

## Penerapan Model Latihan Dribbling, Passing, Shooting Berbasis Filanesia Dalam Permainan Sepakbola Untuk Anak Usia 10-13

Irfan Rulinanda Putra<sup>1</sup>, Emral, Atradinal<sup>2</sup>, Haripah Lawanis<sup>3</sup>

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia<sup>1234</sup>

[irfanrulinandaputra@gmail.com](mailto:irfanrulinandaputra@gmail.com), [emralabus@yahoo.co.id](mailto:emralabus@yahoo.co.id), [atradinal@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal@fik.unp.ac.id),

[haripahlawanis@fik.unp.ac.id](mailto:haripahlawanis@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.2.2024.30>

Kata kunci : Model latihan filanesia, Teknik dasar, Sepakbola

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan teknik dasar sepakbola dalam permainan sepakbola untuk Usia 10-13. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan model latihan filanesia terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola dalam permainan sepakbola untuk Usia 10-13. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*Quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan dilapangan Balai Selasa pada bulan Juni s.d Juli 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh dalam permainan sepakbola untuk Usia 10-13 yang berjumlah 18 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel adalah 18 orang pemain. Instrument penelitian menggunakan tes kemampuan teknik dasar sepakbola yang terdiri dari tes *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji beda mean atau uji t. Hasil penelitian ini adalah Terdapat implementasi model latihan filanesia secara signifikan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepakbola di SSB PERSEBAL  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (8,86 > 1,74). Artinya latihan ini sangat direkomendasikan dalam usaha peningkatan kemampuan teknik dasar sepakbola pemain.

Keywords : *Philanesia training model, basic techniques, football*

Abstract : *The problem of this research is the low level of basic football technical skills in football games for ages 10-13. The aim of this research is to determine the effect of implementing the Filanesian training model on basic football technical abilities in football games for ages 10-13. This type of research is quasi-experimental research (Quasy experiment). This research was carried out at the Opel Lubuk Buaya field from June to July 2023. The population in this study was all 18 players playing football for ages 10-13. The sampling technique uses a total sampling technique, so the number of samples is 18 players. The research instrument uses basic football technical ability tests consisting of passing, dribbling and shooting tests. The data analysis technique uses mean difference test analysis or t test. The results of this research are that there is a significant implementation of the filanesian training model on the basic technical skills of playing football at SSB Parak Laweh  $t_{count} > t_{table}$  (8.86 > 1.74). This means that this exercise is highly recommended in an effort to improve players' basic football technical abilities.*

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara

kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial "Olahraga adalah suatu kegiatan fisik

yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017). Sementara menurut Sepriani, Eldawati & Oktamarini (2018) "masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat"

Menurut Sari, Wulandari, & Hardiansyah, (2020) "Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga". "Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target". (Putra & Vivali, 2017). Salah satu olahraga yang sedang berkembang di Indonesia saat ini adalah olahraga sepakbola.

Menurut Atradinal dan Sepriani, Rika (2017) "Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia.

Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang". Menurut Sepriani, Rika (2019) "Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan dengan cara menyepak yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga gawang dari kebobolan". "Permainan sepakbola begitu populer dan menjadi perhatian banyak orang dalam masyarakat kita" (Nirwandi, 2018).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan banyak digemari oleh masyarakat baik di Indonesia maupun di dunia. Tidak hanya di Indonesia saja, sepakbola juga menempati tempat teratas sebagai olahraga paling digemari di seluruh dunia. Ini terbukti dengan makin banyaknya anak, remaja, dewasa, bahkan orangtua yang memainkan permainan ini baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Dewasa ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat, tidak hanya sebagai olahraga rekreasi atau pengisi waktu luang saja tetapi sepakbola sudah menjadi olahraga prestasi yang bisa dibanggakan oleh seluruh bangsa di dunia karena dapat memicu pembangunan nasional.

Menurut (Emral, 2016) empat momen atau situasi penting dalam permainan sepakbola yaitu Sasaran pada saat "menguasai bola" (moment pertama), Sasaran pada saat "lawan menguasai bola" (moment kedua), Sasaran pada masa "transisi/pergantian dari menyerang ke bertahan (moment ketiga), dan Sasaran pada masa "transisi/pergantian dari bertahan ke menyerang (moment keempat).

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok atau beregu yang melibatkan unsur-unsur fisik, teknik, taktik dan mental. Artinya permainan ini memerlukan perhatian dan peningkatan melalui proses latihan yang lama dengan memiliki tujuan-

tujuan yang tertentu. Tujuan melakukan olahraga ini pun berbeda-beda, ada yang dari mereka hanya untuk menjaga kebugaran, menyalurkan hobi, dan juga ada yang ingin menjadi atlet sepakbola untuk pencapaian perstasi.

Menguasai teknik dasar sepak bola merupakan salah satu modal untuk memenangkan permainan. Teknik dasar sangat bergantung pada kondisi fisik yang baik agar strategi yang direncanakan dapat berjalan dengan baik, namun tetap didukung oleh mentalitas yang baik agar rasa percaya diri muncul secara alami agar taktik dapat dijalankan dengan benar. Dengan kata lain teknik tersebut harus ditunjang oleh taktik, fisik dan mental.

Teknik dasar yang perlu dikuasai pemain sepak bola antara lain *dribbling*, *passing* dan *shooting*. *Mendribbling* adalah tindakan berlari dengan kaki sambil mendorong atau memindahkan bola dari satu titik ke titik lain agar bola tetap menggelinding di tanah. *Passing* adalah proses mendorong bola dengan bagian kaki tertentu kepada kawan dan *shooting* merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola ke sasaran menggunakan kaki atau bagian kaki.

Untuk dapat melakukan berbagai teknik dasar sepak bola, diperlukan juga model latihan, yaitu suatu metode penyampaian konsep sepak bola kepada pemain terdidik. Pendekatan ini mempertimbangkan efektivitas penyampaian pesan, serta tuntutan setiap kelompok umur untuk belajar sepak bola. Selain model pelatihan, kondisi fisiknya sangat baik. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari unsur pembinaan dan peningkatan mutu yang saling berkaitan. Kondisi fisik tersebut antara lain: Daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*Strength*), daya ledak (*Power*), kecepatan (*Speed*), kelentukan

(*Flexibility*), kelincahan (*Agility*), keseimbangan (*Balance*), dan koordinasi (*Coordination*).

Bedasarkan observasi awal yang penulis lakukan pada pemain sepak bola SSB parak laweh di lapangan saat latihan serta dalam pertandingan pada kejuaraan yang telah di ikuti, secara langsung penulis melihat masih banyak pemain sepak bola SSB parak laweh tidak sesuai yang diinginkan terhadap teknik dasar sepak bola yang dilakukannya, hal ini terlihat pada waktu pemain Sepak bola SSB parak laweh *mendribbel* bola untuk melewati lawan pada saat bertanding dan bola sering tidak terkuasai dengan baik, dalam situasi seperti ini pemain susah melakukan untuk menusuk daerah pertahanan lawan,maupun pada saat *passing* pemain melakukan tidak sesuai sasaran sehingga teman untuk menerima bola susah bahkan bola mudah diambil lawan dan begitupun *shooting*.

## METODE

Metode penelitian eksperimen semu merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perilaku) tertentu. Dengan perlakuan yang diberikan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan di dalam proses pemberian *treatment* berupa latihan teknik dasar dalam sepakbola. penelitian ini menggunakan metode pre-test and post-test group desain. Desain ini dilakukan tes sebanyak 2 kali yaitu sebelum eskperimen dan sesudah eksperimen (Arikunto, 2010). Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan parak laweh. Waktu pelaksanaan penelitian ini yaitu setelah ujian seminar proposal disetujui. Populasi menurut (Ridwan, 2005) adalah keseluruhan dari karakteristik atau unit hasil pengukuran yang menjadi objek penelitian. populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola di SSB parak laweh. berdasarkan pengamatan, pemain yang

berlatih SSB parak laweh berjumlah 20 orang laki-laki. Berpedoman kepada populasi pemain sepakbola di MTsN 04 Kota Padang yang berlatih berjumlah 20 orang laki-laki, maka digunakan teknik penarikan sensus dengan demikian semua populasi dijadikan sampel dalam penelitian ini. Berhubungan dengan data yang diperlukan dalam penelitian ini merupakan data primer, maka pengambilan data dilakukan dengan melaksanakan tes. Setelah mendapatkan sampel 20 orang dengan cara *total sampling*, maka tahap berikutnya diadakan tes *dribbling*, *passing* dan *shooting* bola ke arah gawang kepada sampel dengan diberitahu terlebih dahulu cara-cara prosedur pelaksanaannya. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji beda mean atau uji t.

## HASIL

### 1. Hasil Tes Awal (*Pre Test*) Kemampuan Teknik Dasar Dalam permainan sepakbola untuk Usia 10-13

Berdasarkan penilaian *Pre Test* Kemampuan Teknik Dasar, dari 18 orang sampel diperoleh skor maksimal = 236 dan skor minimal = 169. Kemudian diperoleh standar deviasi = 19,4 dan skor rata-rata = 206,4. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre Test*) Kemampuan Teknik Dasar Dalam permainan sepakbola untuk Usia 10-13**

No	Kelas Interval	<i>Pre Test</i>	
		Absolut (Fa)	Relatif (Fr)
1	>253	0	0.0
2	231-252	1	5.6
3	209-230	9	50.0
4	187-208	5	27.8
5	<186	3	16.7
<b>Jumlah</b>		<b>18</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas, hasil data *Pre Test* Kemampuan Teknik Dasar sepakbola dalam permainan sepakbola untuk Usia 10-13, dari 18 orang siswa tidak ada siswa yang memiliki skor Kemampuan Teknik Dasar pada kelas interval >253, berada pada kategori baik sekali. 1 orang (5,6%) memiliki skor Kemampuan Teknik Dasar pada kelas interval 231-252, berada pada kategori baik. 9 orang (50%) memiliki skor Kemampuan teknik dasar pada kelas interval 209-230, berada pada kategori sedang. 5 orang (27,78%) memiliki skor Kemampuan teknik dasar pada kelas interval 133-152, berada pada kategori kurang, dan 3 orang (16,67%) memiliki skor Kemampuan teknik dasar pada kelas interval <186, berada pada kategori kurang sekali. berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kemampuan teknik dasar sepakbola di SSB Parak Laweh adalah 206,4, maka kemampuan teknik dasar sepakbola dalam permainan sepakbola untuk Usia 10-13, berada pada kategori kurang.

### 2. Hasil Tes akhir (*post Test*) Kemampuan Teknik Dasar Dalam permainan sepakbola untuk Usia 10-13

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes akhir (*Pre Test*) Kemampuan Teknik Dasar Dalam permainan sepakbola untuk Usia 10-13**

No	Kelas Interval	<i>Post Test</i>	
		Absolut (Fa)	Relatif (Fr)
1	>253	0	0.0
2	231-252	13	72.2
3	209-230	3	16.7
4	187-208	2	11.1
5	<186	0	0.0
<b>Jumlah</b>		<b>18</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas, hasil data *Post Test* Kemampuan Teknik Dasar sepakbola dalam permainan sepakbola untuk Usia 10-13,

dari 18 orang siswa tidak ada siswa yang memiliki skor Kemampuan Teknik Dasar pada kelas interval >253, berada pada kategori baik sekali. 13 orang (72,2%) memiliki skor Kemampuan Teknik Dasar pada kelas interval 231-252, berada pada kategori baik. 3 orang (16,7%) memiliki skor Kemampuan teknik dasar pada kelas interval 209-230, berada pada kategori sedang, dan 2 orang (11,1%) memiliki skor Kemampuan teknik dasar pada kelas interval 133-152, berada pada kategori kurang. Berdasarkan analisis data didapatkan rata-rata kemampuan teknik dasar sepakbola di SSB Parak Laweh adalah 206,4, maka kemampuan teknik dasar sepakbola dalam permainan sepakbola untuk Usia 10-13, berada pada kategori kurang.

### Pengujian Persyaratan Analisis

#### 1. Uji Normalitas

**Tabel 3. Uji Normalitas Kemampuan teknik dasar sepakbola**

No	Variabel	N	Lo	Lt
1	Kemampuan teknik dasar sepakbola ( <i>pre-test</i> )	18	0.101	0.200
2	Kemampuan teknik dasar sepakbola ( <i>post-test</i> )	18	0.197	0.200

Berdasarkan tabel 5 rangkuman hasil analisis uji *liliefors* tersebut dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas untuk data awal (*pre-test*) Kemampuan teknik dasar sepakbola dalam permainan sepakbola untuk Usia 10-13 diperoleh skor  $Lo = 0.101$  dengan  $n = 18$ , dan  $Lt$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh 0.200 yang lebih besar dari pada  $Lo$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes awal (*pre-test*) Kemampuan teknik dasar sepakbola dalam permainan sepakbola untuk Usia 10-13 berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Begitu juga dengan data akhir (*post-test*) Kemampuan teknik dasar

sepakbola dalam permainan sepakbola untuk Usia 10-13 diperoleh skor  $Lo = 0.197$  dengan  $n = 18$ , dan  $Lt$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh 0.200 yang lebih besar dari pada  $Lo$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes Kemampuan teknik dasar sepakbola dalam permainan sepakbola untuk Usia 10-13 berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas Data

**Tabel 4. Uji Homogenitas Kemampuan teknik dasar sepakbola**

No	Variabel	N	Varian s	Fhitung	Ftabel
1	Kemampuan teknik dasar sepakbola ( <i>pre-test</i> )	18	376,13	1,88	3,59
2	Kemampuan teknik dasar sepakbola ( <i>post-test</i> )	18	199,86		

Berdasarkan table diatas didapatkan  $F_{hitung}$  sebesar 1,88 sedangkan  $F_{tabel}$  sebesar 3,59 berdasarkan criteria pengujian, jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini tergolong data yang homogen (perhitungan terdapat pada lampiran 6 halaman 58).

### Pengujian Hipotesis

**Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis**

Variabel		Rata-rata	N	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>
Kemampuan teknik dasar sepakbola	Data awal ( <i>pre-test</i> )	206,4	18	8,86	1,74
	Data akhir ( <i>post-test</i> )	234,3			

Hasil analisis Uji beda *t* tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan Metode latihan filanesia terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola dalam permainan sepakbola untuk Usia 10-13, dimana rata-rata kemampuan teknik dasar sepakbola (*pre-test*) adalah sebesar 206,4 dan rata-rata data akhir (*post-test*) kemampuan teknik dasar sepakbola

sebesar 234,3. Hal ini juga didasari atas hasil analisis uji t, dimana diperoleh  $t_h = 8,86 < t_t = 1,74$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian  $H_a$  (hipotesis) diterima sedangkan  $H_o$  ditolak. Kesimpulannya, bahwa terdapat pengaruh Metode latihan filanesia terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola dalam permainan sepakbola untuk Usia 10-13.

## PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis yang pertama didapat kelompok Model Latihan teknik dasar nilai tes awal : *mean* 206,4, tes akhir : *mean* 234,3. Berdasarkan hasil perhitungan data *pre test* dan *post test* dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t kelompok Model Latihan teknik dasar memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar dalam permainan sepakbola untuk Usia 10-13 dengan  $t_{hitung} 8,86$  sedangkan  $T$  tabel 1,74 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n-1 = 17$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel} (8,86 > 1,74)$ . Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan secara signifikan teruji kebenarannya.

Model Latihan filanesia merupakan latihan yang memrogramkan agar pemain terbiasa dengan situasi bermain bola sebenarnya atau saat pemain melakukan pertandingan. Karena lewat metode filanesia mengajarkan pemain menguasai kemampuan teknik dasar dalam bentuk bermain, didalam main-belajar-main pemain diasak beberapa macam bentuk teknik dasar seperti passing, dribbling dan shooting. Didalam latihan tersebut disamping teknik dasar pemain, mental pemain juga diasah dalam Model Latihan ini. Sehingga dampak pemrograman latihan ini akan terlihat dalam pertandingan yang sebenarnya. Pemain akan terlihat seperti biasa karena mental pemain saat memegang bola sudah sangat terlatih melalui metode filanesia ini.

Untuk itu dalam pengembangan sepakbola usia pada fase pengembangan skill program filanesia ini sangat dianjurkan untuk pengembangan keterampilan teknik dasar dan mental pemain. Sehingga dalam program ini akan lahir bibit-bibit unggul untuk kemajuan sepakbola di masa depan.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini adalah Terdapat implementasi model latihan filanesia secara signifikan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepakbola dalam permainan sepakbola untuk Usia 10-13  $t_{hitung} > t_{tabel} (8,86 > 1,74)$

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Saharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Emral. (2016). *Bahan Ajar Sepakbola Dasar*. Padang : Sukabina Press.
- Ihsan, N., & Suwirman, S. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1-6.
- Muhajir. 2017. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Yudistira. Bandung
- Nirwandi, N. (2018). Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 18-27.
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa

- Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- R. Sepriani and E. Eldawaty, "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018
- Sari, D. N. (2019). Pengaruh Latihan Menggunakan Video dan Latihan Konvensional Terhadap Kemampuan Footwork Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Tenis Meja Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 2(7), 1-7.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani, R. (2019). Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun. *Jurnal Menssana*, 4(1), 53-57.
- Sugiyono, (2017), Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung:Alfabeta
- Syafruddin. 2012. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Press