

Perbedaan Pengaruh Latihan Bola Diam Dan Bola Bergerak Terhadap Akurasi *Shooting* Pada SSB bintang Muda Losari FC Tahun 2021

Yusuf Tangga Dinata

email: yusuftangga555@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of stationary ball practice and moving ball on shooting accuracy in soccer games. The design in this study used a two group pretest-posttest design. The sample of this research is students at SSB Bintang Muda Losari, Pemalang with a total of 20 players taken using stratified random sampling. The 20 people were divided into 2 groups, namely group 1 who was given the still ball exercise treatment and group 2 who was given the moving ball treatment. Data collection was carried out by shooting 3 times towards the goal from a distance of 16.5 meters with predetermined points in the goal area in each sample. Shooting accuracy was taken 2 times in each group, the pretest was carried out before being given treatment and the post-test was carried out after the treatment was given. From the results of the study showed that the sample in group 1 (Silence Ball) had an effect on the Shooting Accuracy of the Sig value. $(0.000) < (0.05)$ the percentage increase is 32.4% and in group 2 (Moving Ball) there is an effect on Shooting Accuracy with a Sig value. $(0.010) < (0.05)$ the percentage increase is 17.9% and the stationary ball shooting practice is better than the street ball shooting because the percentage increase in the stationary ball shooting practice is greater than the street ball shooting practice, which is 32.4 %

Keywords: Stationary Ball, Moving Ball, Shooting Accuracy, Football

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bola diam dan bola bergerak terhadap akurasi *Shooting* dalam permainan sepak bola. Desain dalam penelitian ini menggunakan *two group pretest-posttest design*. Sampel penelitian ini siswa di SSB Bintang Muda Losari, Pemalang dengan jumlah 20 pemain yang diambil menggunakan *stratified random sampling*. 20 Orang tersebut dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok 1 yang diberi *treatment* Latihan Bola Diam dan kelompok 2 yang diberi *treatment* Bola Bergerak. Pengambilan data dilakukan dengan melakukan 3 kali *Shooting* ke arah gawang dari jarak 16,5 meter dengan poin-poin yang sudah di tentukan di daerah gawang pada setiap sampel. Pengambilan Akurasi *Shooting* dilakukan sebanyak 2 kali pada setiap kelompok, *pre-test* dilakukan sebelum diberikan *treatment* dan *post-test* dilakukan setelah diberikan *treatment*. Dari hasil penelitian menunjukkan sampel pada kelompok 1 (Bola Diam) terdapat pengaruh terhadap Akurasi *Shooting* nilai Sig. $(0,000) < \alpha(0,05)$ presentase peningkatan 32,4% dan pada kelompok 2 (Bola Bergerak) terdapat pengaruh pada Akurasi *Shooting* dengan nilai Sig. $(,010) < \alpha(0,05)$ presentase peningkatan 17,9% dan Latihan *shooting* bola diam lebih baik dari pada *shooting* bola bergerak karena hasil dari persentase peningkatan latihan *shooting* bola diam lebih tinggi dari pada latihan *shooting* bola bergerak yaitu 32,4 %.

Kata kunci: Bola Diam, Bola Bergerak, Akurasi *Shooting*, Sepakbola

PENDAHULUAN

Permainan sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain, biasanya suatu tim disebut juga dengan kesebelasan. Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah setiap tim kesebelasan berusaha untuk memasukkan bola atau mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawangnya sendiri agar tidak kebobolan. Sebuah tim dinyatakan sebagai pemenang jika tim tersebut memasukkan bola paling banyak ke gawang lawan, dan jika sama, permainan dinyatakan seri. Dalam sepak bola, setiap tim harus memiliki pemain dengan kemampuan fisik dan kemampuan teknik untuk bermain 90 menit atau lebih. agar dapat menunjukkan kinerja tim yang menyeluruh, terpadu serta konsisten (Wihantono, Pradipta, and Widiyatmoko 2020).

Berdasarkan observasi peneliti, dengan melakukan pengamatan dan wawancara terhadap pelatih dan memeberikan beberapa pemain kuisisioner di SSB Bintang Muda Losar terdapat kekurangan dalam hal teknik *shooting*. Hal ini bisa dilihat dari banyaknya pemain yang kesusahan dalam hal teknik *shooting* dari kuisisioner yang diajukan kepada peserta SSB terdapat hasil jawaban yaitu yang paling sulit dikuasai oleh peserta SSB Bintang Muda Losari adalah *shooting* dengan presentase 58% dan di ikuti passing 25%, control 8,3%, dan heading 8,3%. Hal ini tentu perlu ditingkatkan mengingat bahwa tujuan utama sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan agar mendapat kemenangan. Gol terjadi biasa dikarenakan oleh pemain yang melakukan *shooting* kearah gawang dengan keras dan tepat. Tetapi itu tidak mudah karena ada kiper atau penjaga gawang. Untuk bisa mencetak gol maka seorang pemain harus pandai-pandai mencari kelemahan kiper. Oleh karena itu pemain juga harus bisa menguasai *shooting* kearah gawang dengan keras dan tepat agar bisa mencetak gol.

Radman, (2016) menyatakan kemampuan *Shooting* kearah gawang dalam sepak bola, termasuk kecepatan dan akurasi menembak adalah salah satu kualitas terpenting dari tindakan tertentu dalam sepak bola. Akurasi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain, sehingga dapat dikendalikan oleh pemain. Faktor eksternal dipengaruhi oleh pemain dari luar dan tidak dapat dikendalikan oleh pemain itu sendiri. Selanjutnya Sukadiyanto mengungkapkan ada faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi, antara lain: jenjang

kesulitan, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, sensasi, keterampilan memprediksi gerakan. Ringkasnya, bahwa faktor-faktor yang menentukan akurasi adalah faktor internal yaitu faktor yang berasal pada diri seseorang dan faktor eksternal faktor yang berasal dari luar seseorang. Adapun faktor internal terdiri dari keterampilan (koordinasi, kekuatan gerak, kecepatan gerak, penguasaan teknik, kemampuan memprediksi gerakan) dan sensasi (perasaan, akurasi, dan ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal meliputi tingkat kesulitan (ukuran dan jarak sasaran) dan kondisi lingkungan.

Dengan diberikanya latihan bola diam dan bola bergerak untuk meningkatkan akurasi shooting oleh peneliti karena pengaplikasian terjadinya gol dengan *shooting* dalam sepak bola melalui bola diam (*free kick*) dan bola bergerak, dan untuk mengetahui teknik *shooting* mana yang lebih efisien dalam melakukan *shooting* gawang, Untuk mengetahui tes akurasi menembak dapat dilakukan pada siswa SSB Bintang Muda FC Losari. Dengan Tes Akurasi Tembakan SSB Bintang Muda Losari FC, Anda akan mengetahui bagian mana dari bola diam dan bola bergerak untuk mengeksekusi tembakan dengan lebih efisien. Hasil tes dapat digunakan sebagai masukan untuk memilih dari bagian bola mana dalam melakukan *shooting* lebih efisien.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti dengan maksud ingin mengadakan penelitian mengenai “Perbedaan Pengaruh Latihan Bola Diam dan Bola Bergerak Terhadap Akurasi *Shooting* Pada SSB Bintang Muda FC Losari”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Two Groups Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah SSB Bintang Muda Losari yang berjumlah 44. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Stratified Random Sampling*. Pengukuran variabel pada penelitian ini dengan kali 3 *Shooting* kearah gawang dari jarak 16,5 meter dengan bola diam, dan 3 kali dengan bola bergerak. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data survei dengan alat tes dan pengukuran dengan petunjuk dan aturan pelaksanaan : 1) Pemain di belakang bola yang diletakkan pada sebuah titik dengan jarak 16.5 meter didepan gawang. 2) Setelah mendapatkan aba-aba pemain melakukan *Shooting* ke arah gawang. 3) *Shooting* dengan menggunakan kaki terkuat. 4) Testi diberi 6 kali kesempatan. *Pretest* 3 kali dan *posttes* 3 kali. 5) Jika *shooting* mengenai batas skor pada sasaran, diambil skor maksimum dari kedua sasaran. 6) Gerakan tersebut dikatakan gagal bila skor 0. Bola keluar dari daerah sasaran, bola

mengelinding lemah menyententuh tanah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Pada penelitian ini dilakukan untuk atlet atau pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Bintang Muda Losari FC yang berjumlah 20 pemain/sampel. Metode pengambilan sampel menggunakan *Stratified Random Sampling* yaitu pengambilan sampel dengan acak terstruktur. Dengan membagi populasi menjadi 3 kelompok mulai U12, U15 dan U17. U12 dan U15 mengambil masing-masing 7 atlet kemudian 6 atlet dari U17. Lokasi latihan di Lapangan Sepak bola terletak di desa Ujungede Kecamatan ampelgading Kabupaen Pemasang, Jawa Tengah. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 desember 2021 sampai 29 januari 2022. Pre-test dilaksanakan pada 24 Desember 2021, dan post-test dilaksanakan pada 29 Januari 2022. *Post-test* dilakukan setelah diberikanya latihan *shooting* bola diam dan *shooting* bola bergerak sebanyak 14 kali. Pertemuan. Dengan demikian, data yang diperoleh saat menguji akurasi *shooting* pada *pre-test* dan *post-test* adalah sebagai berikut.

B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Setelah melakukan Proses Penelitian dan pengolahan data pada atlet SSB Bintang Muda Losari FC sebanyak 20 atlet. 10 atlet *shooting* bola diam Dan 10 atlet *shooting* bola bergerak. Data dari subjek penelitian akan dijabarkan sebagai berikut.

Tabel 4. 1 Analisis Data Pretest

Descriptive Statistics

| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|-----------------------|----|---------|---------|--------|----------------|
| pretest bola diam | 10 | 3.00 | 13.00 | 7.4000 | 3.30656 |
| pretest bola bergerak | 10 | 2.00 | 12.00 | 7.8000 | 3.25918 |
| Valid N (listwise) | 10 | | | | |

Sumber : Data penelitian yang diolah (2022)

Berdasar pada tabel 4.2 dari nilai deskriptif *statistic* terdapat *mean* hasil nilai *pre-test* akurasi *shooting* perlakuan I (bola diam) sebelum dilakukanya latihan akurasi *shooting* ke gawang terdapat hasil 7,4000 standar deviasi yang dihasilkan 3,30656 kemudian hasil *maximum* 13,00 dan hasil *minimum* 3,00. Sedangkan hasil *mean* ketepatan *shooting* perlakuan II (bola bergerak) sebelum dilakukanya latihan akurasi

shooting ke gawang terdapat hasil 7,8000 dengan standar deviasi 3,25918 kemudian hasil *maximum* 12,00 dan hasil *minimum* 2,00.

Tabel 4. 2 Analisis Data Posttest

Descriptive Statistics

| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|------------------------|----|---------|---------|--------|----------------|
| posttest bola diam | 10 | 4.00 | 17.00 | 9.8000 | 3.82390 |
| posttest bola bergerak | 10 | 5.00 | 15.00 | 9.2000 | 3.15524 |
| Valid N (listwise) | 10 | | | | |

Sumber : Data penelitian yang diolah (2022)

Berdasar tabel 4.2 terlihat nilai deskriptif statistic posttest terdapat *mean* hasil nilai post-test akurasi *shooting* perlakuan I (bola diam) sesudah melakukan latihan akurasi *shooting* ke gawang terdapat hasil 9,8000 standar deviasi yang dihasilkan 3,82390 hasil nilai *maximum* 17,00 dan hasil nilai *minimum* 4,00. Sedangkan hasil *mean* akurasi *shooting* perlakuan II (bola bergerak) sesudah dilakukanya latihan akurasi *shooting* ke gawang terdapat hasil 9,2000 dengan standar deviasi 3,15524 kemudian hasil *maximum* 15,00 dan hasil *minimum* 5,00.

Tabel 4. 3 Uji Pengaruh Latihan Bola Diam Terhadap Akurasi Shooting.

Uji pengaruh latihan bola diam dengan membandingkan *mean pre-test* dan *post-test* yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan bola diam terhadap akurasi *shooting* kegawang. Hasil perhitungan uji perbedaan *mean* menggunakan *paired* sampel test.

Paired Samples Test

| | Paired Differences | | | t | Df | Sig. (2-tailed) |
|------------------------------------------------|--------------------|----------------|-----------------|--------|----|-----------------|
| | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | | | |
| Pair 1 pretest bola diam - post test bola diam | -2.40000 | 1.34990 | .42687 | -5.622 | 9 | .000 |

Sumber : Data penelitian yang diolah (2022)

Kriteria pengambilan keputusan H_0 diterima apabila nilai $Sig.(2-tailed) > \alpha$ dan H_a diterima apabila nilai $Sig.(2-tailed) < \alpha$. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai $Sig.(2-tailed) 0,000 < 0,05$. Jadi “**Ha diterima**”. Terdapat pengaruh latihan bola diam terhadap akurasi shooting pada SSB Bintang Muda Losari tahun 2021.

Tabel 4. 4 Uji Pengaruh Latihan Bola Bergerak Terhadap Akurasi Shooting.

Uji pengaruh latihan bola bergerak dengan membandingkan *mean pre-test* dan *post-test* dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan bola bergerak terhadap akurasi *shooting* kegawang. Hasil perhitungan uji perbedaan rata-rata menggunakan *Paired Sample Test*.

Paired Samples Test

| | Paired Differences | | | T | df | Sig. (2-tailed) |
|------------------------------------------------|--------------------|----------------|-----------------|--------|----|-----------------|
| | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | | | |
| pretest bola bergerak - posttest bola bergerak | -1.40000 | 1.34990 | .42687 | -3.280 | 9 | .010 |

Sumber : Data penelitian yang diolah (2022)

Kriteria pengambilan keputusan H_0 diterima apabila nilai $Sig.(2-tailed) > \alpha$ dan H_a diterima apabila nilai $Sig.(2-tailed) < \alpha$. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai $Sig.(2-tailed) 0,010 < 0,05$. Jadi “**Ha diterima**”. Terdapat pengaruh latihan bola bergerak terhadap akurasi *shooting* pada SSB Bintang Muda Losari tahun 2021.

Tabel 4. 5 Uji Perbedaan Rata-Rata Post-test Diam dan Bola Bergerak.

Uji perbedaan *mean* data post-test digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan akurasi *shooting* ke gawang antara kelompok bola diam dan kelompok bola bergerak sesudah menjalani *treatment* latihan yang berbeda. Hasil uji perbedaan *mean* data *post-test* sebagai berikut:

Independent Samples Test

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------|------|------------------------------|--------|---------------------|------------------------|------------------------------|
| | F | Sig. | T | Df | Sig. (2- tailed) | Mean Differenc e | Std. Error Differenc e |
| Equal variances assumed | .371 | .550 | .383 | 18 | .706 | .60000 | 1.56773 |
| Equal variances not assumed | | | .383 | 17.374 | .707 | .60000 | 1.56773 |

Sumber : Data penelitian yang diolah (2022)

Kriteria pengambilan keputusan H_0 diterima apabila nilai $Sig.(2-tailed) > \alpha$ dan H_a diterima apabila nilai $Sig.(2-tailed) < \alpha$. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai $Sig(2-tailed) 0,706 > 0,05$. Jadi “ **H_0 diterima**”. Tidak terdapat perbedaan akurasi *shooting* kegawang bola diam dan bola sesudah di berikan perlakuan pada SSB Bintang Muda Losari FC Tahun 2021. Hipotesisi 2 yang berbunyi “Terdapat peberbedaan latihan *shooting* bola diam dan latihan *shooting* bola bergerak terhadap akurasi *shooting* Sekolah Sepak Bola Bintang Muda Losari FC tahun 2021” memiliki selisih nilai *mean* sebesar 0.60000, dengan terdapatnya selisih tersebut maka hipotesis 2 diterima tetatapi tidak terdapat perbedaan yang signifikan karena nilai $sig.(2-tailed)$ lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut bisa dilihat dalam tabel dibawah ini. Dalam tabel diatas dapat dilihat bahwa *mean* bola diam 9,80 lebih tinggi dibanding dengan *mean* bola bergerak 9,20 menandakan ada perbedaan bermakna dalam dua jenis latihan yang digunakan. Selisih *mean* 0,60000 Bola Diam lebih tinggi di dibandingkan Bola Bergerak.

2. PEMBAHASAN

1. Pada penelitian ini menjawab adanya pengaruh pelatihan *shooting* bola diam terhadap akurasi *shooting* ke gawang dengan hasil antara data *pre-test* dan data *post-test* yang dihasilkan. Data *pre-test* terdapat *mean* 7,40 dan data *post-test* terdapat *mean* 9,80, dengan menggunakan bantuan software SPSS uji *paired* sampel t-test diperoleh hasil nilai signifikansi 0,000. Oleh karena itu dapat

dikatakan ada perbedaan hasil nilai *pre-test* dan *post-test* pada *shooting* Bola Diam. Oleh sebab itu dapat diartikan bahwa ada pengaruh latihan *Shooting* Bola Diam terhadap akurasi *shooting* ke gawang pada atlet atau pemain SSB Bintang Muda Losari FC tahun 2021. Dari hasil dan pernyataan diatas dapat dikatakan latihan *shooting* dengan bola diam mempengaruhi akurasi *shooting* ke gawang. Dalam hal ini latihan *shooting* dengan bola diam yang dilakukan di Sekolah Sepak Bola Bintang Muda Losari FC tepat dilakukan karena terdapat peningkatan faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi *shooting*, seperti koordinasi anatomi pada otot *tibialis anterior* dan *bicep femoris*, *ball feeling* (perasaan melakukan *shooting* terhadap sasaran), pengalaman, penguasaan teknik, dan ketajaman indera. Peningkatan yang terjadi pada *shooting* bola diam sebelum dilakukan latihan (*pretest*) dan sesudah dilakukan latihan (*posttest*) didapat hasil yang signifikan yaitu selisih *mean pretest* dan *posttest* sebesar 2,40 dengan presentase peningkatan 32,4%.

2. Pada penelitian ini menjawab adanya pengaruh pelatihan *shooting* Bola diam terhadap akurasi *shooting* ke gawang dengan hasil antara data *pre-test* dan data *post-test* yang dihasilkan. Data *pre-test* memiliki *mean* 7,80 dan data *post-test* memiliki *mean* 9,20, dengan menggunakan bantuan software SPSS uji *paired* sampel t-test diperoleh hasil nilai signifikansi 0,010. Oleh karena itu dapat dikatakan ada perbedaan hasil data *pre-test* dan *post-test* pada *shooting* Bola Bergerak. Oleh sebab dapat diartikan bahwa ada pengaruh latihan *Shooting* Bola Bergerak terhadap akurasi *shooting* ke gawang pada atlet atau pemain SSB Bintang Muda Losari FC tahun 2021. Dari hasil dan pernyataan diatas dapat dikatakan latihan *shooting* dengan bola bergerak mempengaruhi akurasi *shooting* ke gawang. Dalam hal ini latihan *shooting* dengan bola bergerak yang dilakukan di Sekolah Sepak Bola Bintang Muda Losari FC tepat dilakukan karena terdapat peningkatan faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi *shooting*, seperti koordinasi anatomi pada otot *tibialis anterior* dan *bicep femoris*, *ball feeling* (perasaan melakukan *shooting* pada sasaran), pengalaman, penguasaan teknik, ketajaman indera dan kemampuan mengantisipasi gerak. Peningkatan yang terjadi pada *shooting* bola bergerak sebelum dilakukan latihan (*pretest*) dan sesudah dilakukan latihan (*posttest*) didapat hasil yang signifikan yaitu selisih *mean pretest* dan *posttest* sebesar 1,40 dengan presentase peningkatan 17,9%.

3. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hasil nilai *mean* antara latihan dengan bola diam dan latihan dengan bola bergerak diperoleh nilai *sig.(2-tailed)* sebesar 0.706. Nilai tersebut lebih besar dari 0.05 (nilai tingkat kepercayaan), membuktikan tidak ada perbedaan yang signifikan dengan terdapatnya perbedaan pada rata-rata atau *mean* dapat disimpulkan terdapat perbedaan namun tidak signifikan antara latihan *shooting* bola diam dengan latihan *shooting* bola bergerak terhadap akurasi *shooting* Sekolah Sepak Bola Bintang Muda Losari FC Tahun 2021. Hipotesis 2 yang berbunyi “latihan *shooting* dengan bola diam lebih baik dari pada latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap akurasi *shooting* Sekolah Sepak Bola Bintang Muda Losari FC Tahun 2021” memiliki selisih nilai *mean* sebesar 0.60000, dengan terdapatnya selisih tersebut maka hipotesis tersebut diterima. Dari hasil analisis data *mean* bola diam lebih tinggi dibanding dengan *mean* bola bergerak menandakan ada perbedaan bermakna dalam dua jenis latihan yang digunakan. Selisih *mean* bernilai positif 0,60000 menandakan bahwa kelompok latihan bola diam memiliki nilai *mean* yang lebih tinggi dari bola bergerak karena faktor yang mempengaruhi akurasi *shooting* lebih mudah dikuasai atau lebih tepatnya bola bergerak membutuhkan lebih faktor yang mempengaruhi akurasi *shooting* seperti mengantisipasi gerak. Dari pernyataan tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *shooting* dengan bola diam lebih baik dari pada latihan dengan bola bergerak terhadap akurasi *shooting* ke gawang dengan presentase 32,4%.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pada analisis data, deskripsi data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, maka didapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh latihan *shooting* dengan bola diam terhadap akurasi *shooting* ke gawang atlet Sekolah Sepak bola Bintang Muda Losari FC dengan presentase peningkatan 32,4%
2. Adanya pengaruh latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap akurasi *shooting* ke gawang atlet Sekolah Sepak bola Bintang Muda Losari FC dengan presentase peningkatan 17,9%
3. Latihan *shooting* dengan menggunakan bola diam lebih baik dari pada latihan *shooting* dengan bola bergerak terhadap akurasi *shooting* ke gawang pada atlet

atau pemain Sekolah Sepak bola Bintang Muda Losari FC dengan presentase 32,4%.

B. Saran

1. Bagi Atlet

Disarankan para atlet untuk melakukan latihan diamati ataupun tanpa diamati dari pelatih agar terbentuk keefektifan latihan, Dan disiplin waktu dalam melakukan latihan.

2. Bagi Pelatih

Sebagai bahan masukan pelatih, untuk mencetak pemain yang mempunyai teknik yang bagus, tim pelatih juga perlu meningkatkan dan mengoptimalkan variasi-variasi latihan dengan tingkat kesulitan dan latihan berjenjang.

3. Bagi Peneliti

Sebagai bahan penelitian atau referensi untuk mahasiswa atau pun peneliti. Dalam pembuatan skripsi ini Masih banyak kekurangan maka dari itu peneliti selanjutnya untuk mengoptimalkan dan menyempurnakan skema pelatihan penelitian ini.