UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN TEKNIK *SHOOTING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MENGGUNAKAN *COLOUR BOX* PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI SATAP LUMARING

Muaz Jaya

Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo
Email: muazjaya98@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menegetahui upaya peningkatan pembelajaran teknik *shooting* dalam permainan sepak bola menggunakan *colour box* pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring. Penelitian ini termasuk penelitian tindakan kelas. Subyek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring, dengan jumlah siswa sebanyak 20 siswa pada tahun ajaran 2020/2021. Pertemuan dalam penelitian ini dirancang dua siklus, yaitu siklus I dan siklus II.

Hasil analisis kuantitatif data *shooting* menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan pembelajaran teknik *shooting* siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring, dimana pada siklus I persentase kelulusan siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring sebesar 65% dan meningkat pada siklus II dengan persentase kelulusan sebesar 95%.

Kata kunci : Sepakbola, *Shooting, Colour Box*

Abstract

This study aims to find out efforts to improve learning of shooting techniques in soccer games using color boxes in class VIII students of SMP Negeri Satap Lumaring. This research includes classroom action research. The subjects of the study were class VIII students of SMP Negeri Satap Lumaring, with a total of 20 students in the 2020/2021 school year. The meeting in this study was designed in two cycles, namely cycle I and cycle II.

The results of quantitative analysis of shooting data showed that there was a significant increase in learning shooting techniques for class VIII SMP Negeri Satap Lumaring, where in the first cycle the graduation percentage of class VIII students at SMP Negeri Satap Lumaring was 65% and increased in cycle II with a passing percentage of 95%.

Keywords: Soccer, Shooting, Color Box

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani adalah bagian yang terpadu dari proses pendidikan secara menyeluruh, bidang dan sasaran yang diusahakan adalah perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial bagi warga negara yang sehat, melalui medium kegiatan jasmani secara efesien, meningkatkan kualitas unjuk kerjanya (*performance*) kemampuan belajarnya dan kesehatannya.

Salah satu permainan olahaga yang merupakan perwujudan dari aktivitas jasmani adalah permainan sepak bola. Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 (sebelas) orang pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Dalam sepak bola permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya .

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Demikian juga di Indonesia bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepak bola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton.

Permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat.

Untuk peningkatan pembelajaran yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan ketepatan teknik atau keterampilan yang dimiliki siswanya .

Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan *shooting* penting dimiliki pemain karena tidak mungkin

bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *shooting* kearah target atau gawang secara tepat. Kemampuan *shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *shooting* dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain professional, pemain sepak bola yang menguasai teknik *shooting* yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak goal ke gawang lawan. Kemampuan *shooting* tersebut dapat diasah melalui latihan dengan metode yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik secara.

Cara mencatak poin dengan memasukan bola kearah gawang dimana gawang tersebut dibagi menjadi 3 bagian warna yang berbeda, yaitu warna merah dan warna biru, diamana biru di letakan di tengah gawang dan merah dibagian samping kanan dan samping kiri. Untuk memberikan materi teknik *shooting* dalam permainan sepak bola pada siswa diperlukan kreativitas guru yang dapat memacu siswa berperan aktif dalam pembelajaran serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan pada siswa.

Mengamati subjek penelitian yaitu siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring dalam pembelajaran teknik *shooting* dalam permainan sepak bola menggunakan *colour box*, nampaknya belum maksimal sehingga dalam proses pembelajaran masih perlu untuk ditingkatkan lagi pada pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga & kesehatan (PJOK), yang ada di SMP Negeri Satap Lumaring telah menggunakan kurikulum 2013 (K13).

Pada hasil observasi peneliti melihat poses pembelajaran yang dilakukan oleh guru SMP Negeri Satap Lumaring masih banyak siswa yang belum mampu melakukan teknik *shooting* dalam permainan sepak bola. Observasi yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring yang berjumlah 20 siswa dengan mengamati teknik *shooting* dalam perminan sepak bola masih dalam kategori yang sangat kurang. Di SMP Negeri Satap Lumaring pada proses pembelajaran PJOK Kelas VIII dengan KKM 75 dari 20 siswa dan masih lebih banyak yang tidak tuntas

yaitu sebanyak 15 siswa atau 75% dan yang tuntas hanya 5 siswa atau 25%.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis berniat untuk melakukan penelitian yang berjudul "**Upaya Peningkatan Pembelajaran Teknik *shooting* dalam Permainan Sepak Bola Menggunakan *Colour Box* Pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring".**

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan melalui aktivitas jasmani. Menurut Hakim & Hidayat (2020 :59) Pendidikan Jasmani adalah proses mendidik seseorang sebagai perseorangan maupun sebagai anggota kelompok yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan, keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Menurut Syaiful ,M.E, & Agus (2015) Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keteranpilan gerak , dan tindakan moral. Penddikan jasmani juga bertujuan untuk mengenalkan kepada siswa tentang pola hidup sehat dan menjaga kebersihan lingkungan.

Menurut Anas & Hari (2015) Pendidikan merupakan kebutuhan yang harus dimiliki oleh setiap individu.Aspek yang harus diperhatikan dalam usaha peningkatan mutu pendidikan salah satunya melalui proses belajar efektif. Menurut Achmad Paturusi (2012:4) "Arti pendidikan jasmani secara umum dapat di definisikan sebagai berikut: Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melelui aktivitas jasmani dan permainan yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan".

B. Permainan Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua keseblasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola. Sepak bola dimainkan dengan 2 regu yang masing-masing regu beranggotakan 11 pemain dan juga pemain cadangan.Sepak bola merupakan

suatu cabang olahraga yang dimainkan dengan 1 bola yang diperebutkan oleh 2 regu yang saling berhadapan,dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, dan mempertahankan gawang dari serangan lawan agar tidak kemasukan gol. Berdasarkan analisis gerakan-gerakan bermain sepak bola terdapat pola gerak yang bersifat dominan.

Pola gerak dominan inilah yang menjadi ciri khas dari permainan sepak bola. Seperti gerakan lari ke berbagai arah untuk mengikuti irama permainan, melompat/meloncat pada waktu menyundul bola, merampas bola, dan menangkap bola. Gerakan menendang, menahan, menggiring, menyundul, merampas dan menangkap bola, merupakan pola gerak-gerak dominan dalam bermain sepak bola. Pola gerak dominan inilah yang membedakan karakteristik cabang olahraga satu dengan yang lain.

1. Teknik Dasar Sepak Bola

a) Mengumpan

Menurut Setiawan (2017:15) Kemampuan mengumpan merupakan keharusan bagi seorang pemain sepakbola. Pemain sepakbola harus melakukan gerakan passing bola dengan baik dan benar sesuai dengan fungsi atau bagian kaki yang akan digunakan.

b) Menembak (shooting).

Menurut Setiawan (2017:16) Kemampuan shooting merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain yang bertujuan untuk mencetak bola kegawang lawan ataupun bisa juga digunakan untuk mengancam gawang lawan.

c) Menahan bola (*control*)

Menurut Setiawan (2017:17) Control atau menahan bola adalah salah satu teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain didalam menerima bola atau operan dari teman satu tim.

d) Dribble (Menggiring bola)

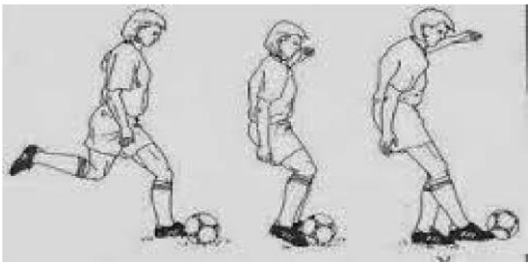
Menurut Setiawan (2017:19) mengatakan bahwa dribble atau menggiring bola adalah bagian dari sepak bola yang mungkin paling digemari oleh para pemain, memiliki keterampilan menggiring

bola memang sangat penting. Dari beberapa pendapat diatas dapat penulis simpulkan bahwa dribble atau menggiring bola adalah salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain didalam menguasai bola untuk melewati hadangan dari lawan.

2. *Shooting*

Menembak bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Karena seluruh pemain sepak bola dapat kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Menembak bola dapat dibagi menjadi dua teknik yaitu menembak bola dengan punggung kaki atau ujung kaki.

Menurut Luxbacher (2011) *Shooting* menambahkan sasaran utama dalam setiap serangan adalah mencetak gol. Untuk mencetak gol kewang lawan maka kita dituntut untuk mampu melakukan keterampilan *shooting* di bawah tekanan permainan, akan waktu terbatas, fisik yang lelah dan lawan yang agresif. Adanya tendangan kegawang lawan berkemungkinan besar gol akan tercipta merupakan modal utama untuk meraih kemenangan. Melatih teknik *shooting* tidak dapat dilakukan dengan singkat dan mudah, diperlukan kegigihan yang luar biasa untuk melatih *shooting*. "Jika seorang pemain ingin menjadi seorang penembak jitu, dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan tendangan *shooting* ke arah gawang".



Gambar 2.2 Teknik Menembak bola

Sumber: Joseph A.Luxbacher (2011:32)

C. *Colour Box*

Menurut Meilani (2013 :327) *Colour* (Warna) adalah estetika yang penting, karena melalui warna itulah kita dapat membedakan secara jelas keindahan suatu objek.

Warna dapat didefenisikan secara subjek/psikologis yang merupakan pemahaman langsung oleh pengalaman indera penglihatan kita dan secara objektif/fisik sebagai sifat cahaya yang dipancarkan.

Colour berasal dari bahasa inggris yang artinya warna, sedangkan *box* merupakan kotak, jadi jika di artikan secara harfiah *colour box* berarti kotak berwarna. Kotak berwarna (*Colour Box*) disini merupakan media yang di gunakan dalam menunjang proses pembelajaran sepakbola. Dengan menggunakan media ini dapat meningkatkan gairah dan keaktifan peserta didik dalam pembelajaran sepakbola terutama dalam hal *shooting*, gambaran singkat sebagai berikut:

Membuat *box* berbentuk persegi dengan ukuran lebar dan tinggi masingmasing 50 cm, dan setiap *box* warnanya berbeda-beda, *box* pertama berwarna hitam, *box* kedua berwarna merah, *box* ketiga berwarna biru, sedangkan *box* keempat berwarna putih.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan Penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Arikunto, dkk (2017:1) menyatakan "Penelitian tindakan kelas adalah kegiatan penelitian yang dilakukan terhadap sejumlah subjek menjadi sasaran yaitu peserta didik, bertujuan memperbaiki sistuasi pembelajaran di kelas agar terjadi peningkatan kualitas pembelajaran". Penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif, yaitu penelitian untuk mendeskripsikan aktifitas siswa dan guru dalam pelaksanaan tindakan kelas.

Menurut Sugiyono (2016:9) bahwa "Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivsme, digunakan untuk meneliti pada kondisi yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi".

Pendekatan ini dipilih karena dilakukan pada kondisi alamiah untuk menyelidiki dan mendeskripsikan suatu masalah yang terjadi yaitu aktifitas atau kegiatan yang di lakukan guru dan siswa dalam pelaksanaan tindakan kelas dalam pembelajaran di SMP Negeri Satap Lumaring.

Berdasarkan pendapat di atas, maka metode penelitian ini cocok

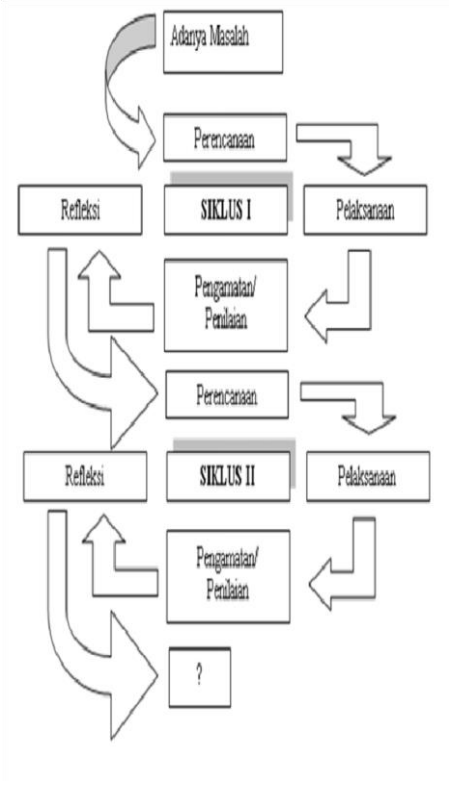
digunakan dalam melakukan penelitian tindakan kelas karena metode penelitian kualitatif akan mengkaji tentang bagaimana pembelajaran berlangsung dengan memperlihatkan interaksi guru dengan siswa dalam proses pembelajaran.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dalam menggunakan *colour box*, yang digunakan adalah papan persegi empat berwarna sebagai alat bantu bagi siswa untuk mengenai sasaran bola ketika melakukan teknik *shooting* yang bertujuan dalam menggunakan papan berwarna untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak boa tendangan *shooting* pada siswa. Tujuan di gunakannya papan berwarna untuk membentuk proses pembelajaran subjek penelitian. Maka dengan digunakannya media papan berwarna tersebut disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian yang bersangkutan agar peralatan tersebut tepat digunakan untuk membantu proses pembelajaran.

Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan/observasi, dan refleksi. Tahapan-tahapan tersebut merupakan rancangan tindakan yang berlangsung pada satu siklus penelitian dan berulang pada siklus berikutnya. Penelitian ini dilakukan dalam beberapa siklus penelitian dan sebelum dilaksanakan penelitian, terlebih dahulu menentukan keadaan awal yang menunjukkan kondisi awal proses belajar mengajar dan aktivitas belajar siswa.

Pada penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi. Observasi awal dilakukan untuk mengetahui ketepatan tindakan yang akan diberikan dalam rangka meningkatkan pembelajaran teknik *shooting* dalam permainan sepak bola, maka dalam refleksi ditetapkan tindakan yang digunakan yaitu melalui pembelajaran dengan menggunakan strategi menggunakan media *colour box*.

Penelitian ini menggunakan siklus yang dimana siklus tersebut mempunyai langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.



Gambar 3.1 Siklus Kegiatan PTK
(Arikunto 2010: 137)

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini di laksanakan pada SMP Negeri Satap Lumaring. Penelitian ini di lakukan pada bulan April 2021.

B. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data ada tiga yaitu observasi, tes dan dokumentasi.

C. Instrumen Penelitian

Instrument digunakan untuk mengumpulkan data instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa instrument tes kemampuan pembelajaran shooting dalam permainan sepak bola, kemudian lembar observasi siswa.

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian			
		Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap Awalan				
2	Perkenaan kaki dengan bola				
3	Akurasi ketepatan shooting				
4	Sikap Akhir				
	Skor Maksimal	16			

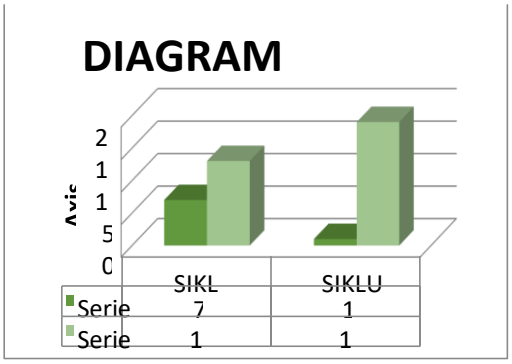
D. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan penelitian tindakan kelas ini adalah terjadinya peningkatan pembelajaran teknik *shooting* dalam permainan sepak bola menggunakan *colour box* pada siswa kelaS VIII SMP Negeri Satap Lumaring meningkat. Menurut KKM yang ditetapkan oleh pihak sekolah, standar ketuntasan minimal untuk tiap individu yaitu nilai 75,00 dan mencapai tuntas secara klasikal 80% dari jumlah siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring.

PEMBAHASAN

Setelah menerapkan media colour box pada mata pelajaran pendidikan jasmani terlihat dengan jelas peningkatan baik dari segi psikomotorik, afektif dan konigtif.

Hal ini dibuktikan dari hasil observasi pada saat proses pembelajaran berlangsung dan hasil tes siswa yang dilakukan pada setiap akhir siklus. Hasil belajar siswa meningkat karena adanya kerjasama peneliti dengan guru kelas. Penelitian ini dilaksanakan dua siklus yang setiap siklus terdiri dari dua kali pertemuan . Ada beberapa pertemuan yang masih belum maksimal karena masih ada kekurangan pada saat pelaksanaan tindakan kelas, namun hal tersebut diperbaiki melalui refleksi yang dilakukan oleh peneliti dan guru kelas agar tujuan dari penelitian ini dapat tercapai yaitu meningkatnya hasil belajar siswa. Hasil penelitian ini Untuk lebih jelasnya perbandingan distribusi frekuensi dan kategori ketuntasan teknik *shooting* menggunakan media *box* pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring pada siklus I dan II Dapat dilihat pada diagram berikut :



Gamba Ketuntasan belaja VIII SMP Negeri Lumaring.

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif, terlihat pada dasarnya bahwa pelaksanaan pembelajaran teknik *shooting* menggunakan media *box* pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring yang seimbang dan merata, yaitu terjadi peningkatan pada siklus I ke siklus II. Data awal kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring bahwa semuanya 5 orang termasuk dalam kategori tuntas dengan presentase 25% dan 15 orang dengan persentase 75% termasuk dalam kategori tidak tuntas pada saat sebelum penelitian. Pada siklus I, jumlah siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah 13 orang dengan presentase 65% dan 7 orang dalam kategori tidak tuntas dengan presentase 35%. Pada siklus II, siswa yang termasuk dalam kategori tuntas sebanyak 19 siswa dengan persentase 95% dan 1 siswa yang masuk dalam

kategori tidak tuntas dengan persentase 5%.

KESIMPULAN

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan *colour box* ada peningkatan yang signifikan pembelajaran teknik *shooting* siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring, dimana pada siklus I persentase kelulusan siswa kelas VIII SMP Negeri Satap Lumaring sebesar 65% dan meningkat pada siklus II dengan persentase kelulusan sebesar 95%.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa media *box* dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan khususnya pada pembelajaran teknik *shooting*, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Guru diharapkan dapat menjadikan *shooting* melalui media *box* sebagai suatu alternatif pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk meningkatkan *shooting.*
2. Bagi sekolah, Agar menyediakan atau memperbaharui sarana dan prasarana pembelajaran olahraga. Perlunya diperbanyak referensi atau sarana olahraga khususnya yang mendukung proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Anas, S. 2015. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Pustaka Setia

Achmad, P. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT Asri Mahasatya.

Bambang Wicaksono. 2014. *Penjasorkes Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan 6*. Jakarta. PT YudistiraGhalia Indonesia

Batty, E.C. 2012. *Latihan Sepakbola Metode Baru (Serangan).* Bandung : Plonir Jaya.

Kurniawan, F. 2012:76. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian pendidikan penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.

Luxbacher, A. Joseph. 2011. Sepak Bola Edisi Kedua. Jakarta: Rajawali.

Nugraha. 2010. *Mengenal Aneka Cabang Olahraga*. Bekasi: PT. Cahaya Pustaka Raga.

Luxbacher, A, Joseph.(2012). Sepakbola. Jakarta: Raja Grafindo persada

Rifa'i Achmad dan Tri charatina: *Psikologi Pendidikan* .Semarang: Unnes Press.

Rahmani 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur: Rineka Cipta

Kusuma, R,H. 2020. Upaya meningkatkan hasil belajar *Shooting* dalam permainan sepak bola melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VIII SMP NEGERI 2 Sei Rampah tahun ajaran 2016/2017 *Skripsi.* Universitas Negeri Medan.

Subagyo, I. 2010. Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan *"David Lee"* untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun.*Yogyakarta: FIK UNY.*

Setiawan. 2017. Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Agality Terhadap Keterampilan Mengiring Bola, *Jurnal JUPE : jurnal penjaskesrek VOLUME 5 NO 4, FKIP Unila.*

Slameto.2013.*Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya* .Jakarta : PT Rineka cipta.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Zidane Muhdhor. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Jakarta: Kata Pena.