
PENGARUH METODE LATIHAN *GLOBAL* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA KOTOMAJIDIN KABUPATEN KERINCI

Edo Yuliandra Pratama
edoyuliandra06@gmail.com
STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh

ABSTRAK

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan menunjukkan bahwa masih rendahnya keterampilan bermain pemain sepakbola Kotomajidin Kabupaten Kerinci. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh metode latihan global terhadap keterampilan dribbling bola.

Jenis penelitian ini adalah Eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Kotomajidin Kabupaten Kerinci berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* yaitu sebanyak 25 orang. Data yang diperoleh yaitu dengan melakukan tes keterampilan dribbling. Data dianalisis dengan menggunakan uji T.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat di tarik kesimpulan yaitu terdapat pengaruh metode latihan *global* terhadap keterampilan *dribbling* bola pada pemain sepakbola Kotomajidin Kabupaten Kerinci, dapat diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9.174 > 1.711$). Keterampilan *dribbling* bola ini dapat dilihat dari skor rata-rata 5.99 pada *pre test* (tes awal) menjadi 4.6 pada *pos test* (tes akhir).

Kata Kunci : Metode Latihan *Global*, Keterampilan *Dribbling*

ABSTRACT

Based on the observations of researchers in the field, it shows that the playing skills of Kotomajidin football players in Kerinci Regency are still low. This study aims to look at the effect of global training methods on ball dribbling skills.

This type of research is Experimentation. The population in this study was 40 soccer players Kotomajidin in Kerinci Regency. The sampling technique was purposive sampling, namely 25 people. The data obtained is by conducting dribbling skills tests. Data were analyzed using the T test.

Based on the results of research and hypothesis testing it can be concluded that there is the influence of the global training method on the ball dribbling skills of Kotomajidin football players in Kerinci Regency, it

can be obtained t count> t table (9,174> 1,711). Ball dribbling skills can be seen from the average score of 5.99 in the pre test (initial test) to 4.6 in the post test (final test).

Keywords: Global Training Methods, Dribbling Skills

PENDAHULUAN

Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang no 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam bab 2 pasal 4 yang berbunyi: "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempercepat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa".

Berdasarkan kutipan di atas, dengan disahkannya Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional tersebut maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Salah satu tujuan pengembangan dalam bidang olahraga yang terpenting adalah peningkatan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat secara merata di seluruh tanah air. Sebab melalui upaya

pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari minatnya secara kontiniu, terprogram, dan terpadu akan menghasilkan atlet yang berprestasi. Prestasi atlet merupakan kebanggaan tersendiri yang bukan hanya bagi atlet sendiri, tetapi juga bagi keluarga, masyarakat dan negara. Hal ini sejalan DIM Saputra (2019) Semua gerakan yang ditampilkan dalam setiap permainan adalah hasil dari pengalaman-pengalaman gerak yang tersimpan dalam diriindividu secara bertahap melalui proses latihan yang sistematis untuk keperluan hasil gerakan yang berkualitas.

Pada saat sekarang, daerah Jambi terutama Kabupaten Kerinci perkembangan sepakbolanya sangat pesat. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan klub sepak bola yang melakukan latihan dan pembinaan secara kontinyu dan berkeseimbangan, salah satunya adalah klub sepak bola Kotomajidin. Klub Kotomajidin adalah salah satu klub di Kabupaten Kerinci yang melakukan latihan dan pembinaan secara rutin empat kali satu minggu kepada anak- anak usia dini dan remaja.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa di

Kabupaten Kerinci cukup banyak klub-klub sekolah sepakbola yang dibina secara terorganisir, yang pada akhirnya hasil binaan dari masing-masing klub tersebut akan dihasilkan pemain berkualitas yang dapat menunjang prestasi pemain klub sepak bola Kotomajidin Kabupaten Kerinci di kejuaraan-kejuaraan yang diadakan di Kabupaten Kerinci seperti piala Bupati Cup, piala Danone, piala Nike dan lain-lain.

Namun seiring berjalannya waktu, prestasi klub Kotomajidin ini semakin terus mengalami penurunan, klub Kotomajidin telah banyak mengikuti pertandingan antar klub tingkat lokal, kabupaten, kota dan belum mendapat hasil yang memuaskan. Ide permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. Untuk dapat melakukan hal tersebut maka seorang pemain harus memiliki teknik, fisik, taktik, dan komponen mental yang bagus. Syafruddin (2012:2) mengemukakan “Dalam perspektif olahraga prestasi atau olahraga kompetitif, ada minimal 4 (empat) komponen utama yang dibutuhkan oleh seorang atlet untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental”.

Dari penjelasan di atas untuk mencapai prestasi yang tinggi, tentu harus di tunjang oleh keterampilan bermain yang bagus. Keterampilan bermain sepak bola yang baik akan lahir melalui penguasaan teknik dasar yang

matang, yang mana ini semua merupakan suatu refleksi dari proses latihan yang tepat, intensif dan sistematis. Artinya, semua komponen yang diprogramkan dalam latihan akan berpengaruh terhadap hasil latihan yang dilakukan untuk mencapai keterampilan bermain dengan baik.

Dalam proses latihan yang baik sangat ditentukan oleh beberapa faktor yang saling menunjang yaitu: metode latihan serta program latihan yang digunakan pelatih, kondisi fisik pemain, status gizi pemain, sarana dan prasarana latihan, motivasi berlatih pemain, serta daya dukung sosial ekonomi orang tua pemain. Untuk dapat meningkatkan keterampilan bermain sepak bola pemain, di harapkan program latihan yang disusun oleh pelatih harus disesuaikan dengan faktor – factor yang saling menunjang dalam latihan tersebut. Dengan adanya penyesuaian tersebut diharapkan keterampilan bermain akan lebih mudah tercapai dalam hal ini meraih prestasi lebih mudah didapatkan.

Berdasarkan pra survei dan hasil wawancara dengan pelatih yang peneliti lakukan di klub Kotomajidin hal tersebut di atas dikarenakan kemampuan pemain yang sudah dipersiapkan kurang lebih satu tahun tidak mampu menampilkan permainan sepak bola yang baik saat bertanding. Salah satu faktor yang betul-betul nampak saat pertandingan adalah pada saat pemain *dribbling* bola tidak begitu baik sehingga pemain sering mencoba menendang bola secara langsung

pada saat panik, sementara bola masih bisa dibawa dahulu, pemain juga sulit melewati lawan dan pergerakan bola mudah dibaca oleh lawan. Prinsip utama yang perlu diingat adalah bahwa *mendribbling* (mengiring) bola sangat penting untuk menciptakan ruang. Ruang digunakan untuk mendapatkan operan atau tembakan yang lebih baik atau memberikan waktu kepada pemain satu tim untuk mencari posisi yang lebih baik untuk menerima operan bola.

Pada prinsipnya, sepakbola adalah cabang olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama antar pemain dan keterampilan dari gerakan individu pemain yang matang untuk dapat memainkan bola dengan baik. Artinya bahwa untuk dapat memainkan bola dengan baik seorang pemain sepak bola harus memiliki keterampilan gerakan individu (*individual skills*) yang baik. Yulifri (2010:25) mengemukakan “seorang pemain sepak bola harus mempunyai beberapa kesiapan pokok seperti menendang (*shutting*), menyundul bola (*heading*), menahan, mengontrol bola dan mengiring bola (*dribbling*)”. maka harus mendapat perhatian dari pelatih dan pengurus pemain sepakbola Kotomajidin Kabupaten Kerinci itu sendiri terutama upaya untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian mengenai pengaruh metode latihan *global* terhadap keterampilan *dribbling* pemain. dari hasil penelitian ini bisa dipakai

sebagai acuan untuk pemberian program latihan, terutama latihan teknik keterampilan *dribbling*, semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi pemain dalam upaya untuk meningkatkan prestasi Pemain sepakbola Kotomajidin Kabupaten Kerinci dimasa-masa mendatang.

METODE

Berdasarkan permasalahan di atas maka jenis penelitian ini adalah eksperimen, dimana penelitian eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan global terhadap keterampilan *mendribbling* bola pemain sepakbola Kotomajidin Kabupaten Kerinci.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Sepakbola Kotomajidin dengan kelompok 9-12 tahun, 13-15 tahun dan kelompok usia 16-18 tahun yang berjumlah 40 orang. Populasi ini adalah seluruh atlet yang rutin mengikuti latihan di klub sepakbola Kotomajidin Kabupaten Kerinci. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain klub sepakbola Kotomajidin yang berusia 13-18 tahun, Sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel adalah teknik *purposive sampling*.

HASIL PENELITIAN

1. Data *Pre test* Keterampilan *Dribbling*

Berdasarkan analisis data tes awal (*pre test*) kelompok latihan sebelum diberi metode latihan *global* dengan jumlah sampel 25 diperoleh hasil keterampilan *dribbling* dengan waktu tercepat 5.06 detik, waktu

terlambat 6.72, rata-rata (*mean*) 5.99 detik, median 6.02, dan simpangan baku (SD) 0.53.

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Pre test Keterampilan Dribbling

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
1	5.06-5.39	2	8%
2	5.4-5.73	9	36%
3	5.74-6.07	3	12%
4	6.08-6.41	2	8%
5	6.42-6.75	9	36%
Jumlah		25	100

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa pada hasil *pre test* 2 orang (8%) berada kelas interval 5.06-5.39, 9 orang (36%) berada pada kelas interval 5.4-5.73, 3 orang (12%) berada pada kelas interval 5.74-6.07, 2 orang (8%) berada pada kelas interval 6.08-6.41 dan 9 orang (36%) berada pada kelas interval 6.42-6.75.

2. Data Pos test Keterampilan Dribbling

Hasil tes akhir (*pos test*) kelompok latihan setelah diberi metode latihan *global* dengan jumlah sampel 25 diperoleh hasil keterampilan *dribbling* dengan waktu tercepat 3.41 detik, waktu terlambat 5.72, rata-rata (*mean*) 4.6 detik, median 4.6, dan simpangan baku (SD) 0.78. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Data	N	Lo	Ltabel	Ket
Keterampilan <i>Dribbling</i> (<i>Pre test</i>)	25	0,145	0,173	Normal
Keterampilan <i>Dribbling</i> (<i>Pos test</i>)	25	0,112	0,173	Normal

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Pos test Keterampilan Dribbling

No	Kelas	Frekuensi
----	-------	-----------

	Interval	Absolut	Relatif
1	3.41-3.87	6	24%
2	3.88-4.34	3	12%
3	4.35-4.81	7	28%
4	4.82-5.28	2	8%
5	5.29-5.75	7	28%
Jumlah		25	100

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa pada hasil *pos test* 6 orang (24%) berada kelas interval 3.41-3.87, 3 orang (12%) berada pada kelas interval 3.88-4.34, 7 orang (28%) berada pada kelas interval 4.35-4.81, 2 orang (8%) berada pada kelas interval 4.82-5.28 dan 7 orang (28%) berada pada kelas interval 5.29-5.75.

3. Pegujian Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis Uji t. Sebelum dilakukan analisis uji t terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas yaitu untuk mengetahui apakah data homogen dan berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data *pos test* dianalisis dengan statistik uji *Lilliefours*, dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha > 0,05$.

1. Uji Normalitas

Dari hasil pengolahan data uji Normalitas dengan Uji *Lilliefours* diperoleh angka normalitas distribusi data seperti pada tabel berikut :

Tabel 4 : Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas Data

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk data

pre test adalah 0,145 dengan probabilitas (sig.) 0,173. Dengan $\alpha > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil pengujian untuk data *pos test* adalah 0,112 dengan probabilitas (sig.) 0,173. Dengan $\alpha > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Berdasarkan uraian di atas semua variabel datanya berdistribusi normal. Berdasarkan kriteria Jika $L_{Observasi}$ (L_o) lebih kecil atau sama dengan L_{tabel} (L_t) berarti data populasi berdistribusi normal, sebaliknya jika $L_{Observasi}$ (L_o) lebih besar dari L_{tabel} (L_t) berarti data populasi berdistribusi tidak normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_o < L_{Tabel}$. Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk melihat apakah data penelitian memiliki *varians* yang sama (homogen) atau tidak. Hasil analisis data diperoleh homogenitas data sebagai berikut:

Tabel 5 : Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians

Data	N	F _h	F _{tabel}	Ket
<i>Pre test</i> dan <i>Pos test</i>	25	2.15	2,82	Homogen

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada tes awal dan tes

akhir nilai F_{hitung} adalah 2.15 sedangkan F_{tabel} dengan menggunakan derajat kebebasan (n_1-1) , (n_2-1) dan dengan taraf signifikansi probability pada setiap variabel lebih besar dari 0,05, jadi didapat $F_{tabel} = 2,82$ dengan demikian berarti bahwa data penelitian ini adalah homogen. ini dikarenakan $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $2.15 < 2,82$.

4. Pengujian Hipotesis

Setelah uji persyaratan analisis dilakukan dan ternyata semua data tiap variabel penelitian memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian statistik lebih lanjut, maka selanjutnya dilaksanakan pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini ada satu hipotesis penelitian, yaitu: terdapat pengaruh metode latihan *Global* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepak bola Kotomajidin Kabupaten Kerinci. Berikut ini disajikan hasil pengujian terhadap hipotesis penelitian yang telah diajukan di atas.

Uji statistik yang digunakan adalah t-test yaitu melihat pengaruh rerata hitung dalam satu kelompok yang sama pada taraf signifikan 0,05. Hasil tes akhir (*pos test*) keterampilan *dribbling*, dengan jumlah sampel 25 orang.

Berdasarkan hasil dapat dilihat bahwa t_{hitung} (9.174) $>$ t_{tabel} (1,711). Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan metode *global* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan

dribbling. Peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola Kotomajidin Kabupaten Kerinci ini adalah sebesar 1,39, yaitu dari skor rata-rata 5.99 pada *pre test* menjadi 4.6 pada *pos test*.

PEMBAHASAN

Dalam usaha peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Kotomajidin Kabupaten Kerinci diberikan latihan dengan metode latihan *global*. Artinya seluruh rangkaian gerakan dalam latihan *dribbling* diberikan sekaligus tanpa adanya pemenggalan-pemenggalan gerakan .

Dalam pelaksanaan penelitian, diambil data pertama kali yang dinamakan dengan *pre test*. *Pre test* ini bertujuan untuk melihat keterampilan awal *dribbling* bola pemain. Dari data *pre tes* didapatkan hasil keterampilan *dribbling* bola pemain sepakbola Kotomajidin Kabupaten Kerinci dengan rata rata 5.99. dan setelah diberikan latihan *dribbling* menggunakan metode *global* keterampilan *dribbling* pemain meningkat menjadi rata-rata 4.6. Artinya metode latihan *global* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Kotomajidin Kabupaten Kerinci.

Metode latihan *global* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Kotomajidin Kabupaten Kerinci karena metode latihan ini sifatnya menarik dengan satu rangkaian gerakan *dribbling* dilakukan secara langsung. Artinya pengalaman melakukan gerakan

dribbling pemain dirasakan sekaligus tanpa di penggal-penggal lagi. Dengan demikian pemain mampu menganalisa gerakan *dribbling* dan mampu melakukan perbaikan-perbaikan sendiri.

Rusli Lutan (1988:411) menyatakan, “Metode keseluruhan memberikan keuntungan maksimal jika yang dipelajari ialah gerakan yang sederhana”. Jelas bahwa latihan menggunakan metode *global* akan menjadi efektif dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* bola, karena latihan dengan metode *global* terutama *dribbling* terjadinya penguasaan gerakan secara utuh dengan tanpa adanya pemisahan teknik yang ada, sehingga pemain merasakan pengulangan-pengulangan gerakan yang diajarkan oleh pelatih. Dengan latihan menggunakan metode *global* pemain tidak merasa bosan dengan tugas gerakan yang diberikan karena adanya pelaksanaan secara utuh teknik-teknik yang ada dalam latihan *dribbling* tersebut.

Metode *global* merupakan metode yang diberikan kepada pemain secara menyeluruh, teknik gerakan yang diberikan juga secara keseluruhan tanpa dipilah-pilah, sehingga pemain dalam melakukan gerakan bisa dilakukan secara utuh. Hal ini merupakan salah satu bentuk latihan yang efisien karena seseorang dapat melakukan lebih banyak latihan keterampilan dalam waktu yang lebih singkat. Pada saat melakukan latihan

dengan cara *global*, pemain melakukan semua bentuk teknik dan pelatih akan mengoreksi setiap kesalahan yang dilakukan dalam semua aspek teknik. Jadi metode latihan *global* lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* bermain sepakbola. Pada proses Latihan menggunakan metode *global* pemain akan merasakan kepuasan tersendiri terutama dalam penguasaan keterampilan *dribbling* bola dengan demikian tujuan latihan dapat tercapai.

Dribbling sendiri merupakan salah satu teknik dasar yang sangat diperlukan dalam permainan sepakbola. *Dribbling* merupakan kemampuan seorang pemain dalam menguasai bola saat melakukan gerakan berlari. Artinya dengan melakukan *dribbling* seorang pemain mampu menciptakan peluang dalam upaya untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa metode latihan *global* dapat memberikan pengaruh yang berarti terhadap keterampilan teknik dasar *dribbling*. Dari kajian teori yang telah dikemukakan tidak ada para ahli atau literatur yang menyatakan metode latihan *global* dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar *dribbling* seorang pemain sepakbola, namun dari hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *global* terhadap keterampilan *dribbling* bola pemain sepakbola Kotomajidin Kabupaten Kerinci dengan bukti $t_{hitung} > t_{tabel}$ (9.174

> 1.711). Artinya metode latihan *global* dapat memberikan pengaruh kepada keterampilan *dribbling* bola pemain. Oleh sebab itu metode latihan *global* harus diberikan kepada pemain sepakbola Kotomajidin Kabupaten Kerinci untuk peningkatan keterampilan *dribbling* bola pemain.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: “terdapat pengaruh metode latihan *global* terhadap keterampilan *dribbling* bola pemain sepakbola Kotomajidin Kabupaten Kerinci”. Didapat $t_{hitung} > t_{tabel}$ (9.174 $>$ 1.711). Keterampilan *dribbling* bola ini dapat dilihat dari skor rata-rata 5.99 pada *pre test* menjadi 4.6 pada *pos test*.

2. SARAN

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan keterampilan *dribbling* bola, yaitu :

1. Bagi pelatih disarankan mengembangkan metode latihan *global* untuk peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Kotomajidin Kabupaten Kerinci karena dari penelitian yang sudah saya lakukan membuktikan bahwa metode latihan *global* dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan *dribbling* bola .

2. Bagi atlet disarankan dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

Indonesia: Saka Mitra Kompetensi.

Kosasih, Engkos, 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Presindo

Lutan, Rusli. Dkk. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: IKIP Bandung.

Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepakbola*. Jakarta: PT Grafindo Persada.

DAFTAR PUSTAKA

Albone, Abdul Azis. Dkk. 2009. *Panduan Penyusunan Proposal Penelitian*. Padang. Yayasan Jihadul Khair Center

Arsil, dkk. 2014. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang. Sari Bahan Kuliah di FIK UNP.

Djezed, Zulfar dan Ratinus. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang. IKIP Padang

Hadisasminata, Yusuf dan Syafruddin, aip. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

Kiram, Yanuar. 1992. *Teori-teori Belajar Dan Implementasinya Ke Dalam Pembelajaran Keterampilan Motorik Olahraga*. FPOK IKIP.

Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*.

Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.

Palmizal. 2009. Pengaruh Metode Latihan Elementer Dan Global Terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand Dalam Permainan Tenis. Padang: Tesis

Pate, R. Russell. Dkk. 2003. *Dasar Dasar Ilmiah Kepeleatihan*. Diterjemahkan oleh kasiyo dwijowinoto. Semarang: IKIP Semarang Press

Riduwan. 2010. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung. Alfabet.

SAPUTRA, D. I. M. (2019). Pengaruh Metode Latihan Gaya Komando dan Metode Latihan Gaya Eksplorasi Terhadap Keterampilan Dasar Bermain sepak bola SSB BINHAR Kerinci. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(2), 138-145.

- Suharno, HP. 1993. *Metodologi Pelatihan Olahraga. Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Muda/Madya*. Jakarta: KONI Pusat. Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga. (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*. Padang: UNP Press.
- Syahara Sayuti. 2000. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik & Motorik*. Padang: UNP
- TIM Sepakbola. 2012. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP
- UNP. 2011. *Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang: UNP.
- Undang-Undang Republik Indonesia. No. 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.
- Restidaya, Wawan. 2014. Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola. Padang: *Tesis*
- Wahyuni, Sri. Dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Yulifri. 2010. *Permainan sepakbola*. Padang: UNP PRESS