stopping* terbaik dari 2 kali tes yang dilakukan testi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *passing-stopping* dengan Gawang kecil. Menurut tes ini, diperoleh tingkat validitas sebesar 0,7981 dan tingkat reliabilitas sebesar 0,8024 yang menggunakan modifikasi tes dari Vernon A.

Crew dalam buku *Measurement Concepts in Physical Education* yang telah diteliti oleh Jamjam dalam (Lubis, 2013: 55-57).

Dalam penelitian ini akan menguji signifikansi data sehingga penelitian ini menggunakan uji t. (Arikunto, 2006: 299) menyatakan bahwa sebelum melakukan uji-t adapun persyaratan yang harus dipenuhi yaitu data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Untuk menganalisis data hasil eksperimen yang menggunakan data *pretest-posttest one group design*, maka menggunakan rumus *t-test*:

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

Keterangan :

Md : mean dari deviasi (d) antara *pretest* dan *posttest*

Xd : perbedaan deviasi dengan mean deviasi

$\sum Xd^2$: Jumlah kuadrat deviasi

N : Banyaknya subjek Df atau db adalah N-1

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar *passing-stopping* bermain sepakbola peserta didik putra kelas VII SMP N 2 Mlati.

Penelitian ini dimulai dengan melakukan *pretest* pada Senin, 10 September 2020 kemudian dilanjutkan dengan pemberian perlakuan atau *treatment* sebanyak 16 kali dan diakhiri dengan *posttest* pada Rabu, 5 Desember 2020. Penelitian ini memiliki responden sebanyak 16 orang. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram batang hasil pretest & posttest passing stopping

Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Statistik	Skor
Mean	15,3125
Median	15,0000
Mode	15,00 ^a
Std. Deviation	1,44770
Range	5,00
Minimum	13,00
Maximum	18,00

Dari tabel di atas, harga *Asymp. Sig* dari kedua variabel lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima.

Uji Homogenitas

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Sig	Kesimpulan
Teknik Dasar	0,390	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi $> 0,05$, berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Maka selanjutnya dapat dilakukan uji-t.

Tabel 5. Uji T

No	Variab	Asymp.Si	Kesimpula
1	Pre	0,497	Normal
2	Post	0,115	Normal

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $11,864 > 2,13$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan sebesar 17,14% latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar *passing-stopping* bermain sepakbola peserta didik SMP N 2 Mlati.

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar *passing-stopping*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebesar 17,14% latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar *passing-stopping* bermain sepakbola peserta didik putra kelas VII SMP N 2 Mlati.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadillah, R. (2009). *Ayo Bermain Sepakbola*. Banten: Kenanga Pustaka Indonesia.
- Harsono. (2015). *Priodisasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Machfud Irsyada. 2009. *Bola Voli*. Jakarta: Depdiknas
- Maharani Kirana Puspitasari. (2013). "Pengaruh Bermain Bola Pantul Terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMP Negeri 2 Bantul". Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muaro Lubis. (2013). *Pengaruh Latihan Terpusat dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar *Passing*, *Dribbling* dan *Shooting* dalam Permainan Sepakbola*. Skripsi. Bandung: FPOK UPI.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga. Rahmani, M.



- (2014). *Buku Superlengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Sri Hapsari, (2005). *Bimbingan dan Konseling SMA Untuk Kelas XII*. Jakarta : PT Grasindo
- Sri Wahyuni. 2010 : *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta Pusat
- Sugihartono, dkk, 2007. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Pers.
- Supandi, 2011. *Menyiapkan Kesuksesan Anak Anda*. Jakarta : PT Gramedia pustaka utama
- Thursan Hakim, (2008). *Belajar Secara Epektif*. Jakarta : Pustaka Pembangunan Swadana Nusantara
- Uno, H.B (2016), *Teori motivasi dan pengukurannya*, Jakarta: PT Bumi Aksara
- Widy Asih Sulastri.(2011).*Upaya Peningkatan Pembelajaran Passing Bawah Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Tamanwinangun Kebumen Tahun Pelajaran 2010/2011*. Skripsi. FIK-UNY