

PAPER NAME

**Vol+4+No+4+-+Agustanico+Dwi+Muryad
i.pdf**

AUTHOR

agustanico dwi

WORD COUNT

3418 Words

CHARACTER COUNT

21109 Characters

PAGE COUNT

6 Pages

FILE SIZE

378.9KB

SUBMISSION DATE

Sep 27, 2024 12:46 PM GMT+7

REPORT DATE

Sep 27, 2024 12:47 PM GMT+7

● 23% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 19% Internet database
- 11% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 19% Submitted Works database

● Excluded from Similarity Report

- Bibliographic material
- Quoted material
- Cited material
- Small Matches (Less than 13 words)
- Manually excluded sources

Pengaruh Metode Latihan Bermain terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola

Agustanico Dwi Muryadi

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Indonesia

agustanico.muryadi@lecture.utp.ac.id

Kata Kunci:

Metode Latihan Bermain, Kemampuan Menggiring Bola, Sepak Bola.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada atlet usia 13-14 tahun SSB Putra Mayong tahun 2024. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode analisis dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dan sampel penelitian ini siswa usia 13-14 tahun SSB Putra Mayong tahun 2024 berjumlah 20 orang. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Dengan jumlah sampel 20 orang diberikan perlakuan metode latihan bermain dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola pada atlet sekolah sepak bola. Pengumpulan data dengan tes kemampuan menggiring bola. Skor yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik statistik yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan bermain terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Putra Mayong, dengan t hitung 20.942 dan t tabel (df 13) 4.11 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,011. Oleh karena t hitung 20.942 > t tabel 4.11, dan nilai signifikansi 0.011 < 0.05. Persentase peningkatan kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Putra Mayong setelah diberikan metode latihan bermain sebesar 15.70%.

Key Word:

Playing Methods, Training Dribbling Skills, Football.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of the playing training method on the ability to dribble the ball in football games in athletes aged 13-14 years Putra Mayong Football School in 2024. This type of research is quantitative descriptive with an analysis method with test and measurement techniques. The population and sample of this study were 20 students aged 13-14 years at Putra Mayong Football School in 2024. The sampling technique used in this study was the total sampling technique. With a sample size of 20 people, the playing training method was given treatment to improve the dribbling skills of football school athletes. Data collection with a dribbling ability test. The scores obtained were then analyzed using statistical techniques expressed in the form of a percentage. Based on the results of the study, it was concluded that there was a significant effect of the playing training method on dribbling skills in Putra Mayong Football School athletes, with a t count of 20.942 and a t table (df 13) 4.11 with a significance value of p of 0.011. Therefore, t count 20.942 > t table 4.11, and the significance value is 0.011 < 0.05. The percentage increase in dribbling ability in Putra Mayong Football School athletes after being given the playing training method was 15.70%.

Copyright © 2024 Agustanico Dwi Muryadi

This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

PENDAHULUAN

Perkembangan sepak bola dunia secara langsung membawa perubahan sepak bola di Indonesia. Sepak bola di Indonesia kini telah menjadi olahraga profesional. Sepak bola Indonesia sebagai olahraga profesional memicu semangat pemain-pemain sepak bola Indonesia untuk menjadi pemain sepak bola yang berkualitas dan mampu bersaing dengan pemain-pemain asing yang bermain di Indonesia.

Sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan penguasaan teknik, taktik, keterampilan mental, dan daya tahan kardiorespirasi yang baik untuk melakukan semua aktivitas dan keterampilan sepak bola. Kemampuan dapat dipahami sebagai indikator tingkat kompetensi (Sulaiman, 2014). Keterampilan teknis dapat dikuasai setelah belajar dan berlatih (Adindra, Rahayu, & Sulaiman, 2016). Jadi, dalam olahraga sepak bola yang berdurasi 90 menit plus *injury time* (*extra time*) tidak hanya membutuhkan *skill* dan teknik, tetapi juga membutuhkan daya tahan kardiorespirasi yang baik dari para pemainnya untuk dapat bertanding dalam sebuah pertandingan dengan performa puncak.

Pembinaan dan pengembangan olahraga kompetitif bertujuan untuk sukses di tingkat daerah, nasional dan internasional (Manullang, Soegiyanto, & Sulaiman, 2014). Prestasi olahraga dicapai secara terencana,

berjenjang dan berkesinambungan dalam kompetisi (Hernado, Soekardi, & Lestari, 2017). Olahraga adalah setiap kegiatan sistematis yang memelihara, membina, dan mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial (Hardinata & Hidayah, 2015). Kegiatan olahraga mencakup beberapa aspek mendasar yaitu aspek fisik (Kurniawan, Junaidi, & Hidayah, 2014). Kebugaran jasmani adalah keseluruhan komponen yang koheren yang tidak dapat dipisahkan begitu saja dalam hal peningkatan dan pemeliharaan. Efisiensi fisik merupakan salah satu komponen kesuksesan yang paling penting (Sigit, 2010). (Candra, Sulaiman, & Hidayah, 2015) menyatakan bahwa keterampilan fisik berkaitan dengan keterampilan gerak (*motor skill*). Menurut (Cipryan & Gajda, 2011) kemampuan fisik merupakan bagian penting dari program pelatihan profesional.

Menjadi pemain sepak bola yang profesional dan berkualitas tidaklah mudah, tetapi dibutuhkan proses latihan yang sistematis, kontinyu dan terprogram. Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan salah satu wahana atau tempat untuk berlatih sepak bola sejak usia dini, dengan harapan ke depannya menjadi pemain sepak bola yang profesional. Munculnya SSB di berbagai wilayah Indonesia tidak hanya sekedar wujud perkembangan sepak bola di Indonesia, tetapi merupakan salah satu langkah untuk mencetak pemain-pemain sepak bola muda yang profesional.

Menggiring bola merupakan keterampilan yang memiliki unsur gerakan yang kompleks, sehingga dalam melatih teknik dasar menggiring bola dibutuhkan metode latihan yang tepat. Pada usia muda pada umumnya dalam berlatih keterampilan dibutuhkan bimbingan dan pengarahan serta contoh dari keterampilan yang dipelajari. Pemberian contoh tersebut dimaksudkan agar siswa mengerti dan memahami konsep gerakan secara keseluruhan, sehingga mampu menirukan sesuai dengan contoh yang dilihatnya. Latihan keterampilan dengan pemberian contoh merupakan metode latihan demonstrasi. Sagala (2017) menyatakan bahwa metode demonstrasi adalah pertunjukan tentang proses terjadinya suatu peristiwa atau benda sampai pada penampilan tingkah laku yang dicontohkan agar dapat diketahui dan dipahami oleh peserta didik secara nyata atau tiruannya.

Siswa pemula memiliki karakteristik hasrat gerak yang besar, sehingga dalam latihan keterampilan kurang senang atau cepat merasa jenuh atau bosan jika dalam latihan hanya menirukan contoh secara terus menerus. Oleh karena itu, dalam melatih keterampilan (menggiring bola) harus disesuaikan dengan perkembangan siswa. Karena siswa pemula SSB memiliki karakteristik memiliki hasrat gerak yang tinggi maka dalam melatih teknik dasar menggiring bola dapat diterapkan dengan metode latihan bermain (*game*). Dunia anak adalah dunia bermain, dalam kehidupan anak-anak, sebagian besar waktunya dihabiskan dengan aktivitas bermain. Kegiatan bermain dapat digunakan anak-anak untuk menjelajahi dunianya, mengembangkan kompetensi dalam usaha mengatasi dunianya dan mengembangkan kreativitas anak. Dengan bermain anak memiliki keterampilan untuk memahami konsep secara ilmiah tanpa paksaan. Kegiatan bermain anak secara umum sering dikaitkan dengan kegiatan anak-anak yang dilakukan secara spontan (Wiyani, 2012).

Metode latihan bermain merupakan bentuk latihan yang dikemas dalam bentuk permainan yang berorientasi pada siswa. Dalam metode latihan bermain siswa diberi kebebasan untuk mengekspresikan kemampuannya terhadap tujuan latihan yang telah ditetapkan. Melalui metode latihan bermain inilah hasrat gerak dapat terpenuhi yang di dalamnya dikembangkan unsur bermain sambil berlatih.

Berdasarkan metode latihan menggiring bola yang dipaparkan di atas memberi gambaran bahwa, untuk melatih kemampuan menggiring bola bagi siswa pemula dibutuhkan contoh yang kongkrit agar siswa mampu melakukan gerakan menggiring bola yang dipelajari sesuai contoh yang dilihatnya. Di sisi lain, siswa pemula memiliki hasrat gerak yang tinggi, sehingga dalam latihan keterampilan perlu diberi kebebasan untuk bergerak bebas dan bereksplorasi mengekspresikan kemampuannya agar hasrat geraknya terpenuhi.

Metode latihan demonstrasi dan metode latihan bermain merupakan metode latihan yang dapat digunakan untuk melatih teknik dasar menggiring bola. Kedua metode latihan tersebut memiliki karakteristik yang berbeda, masing-masing memiliki kelebihan dan kelemahan yang berbeda, sehingga belum diketahui metode latihan mana yang lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Karena kemampuan menggiring bola tidak hanya dipengaruhi oleh metode latihan yang diterapkan dalam latihan, tetapi masih ada faktor lainnya, seperti kemampuan fisik, penguasaan teknik, mental dan lain sebagainya.

Sepak bola merupakan olahraga permainan yang menuntut kemampuan fisik yang baik, untuk mendukung penampilan seorang pemain sepak bola termasuk menggiring bola. Scheunemann (2012) menyatakan bahwa teknik yang hebat tidak akan banyak berarti apabila tidak didukung oleh stamina yang prima. Hal ini artinya, seorang pemain sepak bola akan memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, jika didukung kemampuan fisik yang baik. Kemampuan menggiring bola tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik yang baik, tetapi ada faktor lain seperti, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, penguasaan teknik menggiring bola, mental, dan lain sebagainya.

Metode latihan demonstrasi dan metode latihan bermain merupakan metode latihan yang dapat digunakan untuk melatih teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepak bola. Dalam latihan menggiring bola dengan metode latihan demonstrasi dan metode latihan bermain. Berdasarkan hal tersebut muncul masalah yang perlu dikaji dan diteliti, karena latihan menggiring bola dengan metode latihan demonstrasi dan metode latihan bermain belum diketahui pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti secara lebih mendalam baik secara teoritis maupun praktik melalui penelitian eksperimen.

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pengaruh metode latihan demonstrasi dan metode latihan bermain terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

METODE

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen, dengan rancangan penelitian menggunakan *one-group pretest post-test design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Rancangan ini digunakan untuk mengetahui pengaruh metode latihan bermain terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Putra Mayong. Sebelum dilakukan perlakuan, kemampuan menggiring bola sampel diukur dengan menggunakan tes dan pengukuran kemampuan menggiring bola (*dribbling*). Kemudian setelah mendapat perlakuan 3 kali seminggu selama 4 minggu, kemampuan menggiring bola sampel diukur kembali. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan perbandingan antara sebelum dan sesudah perlakuan.

Tes dan pengukuran kemampuan menggiring bola (*dribbling*) dilakukan pada sampel sebelum dan sesudah pemberian metode latihan bermain. Metode latihan bermain yaitu, latihan menggiring bola yang dikemas dalam permainan sepak bola kecil. Metode latihan bermain dilakukan selama 4 minggu dalam 12 kali pertemuan dengan intensitas 3 kali seminggu. Pelaksanaan latihan menggiring bola dengan metode latihan bermain yaitu, dibuat lapangan ukuran kecil panjang 20 meter dan lebar 10 meter. Di tengah-tengah lebar lapangan dibuat gawang kecil dengan lebar 2 meter, tinggi gawang 2 meter. Permainan *dribble* satu lawan satu. Permainan dilakukan dengan waktu 2 X 10 menit dengan waktu istirahat 5 menit.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Putra Mayong kelompok umur 13-14 tahun dengan jumlah responden sebanyak 20 orang. Dari total populasi tersebut akan diambil seluruh sampel sebanyak 20 orang. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Dengan jumlah sampel 20 orang diberikan perlakuan metode latihan bermain dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola pada atlet sekolah sepak bola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pretest dan post-test kemampuan menggiring bola atlet SSB Putra Mayong didapatkan hasil selengkapnya pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Post-test* Kemampuan Menggiring Bola

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>
N	20	20
Mean	24.20	20.40
Median	24	20
Mode	24	20
Std. Deviation	0.89	1.23
Minimum	23	18
Maximum	26	23

Berdasarkan Tabel 1 di atas, deskriptif statistik *pretest* kemampuan menggiring bola atlet SSB Putra Mayong didapat rerata (mean) 24.20, nilai tengah (median) 24, nilai yang sering muncul (mode) 24, standar deviasi (SD) 0.89, skor terendah (minimum) 23, dan skor tertinggi (maksimum) 26. Deskriptif statistik *post-test* atlet SSB Putra Mayong didapat rerata (mean) 20.40, nilai tengah (median) 20, nilai yang sering muncul (mode) 20, standar deviasi (SD) 1.23, skor terendah (minimum) 18, dan skor tertinggi (maksimum) 23.

Analisis lebih lanjut diperlukan dalam penelitian ini, namun sebelumnya harus dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas dan homogenitas data. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Shapiro-Wilk, dengan pengolahan menggunakan bantuan program SPSS 23. Hasil uji normalitas bisa dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kemampuan Menggiring Bola	p	Signifikansi	Keterangan
---------------------------	---	--------------	------------

Pretest	0.2448	> 0.05	Normal
Post-test	0.2176		Normal

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas data dari data hasil *pretest* dan *post-test* kemampuan menggiring bola atlet SSB Putra Mayong pada tabel 2 di atas diperoleh nilai keseluruhan Saphiro-Wilk p (Sig.) 0.2448 dan 0.2176 > 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa semua data penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Data	Sig.	Keterangan
Pretest-Post-test Menggiring Bola	0.713	Homogen

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas data dari data hasil *pretest* dan *post-test* pada tabel 3 di atas diperoleh nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, yakni 0.713. Berarti hal tersebut menunjukkan bahwa data *pretest* dan *post-test* bersifat homogen, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis.

Tabel 4. Uji-t Hasil Pretest dan Post-test Kemampuan Menggiring Bola

Kemampuan Menggiring Bola	Rata-rata	t-hitung	t-tabel	sig	Persentase
Pretest	24.20	20.942	4.11	0.011	15.70%
Post-test	20.40				

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4 di atas, dapat dilihat bahwa t hitung 20.942 dan t tabel (df 13) 4.11 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,011. Oleh karena t hitung 20.942 > t tabel 4.11, dan nilai signifikansi 0.011 < 0.05, maka hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan bermain terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Putra Mayong. Besarnya peningkatan kemampuan menggiring bola setelah diberikan metode latihan bermain yaitu sebesar 15.70%.

Data penelitian ini didapatkan dari hasil tes pengukuran kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Putra Mayong dengan instrumen tes kemampuan menggiring bola. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Mayong yang bertempat di Kecamatan Mayong. Pengambilan data pretest dilaksanakan pada tanggal 5 Mei 2024 dan pengambilan data post-test dilaksanakan pada tanggal 2 Juni 2024. Subjek penelitian ini adalah atlet SSB Putra Mayong yang berusia 13-14 tahun dengan jumlah 20 orang. Pemberian perlakuan latihan permainan sasaran target selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Putra Mayong.

Hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil hipotesis diterima pada kelompok penelitian sebelum diberikan perlakuan memiliki nilai rata-rata 24.20 dan setelah diberikan perlakuan memiliki nilai rata-rata 20.40, selisih nilai rata-rata pretest dan post-test sebesar 3.80 dengan peningkatan sebesar 15.70%. Berdasarkan analisis, metode latihan bermain memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Putra Mayong.

Kemampuan menggiring bola seorang pemain sepak bola dapat dimanfaatkan pada situasi yang tepat agar menggiring bola yang dilakukan memberi kontribusi terhadap permainan timnya. Seperti dikemukakan Cook (2013) bahwa menggiring bola dan berlari sambil tetap menguasainya, adalah hal yang nampaknya tidak mengasyikkan namun memiliki tujuan penting. Aktivitas ini membutuhkan penilaian dan keputusan kapan harus menggiring bola atau berlari sambil tetap menguasai bola dan kapan tidak melakukannya.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar law of exercise bahwa prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai (Janaidi, Sugihartono, Sutisyana, & Defliyanto, 2019). Sulistiyono, Primasoni, Rahayu, & Galih, (2022) menyatakan bahwa tanpa latihan yang berulang-ulang, keterampilan terhadap penguasaan teknik dan stabilitas tidak bisa menjadi suatu gerakan yang otomatis. Gokeler, Neuhaus, Benjaminse, Grooms, & Baumeister (2019) menjelaskan pembelajaran gerak (*motor learning*) adalah serangkaian proses yang terkait dengan praktik atau pengalaman yang mengarah kepada keuntungan yang relatif permanen dalam kemampuan untuk kinerja yang terampil.

Latihan merupakan proses sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah beban latihan (Utamayasa, 2021). Latihan di sini harus memperhatikan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Ada banyak bentuk-bentuk latihan yang bisa membuat kemampuan menggiring bola dalam sepak bola, salah satunya yaitu metode latihan bermain. Metode latihan bermain merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dimaksudkan untuk cermatnya cara belajar keterampilan bermain sepak bola dan merupakan adegan-adegan yang mirip dengan situasi yang sesungguhnya dalam bentuk kecil atau penyederhanaan bentuk permainan.

Latihan menggiring bola dengan metode latihan bermain merupakan cara latihan menggiring bola yang dilakukan dalam bentuk permainan kecil. Latihan menggiring bola dilakukan dengan peraturan yang sederhana dan waktu permainan lebih pendek atau singkat dibandingkan dengan permainan sepak bola standar. Dalam latihan menggiring bola dengan metode latihan bermain dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti permainan *dribble* satu lawan satu dan seterusnya dengan waktu permainan yang telah ditentukan.

9 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan bermain terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Putra Mayong, dengan t hitung 20.942 dan t tabel (df 13) 4.11 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,011. Oleh karena t hitung 20.942 > t tabel 4.11, dan nilai signifikansi $0.011 < 0.05$. Persentase peningkatan kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Putra Mayong setelah diberikan metode latihan bermain sebesar 15.70%.

REFERENSI

- Adindra, Rahayu, S., & Sulaiman. (2016). Kelentukan Togok Dan Latihan Kelincahan Meningkatkan Kemampuan Dribble Pada Pemain Hoki Pemula. *Journal of Physical Education and Sport*, 5(1), 47–52.
- Candra, Radita Dwi; Sulaiman; Hidayah, T. (2015). Pengaruh Metode Latihan Dan Kemampuan Motor Educability Terhadap Hasil Latihan Teknik Dasar Sepakbola. *Journal of Physical Education and Sports*, 4(2), 159–164.
- Cipryan, L., & Gajda, V. (2011). The influence of aerobic power on repeated anaerobic exercise in junior soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 28(1), 63–71. <https://doi.org/10.2478/v10078-011-0023-z>
- Cook, M. (2013). *101 Drills Sepak Bola untuk Pemain Muda Usia 12 - 16 Tahun* (3rd ed.). Jakarta: Indeks.
- Gokeler, A; Neuhaus, D; Benjaminse, A; Grooms, D.R.; Baumeister, J. (2019). Principles of Motor Learning to Support Neuroplasticity After ACL Injury: Implications for Optimizing Performance and Reducing Risk of Second ACL Injury. *Sports Medicine*, 49(6), 853–865. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01058-0>.
- Hardinata, A. F., & Hidayah, T. (2015). Pengaruh Jeda/Interval Pada Latihan Tusukan Terhadap Ketepatan Tusukan Pada Pemain Anggar Ikase Kota Semarang Tahun 2015. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(4), 6–10.
- Hernado, F., Soekardi, & Lestari, W. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Lengan terhadap Hasil Tolak Peluru. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 22–28. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Junaidi, A., Sugihartono, T., Sutisyana, A., & Defliyanto, Defliyanto. (2019). 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 SE-Articles), 126–132. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.6490>
- Kurniawan, Danang; Junaidi, Said; Hidayah, T. (2014). Pengaruh Latihan Longpass Dengan Penambahan Latihan Knee Tuck Jump Dan Barrier Hops Terhadap Hasil Longpass Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 3(4), 1–5.
- Manullang, J. G., Soegiyanto, K., & Sulaiman. (2014). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Cabang Olahraga Karate Dojo Khusus Unimed. *Journal of Physical Education and Sports*, 3(2).
- Sagala, S. (2017). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Scheunemann, T. S. (2012). Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia: Untuk Usia Dini (U5-U12), Usia Muda (U13-U20) & Senior. *Pssi*, 278.
- Sigit, N. (2010). Metode Latihan Sirkuit (Circuit Training) Dalam Pembinaan Fisik Olahraga Bulutangkis. *PKO Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Sulaiman. (2014). Alat Tes Keterampilan Sepak Takraw Bagi Atlet Sepak Takraw Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(2), 68–76. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v1i2.3203>
- Sulistiyono, Sulistiyono; Primasoni, Nawan; Rahayu, Tri Winarti; Galih, D. (2022). The Relationship between Speed and Agility on the Football Skills of Young Football Players. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 11(1), 42–46. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/peshr/article/view/54794>
- Utamayasa, I. G. D. (2021). *Model-model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Jakad Media

Publishing.

Wiyani, N. A. (2012). *Manajemen Pendidikan Karakter: Konsep dan Implementasinya di Sekolah*. Yogyakarta: *Pedagogia*.

● **23% Overall Similarity**

Top sources found in the following databases:

- 19% Internet database
- 11% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 19% Submitted Works database

TOP SOURCES

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	iyusmidarskripsi.blogspot.com Internet	1%
2	Universitas Negeri Makassar on 2013-08-15 Submitted works	1%
3	repository.uin-suska.ac.id Internet	<1%
4	Universitas Negeri Jakarta on 2023-01-26 Submitted works	<1%
5	ejournal.unib.ac.id Internet	<1%
6	stkipsetiabudhi.e-journal.id Internet	<1%
7	ejournal.utp.ac.id Internet	<1%
8	pdfcoffee.com Internet	<1%

9	Putra Pratama, Tono Sugihartono, Deliyanto. "Pengaruh Latihan Bola ... Crossref	<1%
10	ojs.unm.ac.id Internet	<1%
11	repository.unpkediri.ac.id Internet	<1%
12	Universitas Negeri Jakarta on 2022-04-14 Submitted works	<1%
13	garuda.kemdikbud.go.id Internet	<1%
14	digilib.unimed.ac.id Internet	<1%
15	j-innovative.org Internet	<1%
16	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2021... Submitted works	<1%
17	a-research.upi.edu Internet	<1%
18	benybadaru.blogspot.com Internet	<1%
19	digilib.unila.ac.id Internet	<1%
20	journal2.um.ac.id Internet	<1%

21	semnas.univpgri-palembang.ac.id Internet	<1%
22	staff.universitaspahlawan.ac.id Internet	<1%
23	radarjateng.com Internet	<1%
24	Universitas Negeri Jakarta on 2018-07-24 Submitted works	<1%
25	Universitas PGRI Palembang on 2022-07-02 Submitted works	<1%
26	Universitas PGRI Palembang on 2022-07-04 Submitted works	<1%
27	doi.org Internet	<1%
28	journal.unj.ac.id Internet	<1%
29	Universitas Negeri Makassar on 2013-07-18 Submitted works	<1%
30	Universitas Muhammadiyah Surakarta on 2023-07-05 Submitted works	<1%
31	Universitas Negeri Makassar on 2013-08-20 Submitted works	<1%
32	e-journal.hamzanwadi.ac.id Internet	<1%

33	ejournal.nusantaraglobal.ac.id Internet	<1%
34	eprints.unm.ac.id Internet	<1%
35	Universitas PGRI Palembang on 2020-05-11 Submitted works	<1%

● Excluded from Similarity Report

- Bibliographic material
- Cited material
- Manually excluded sources
- Quoted material
- Small Matches (Less than 13 words)

EXCLUDED SOURCES

eprints.uny.ac.id	20%
Internet	
repository.utp.ac.id	15%
Internet	
core.ac.uk	12%
Internet	
docplayer.info	11%
Internet	
123dok.com	10%
Internet	
text-id.123dok.com	9%
Internet	
scribd.com	8%
Internet	
journal.student.uny.ac.id	6%
Internet	
eprints.uns.ac.id	6%
Internet	

simki.unpkediri.ac.id	6%
Internet	
lib.unnes.ac.id	5%
Internet	
M. Akhlan Sanjaya, M. Taheri Akbar, Bambang Hermansah. "Pengembangan ...	5%
Crossref	
Arrohman Alwan Aziz, Muhamad Faizin, Ilham Fahmi. "Strategik Peningkatan ...	5%
Crossref	
irje.org	5%
Internet	
irje.org	5%
Internet	
media.neliti.com	5%
Internet	
id.123dok.com	5%
Internet	
jurnal.univpgri-palembang.ac.id	5%
Internet	
docobook.com	4%
Internet	
id.scribd.com	3%
Internet	
repository.upi.edu	3%
Internet	

repositori.unsil.ac.id	3%
Internet	
etheses.uin-malang.ac.id	3%
Internet	
journal.universitaspahlawan.ac.id	3%
Internet	
Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2019-08-07	3%
Submitted works	
digilib.uns.ac.id	3%
Internet	
journals.umkt.ac.id	2%
Internet	
eprints.bbg.ac.id	2%
Internet	
Dede Komaludin, Sabri Sabri. "Pengaruh Pemberian Variasi Lemparan Shuutle..."	2%
Crossref	
Universitas PGRI Palembang on 2022-08-11	2%
Submitted works	
neliti.com	2%
Internet	
Sriwijaya University on 2021-11-15	2%
Submitted works	
perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id	2%
Internet	

metroballi.com	2%
Internet	
ecampus.iainbatusangkar.ac.id	2%
Internet	
vm36.upi.edu	2%
Internet	
faktaanak.com	2%
Internet	
ejournal.upi.edu	2%
Internet	
yanioktafiyani.blogspot.com	2%
Internet	
zain.students.uui.ac.id	2%
Internet	
rachmimaulanaputri.blogspot.com	2%
Internet	
profilpkbmal-amin.blogspot.com	2%
Internet	
perkembangananakusiadini15.blogspot.com	2%
Internet	
paud-anakbermainbelajar.blogspot.com	2%
Internet	
mifsasetia.blogspot.com	2%
Internet	

makalahcyber.blogspot.com	2%
Internet	
ifakawali08.blogspot.com	2%
Internet	
hmjpg-paud.blogspot.com	2%
Internet	
fauyes.blogspot.com	2%
Internet	
diniwidiyanti26.wordpress.com	2%
Internet	
digilib.uinkhas.ac.id	2%
Internet	
deviarimariani.wordpress.com	2%
Internet	
adelinafransiska79.wordpress.com	2%
Internet	
analisisidikjarimedan.blogspot.com	2%
Internet	
Universitas Pendidikan Indonesia on 2023-06-19	2%
Submitted works	
penerbitadm.com	2%
Internet	
jurnal.sainsglobal.com	2%
Internet	

ejournal.mandalanursa.org	2%
Internet	
e-journal.undikma.ac.id	2%
Internet	
jurnalstkipmelawi.ac.id	2%
Internet	
pt.scribd.com	2%
Internet	
Universitas PGRI Palembang on 2023-01-11	2%
Submitted works	
Universitas PGRI Palembang on 2022-12-14	2%
Submitted works	
ejournal.kopertais4.or.id	2%
Internet	
blogduniaanakindonesia.blogspot.com	2%
Internet	
Universitas Sebelas Maret on 2023-05-26	1%
Submitted works	
Universitas Sebelas Maret on 2022-12-29	1%
Submitted works	
Universitas Pendidikan Indonesia on 2015-06-11	1%
Submitted works	
Universitas Pendidikan Indonesia on 2015-03-03	1%
Submitted works	

rahmaanoviantii.blogspot.com	1%
Internet	
nizmahh.blogspot.com	1%
Internet	
Yolanda Chandra, Benny Rahmawan Noviadji, Arjuna Bangsawan. "Perancang...	1%
Crossref	
ejournal.ikado.ac.id	1%
Internet	
IAIN Bukit Tinggi on 2023-05-16	1%
Submitted works	
Universitas Negeri Jakarta on 2018-07-19	1%
Submitted works	
Universitas Negeri Jakarta on 2018-07-19	1%
Submitted works	
Universitas Negeri Jakarta on 2018-07-27	1%
Submitted works	
marlina2.wordpress.com	1%
Internet	