

PENGARUH METODE *DRILL* TERHADAP AKURASI *PASSING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SSB TRIO JATINANGOR TAHUN 2025

Andrian Maulana^{*1}, Koko Kadarisman², Sandra Jaganda Marbun³.
Universitas Sebelas April Sumedang¹²³

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 4 Februari 2025
Disetujui 12 Februari 2025
Dipublikasikan 28 Februari
2025

Kata kunci:

Metode *drill*, akurasi *passing*,
permainan sepak bola

ABSTRAK

Permainan sepak bola dimainkan oleh 11 orang pemain disetiap regunya, permainan sepak bola dimainkan dengan menggunakan semua bagian tubuh kecuali tangan. Namun, penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan, tetapi hanya di area kotak penalti. Berdasarkan hasil observasi awal di SSB Trio Jatinangor, ditemukan masih banyak pemain melakukan kesalahan-kesalahan dalam melakukan teknik *passing*. Dalam upaya meningkatkan akurasi *passing* apakah metode *drill* memiliki pengaruh terhadap kemampuan akurasi *passing* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Trio Jatinangor. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh metode *drill* terhadap kemampuan akurasi *passing* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Trio Jatinangor. Penelitian ini termasuk ke dalam kuantitatif eksperimen *one grup pretest-posttest* dengan jumlah sampel 17 orang. Data yang dikumpulkan melalui tes keterampilan *passing* sebelum dan sesudah diberikan latihan metode *drill*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari tes awal 20,2 menjadi 23,1 pada tes akhir sehingga dengan kata lain tes awal (20,2) < tes akhir (23,1) maka nilai rata-rata meningkat. Hal ini juga dibuktikan dengan hasil $t_{hitung} = 22,61$ berada diluar batas interval t_{tabel} yaitu = 1,746. Artinya hipotesis yang diajukan diterima. Adapun peningkatan sebesar 14,6 % yang menunjukkan bahwa metode *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing*.



Copyright © 2025 Universitas Sebelas April-Sumedan.
All rights reserved.

*Corresponding Author:

Andrian Maulana
Pendidikan Jasmana, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Univesitas Sebelas April
Jalan Angkrek Situ No 19 Sumedang
Email: andrianman073@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan sebuah olahraga yang merujuk pada permainan yang menggunakan sebuah bola yang terbuat dari kulit atau karet yang dilakukan oleh dua tim berbeda, dengan komposisi yang berada di lapangan sebanyak sebelas orang dan ada juga beberapa pemain yang berperan sebagai pemain pengganti, di mana masing-masing tim berupaya untuk menang dan mencetak gol ke gawang lawan. Menurut Ahmad (2020: 12). “Sepak bola adalah sebuah cabang olahraga yang dimainkan dengan cara menyepak dengan tujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan tim sendiri dari kebobolan”. Berdasarkan hasil obersevasi di lapangan yang dilakukan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Trio Jatinangor tahun 2025 masih banyak pemain yang salah melakukan teknik dasar *passing*. Kesalahan yang sering masih terjadi adalah hal yang mereka anggap remeh namun menentukan hasil *passing* mereka. Misalnya pandangan saat melakukan *passing*, pemain masih banyak yang melihat kebawah atau ke bola sementara tujuan *passing* mereka ada di depan, kanan atau kiri mereka. Jadi pemain masih banyak

yang hanya melihat bola saat melakukan *passing* tanpa melihat teman yang akan menjadi arah atau tujuan *passing*. lalu kesalahan yang masih sering terlihat arah badan atau *body position* saat melakukan *passing*. lalu penempatan kaki tumpu yang kurang tepat berada di samping bola dan ayunan kaki saat melakukan *passing* tidak sepenuhnya dimulai dari belakang sehingga kekuatan tidak begitu baik.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan, maka penulis berpikir bagaimana cara yang tepat untuk melatih ataupun meningkatkan hasil akurasi *passing* yang lebih baik dari sebelumnya, dan bergerak aktif saat melakukan *passing* bukan hanya pasif. Metode *drill* merupakan bentuk latihan yang dipilih untuk melatih keterampilan teknik dasar *passing* dan membantu meningkatkan akurasi *passing* para pemain. Metode *drill* ini diharapkan mampu memperbaiki dan meningkatkan akurasi *passing* para pemain saat melakukan teknik dasar *passing*. Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Metode *Drill* terhadap Akurasi *Passing* dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa SSB Trio Jatinangor Tahun 2025.

1.1 Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola dimainkan oleh 11 orang pemain disetiap regunya, permainan sepak bola dimainkan dengan menggunakan semua bagian tubuh kecuali tangan. Namun, penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan, tetapi hanya di area kotak penalti.

Menurut Handoyo (2021: 1) “Sepak bola adalah salah satu permainan bola yang sangat populer di masyarakat. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari sebelas orang yang biasanya disebut dengan kesebelasan”.

Menurut Aji (2016: 1) “Sepak bola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan”. Tujuan dari permainan sepak bola adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha agar gawangnya tidak kemasukan. Permainan ini membutuhkan keterampilan, strategi, kerjasama tim, serta kekuatan fisik dan mental. Biasanya permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak dengan waktu 2 x 45 menit yang diselingi istirahat selama 15 menit.

1.2 Passing

Passing atau mengoper bola adalah salah satu gerakan dasar dalam permainan sepak bola. teknik *passing* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain sepak bola agar pola permainan lebih efektif. *Passing* memang merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam sepak bola. *passing* sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola karena *passing* adalah salah satu cara untuk menciptakan peluang dan gol ke gawang lawan. ketepatan dan keakuratan akurasi sangat dibutuhkan oleh seorang pemain. “Teknik dasar *passing* merupakan salah satu teknik bermain sepak bola yang penting untuk dapat dikuasai, karena dengan teknik ini permainan lebih efektif dari pada banyak menggiring bola” (Agustina, 2019: 29).

Menurut Luxbacher (2011: 12) mengemukakan sebagai berikut.”*Passing* bola di atas permukaan lapangan dibagi menjadi tiga macam teknik yaitu teknik *passing* menggunakan kaki bagian dalam (*inside-of-the-foot*), punggung kaki atau kura-kura (*instep*), dan menggunakan kaki bagian luar (*outside-of-the-foot*)”.

1.3 Akurasi

Akurasi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Akurasi merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk memberi arah kepada seseorang dengan maksud dan tujuan tertentu. Menurut Budiwanto (2012: 47) “Akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai tujuan atau melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan”. Artinya saat tubuh melakukan gerakan seperti *passing* dalam sepak bola tentu sangat membutuhkan akurasi sebab kalau tidak akurat maka hasilnya tentu tidak sesuai dengan yang diharapkan.

1.4 Latihan

Latihan merupakan proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang, dengan penambahan beban secara bertahap setiap harinya. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan, kondisi fisik tubuh, serta menjaga stamina agar tetap prima dan tidak menurun. Melalui latihan, seseorang dapat mengembangkan potensi diri, mempelajari, dan memperbaiki gerakan-gerakan teknik dalam olahraga yang digelutinya. Menurut Mylsidayu (2015: 47) Istilah latihan berasal dari beberapa kata bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exercise* dan *training*. Latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan (keterampilan) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. Latihan berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai pada waktunya.

1.5 Metode Drill

Metode *drill* merupakan bentuk- bentuk pembelajaran yang dilakukan dengan mengulang-ulang gerakan sistematis dan teratur. Metode *drill* disebut juga metode training, yaitu suatu cara mengajar untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik. Sudjana (2011: 86) mengemukakan sebagai berikut.

Metode *drill* adalah salah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi permanen. Ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama.

Menurut Roestiyah (2012: 123) “Metode *drill* ialah suatu cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari”.

beberapa kelebihan dan kekurangan, berikut merupakan pendapat Sagala (2017): 217). Kelebihan metode drill sebagai berikut.

- a. Pembentukan kebiasaan yang dilakukan dengan menggunakan metode ini akan menambah ketepatan dan kecepatan pelaksanaan
- b. Pemanfaatan kebiasaan-kebiasaan tidak memerlukan banyak konsentrasi dalam pelaksanaannya.
- c. Pembentukan kebiasaan membuat gerakan-gerakan yang kompleks rumit menjadi otomatis.

Adapun kelemahan-kelemahan dari metode drill sebagai berikut.

- a. Kadang-kadang Latihan yang dilaksanakan berulang-ulang merupakan hal yang monoton, mudah membosankan.
- b. Membentuk kebiasaan yang kaku, karena murid lebih banyak ditujukan untuk mendapatkan kecakapan memberikan respon secara otomatis tanpa menggunakan intelegensia.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat penulis simpulkan dibalik kelebihan dan kekurangan yang dimiliki metode *drill* ini masih terdapat beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengatasi kelemahan dalam pelaksanaan metode *drill*. Adapun cara yang digunakan antara lain.

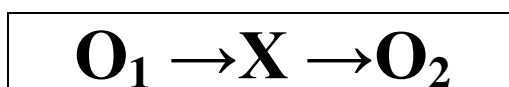
1. Menggunakan variasi latihan Untuk menghindari kebosanan akibat latihan yang monoton, latihan *drill* dapat diberikan dengan variasi. Dengan demikian, siswa tetap tertarik dan tidak merasa jenuh dengan pengulangan yang sama.

2. Mengatasi kebiasaan yang kaku dalam metode *drill*, latihan dapat diubah agar siswa tidak hanya merespons otomatis, tapi juga diberi kesempatan untuk **menganalisis** dan mendiskusikan proses pemecahan masalah. Dengan cara ini, siswa bisa lebih memahami konsep secara mendalam dan melibatkan intelegensia mereka, bukan sekadar mengulang gerakan atau jawaban.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2020: 127) “Metode *ekperimen* merupakan metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independent (*treatment* atau perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan”.

Pada penelitian ini menggunakan *one grup pretest-posttest design*. Desain *one group pretest-posttest* yaitu eksperimen yang dikenakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.



Gambar 1. Desain Penelitian *One-Grup Pretest-Posttest Design*
(Sugiyono, 2022:166)

Menurut Sugiyono (2020: 145) “Populasi adalah keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi, elemen populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti”. populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Trio Jatinangor tahun 2025 yang berjumlah 170 orang.

Menurut Sugiyono (2020: 148) “Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Teknik penentuan sampel menurut Arikunto (2006:134) “ Untuk sekedar ancer-ancer, maka apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%”. Dalam penelitian ini maka sampel yang diambil adalah siswa usia 15 tahun SSB Trio Jatinangor tahun 2025 yang berjumlah 17 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Ridwan (2018:16) “*Purposive sampling* dikenal juga dengan *sampling* pertimbangan ialah teknik *sampling* yang digunakan peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam mengambil sampelnya atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu”.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat untuk mengukur data Menurut Sugiyono (2022: 216) menyatakan “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”.

Berdasarkan pernyataan di atas, untuk memperoleh data hasil penelitian yang berupa peningkatan kemampuan keterampilan *passing* dalam permainan sepak bola. Tes ini diadaptasi dari pedoman yang dikembangkan oleh Wahjoedi (2000:167), yang dirancang khusus untuk mengukur tingkat penguasaan teknik *passing* pemain sepak bola. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan teknik *passing* pemain sepak bola.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh temuan di lapangan bahwa masih banyak pemain di SSB Trio Jatinangor yang belum menguasai teknik dasar *passing* secara akurat. Kesalahan yang terjadi umumnya berkaitan dengan aspek teknis seperti arah pandangan saat *passing*, posisi tubuh, letak kaki tumpu, hingga ayunan kaki yang tidak optimal. Hal-hal tersebut secara signifikan mempengaruhi keberhasilan *passing*, sehingga dibutuhkan

metode latihan yang tepat untuk memperbaikinya. Salah satu metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode drill, yaitu latihan berulang yang terstruktur untuk membentuk keterampilan teknis secara permanen dan efisien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode drill terhadap peningkatan akurasi passing dalam permainan sepak bola. Untuk itu, digunakan desain penelitian eksperimen one group pretest-posttest design, dengan mengukur kemampuan passing pemain sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan dengan metode drill. Subjek penelitian berjumlah 17 orang pemain usia 15 tahun dari SSB Trio Jatiningor yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan passing sebelum dan sesudah perlakuan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk melihat perbedaan kemampuan antara pre-test dan post-test. Adapun hasil pengolahan data secara deskriptif disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Standart Deviasi

Deskripsi	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
Rata-rata/Mean	20,2	23,1	2,94
Standart Deviasi (SD)	2,23	1,81	0,55
Nilai Terendah	17	20	2
Nilai Tertinggi	24	26	4

Dari tabel 1 dapat kita lihat bahwa hasil perhitungan nilai rata-rata tes awal yaitu 20,2 dan simpangan baku tes awal yaitu 2,23, kemudian nilai rata-rata tes akhir yaitu 23,1 dan simpangan baku tes akhir yaitu 1,81 nilai tersebut diperoleh dari hasil hitung skor dengan $N=17$. Untuk mencari nilai rata-rata dengan menjumlahkan skor yang diperoleh dari tes kemudian dibagi dengan banyaknya sampel. Dan untuk mencari simpangan baku di cari

nilai $\sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Deskripsi	N	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Pre-test	17	0,1119	0,206	Normal
Post-test	17	0,1357	0,206	Normal

Dari daftar tabel 2 diperoleh hasil perhitungan data tes awal dan tes akhir dengan uji normalitas (lilliefors) dimana dapat dihitung $L_{hitung} < L_{tabel}$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ yang berarti data tersebut berdistribusi normal. L_{hitung} di dapat dari perhitungan uji normalitas yang menggunakan tabel distribusi Z, tabel standar normal *cumulatif probability* pada taraf nyata 0,05.

Tabel 3. Hasil Uji Signifikansi

T hitung	T tabel	Keterangan
22,61	1,746	Signifikan

Berdasarkan data di atas, dimana t_{hitung} berada pada daerah penerimaan $t_{hitung} 22,61 > t_{tabel} 1,746$ dengan taraf nyata 0,05 dan $dk = 16$. Maka t_{hitung} berada pada daerah penerimaan H_a diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh metode *drill* terhadap akurasi *passing* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Trio Jatinangor tahun 2025.

Pembahasan

Berdasarkan pengolahan data dan analisis data yang dilakukan oleh penulis terhadap hasil tes terdapat peningkatan dari hasil tes *passing* dalam permainan sepak bola dengan menggunakan metode *drill*. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil tes 4.1 dimana nilai rata-rata *pre-test* sebesar 20,2 sedangkan *post-test* sebesar 23,1 hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil tes *passing* setelah siswa melakukan latihan menggunakan metode *drill*. Pada saat latihan berlangsung terlihat antusias siswa dalam mengikuti latihan, karena metode *drill* ini meningkatkan dan memperkuat dasar-dasar teknik dan keterampilan, membangun kebiasaan performa yang optimal dalam situasi nyata.

Pada saat *pre-test* dilakukan, masih banyak siswa yang kurang cukup menguasai teknik dasar *passing* dengan baik, dan setelah diberikan perlakuan selama 10 pertemuan terlihat antusias siswa dalam mengikuti proses latihan, sehingga pengaruh yang cukup terhadap ketepatan siswa pada saat melakukan *passing*.

Selain itu, untuk membuktikan peningkatan hasil latihan siswa, penulis melakukan uji peningkatan. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.3 yang menunjukkan hasil yang signifikan pada taraf nyata 0,05 yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $22,61 > 1,746$ dan besar peningkatannya sebesar 14,6 %. Maka dengan demikian, adanya peningkatan dengan berupa metode *drill* menjadi salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan akurasi *passing* dalam permainan sepak bola.

Penggunaan metode *drill* berpengaruh secara signifikan terhadap akurasi *passing* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Trio Jatinangor. Dengan adanya peningkatan dapat diartikan penggunaan metode *drill* menjadi salah satu metode yang efisien untuk meningkatkan akurasi *passing* dalam permainan sepak bola.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa metode *drill* memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Trio Jatinangor tahun 2025. Hal ini ditunjukkan melalui hasil uji statistik yang dilakukan terhadap 17 subjek penelitian. Dengan derajat kebebasan (dk) = 16 dan taraf signifikansi 0,05, diperoleh nilai t-tabel sebesar 1,746. Sementara itu, hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai t-hitung sebesar 22,61, yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($22,61 > 1,746$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan perlakuan menggunakan metode *drill*. Temuan ini menguatkan dugaan bahwa latihan sistematis dan berulang melalui metode *drill* mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* secara efektif. Peningkatan ini tidak

hanya terlihat dari nilai rata-rata yang meningkat, tetapi juga secara statistik terbukti signifikan. Dengan demikian, metode drill dapat dijadikan alternatif yang tepat dan aplikatif dalam proses pembinaan teknik dasar, khususnya akurasi passing, dalam konteks pelatihan sepak bola usia remaja.

5. SARAN

1. Bagi siswa, dapat melakukan teknik *passing* pada permainan sepak bola yang benar.
2. Bagi pelatih, bisa memberikan kreativitas dan inovasi baru dalam proses latihan menggunakan metode *drill* untuk meningkatkan akurasi *passing* dalam permainan sepak bola. Program latihan yang kreatif dan inovatif dapat memberikan suasana baru serta ketertarikan siswa agar lebih bersemangat dalam berlatih.
3. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah/penelitian selanjutnya.
- 4.

REFERENSI

- Agustina, R, S. (2019). *Buku Jago Sepak Bola*. Bandung: Cemerlang.
- Ahmad, H. (2020). *Metode Interval Training dalam Latihan Daya Tahan Aerobik Atlet Sepak Bola*. Surabaya: Cipta Media Edukasi.
- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang: ILMU Bumi Pamulang.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Handoyo (2021). *Berlatih Sepak Bola*. Jakarta: PT PERCA
- Lucbacher, J.A. (2011). *Sepak Bola: Edisi Kedua*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mylsidayu. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Ridwan. (2018). *Pengantar Statistika Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Roetiyah,N.K. (2012). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sagala, S. (2017). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana, N. (2011). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian SUMBER DAYA MANUSIA (Kuantitatif, Kualitatif, dan studi kasus)*. Bandung: Alfabeta.
- Wahjoedi. (2000). *Tes Pengukuran Olahraga dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Makassar: BKS-PTN-INTIM.