

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRIBBLE X PATTERN* DAN *DRIBBLE 20 YARD SQUARE* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN SSB
PUTRA SRIOMBO REMBANG KU13-14 TAHUN**

Mukhammad Indra Riza Permadi

email: Mukhammadindra1234@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan *dribbling* bola para pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 tahun. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kemampuan *dribbling* sepak bola yang merupakan teknik dasar yang harus dimiliki para pemain sehingga memunculkan ide peneliti untuk membuat program latihan *dribble X Pattern* Dan *20 Yard Square*. Penelitian merupakan penelitian eksperimen dan pengambilan data menggunakan metode *nonequivalent pre-test post-test group design*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan menuangkan frekuensi dalam bentuk *persentase*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 pemain, dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 pemain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *dribbling* bola melalui metode latihan *dribble X pattern* mempunyai rata-rata atau *mean* sebesar 26.1986 dengan nilai tertinggi adalah 29.35 dan nilai terendah adalah 23.11. Sementara melalui metode latihan *20 Yard Square* mempunyai rata-rata atau *mean* sebesar 25.9800 dengan nilai tertinggi adalah 29.17 dan nilai terendah adalah 23.22. Ada pengaruh *dribble X pattern* terhadap keterampilan *dribbling* bola dengan uji *t paired* sebesar 0,105. Ada pengaruh *dribble 20 Yard Square* terhadap keterampilan *dribbling* bola dengan uji *t paired* sebesar 0,049. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah kedua metode latihan yang digunakan yakni metode latihan *dribble X pattern* dan metode latihan *20 Yard Square* memiliki pengaruh terhadap keterampilan *dribbling* bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 tahun. Hal itu dikarenakan para pemain melakukan *treatment* dengan baik dan keterampilan menggiring bola para pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 tahun mendekati sempurna.

Kata kunci: Keterampilan, *Dribbling*, Sepak Bola

PENDAHULUAN

Berolahraga sudah menjadikan indikasi sosial yang sudah tersebar diseluruh dunia. Berolahraga sudah menjadikan tontonan, pembelajaran, mata pencarian, kesehatan serta kebudayaan. Berolahraga bisa di pakai serta ditunjukkan buat prestasi, sehingga penafsiran berolahraga belum terdapat kesatuan yang serasi, oleh sebab itu, berolahraga ialah gerak manusia yang sangat kompleks serta memiliki tujuan. Bersamaan dengan majunya ilmu pengetahuan serta teknologi, tiap Negeri di dunia tercantum Indonesia mengalami tantangan untuk meningkatkan serta memelihara kesegaran jasmani masyarakat negaranya. Apabila kesegaran jasmani di Indonesia telah baik, hingga prestasi berolahraga disemua cabang pastinya hendak jauh lebih baik pula, tercantum cabang berolahraga sepak bola.

Sepak bola ialah berolahraga yang memasyarakat yang digemari oleh banyak golongan, dari golongan anak kecil hingga golongan orang tua serta dimainkan dari pelosok desa hingga ke kota. Dalam upaya membina prestasi yang baik hingga pembinaan wajib diawali dari pembinaan umur muda serta atlet muda berbakat sangat memastikan mengarah tercapainya kualitas prestasi maksimal dalam cabang berolahraga sepak bola. Beragam tujuan warga dalam melaksanakan aktivitas berolahraga khususnya sepak bola antara lain: 1. berolahraga buat pencapaian prestasi, 2. berolahraga buat kesehatan, 3. berolahraga buat kebugaran, serta 4. berolahraga buat tamasya.

Melaksanakan latihan raga serta keahlian gerak bawah yang tertib serta hendaknya diawali semenjak umur dini. Buat tingkatkan keadaan raga umumnya pelatih membagikan latihan yang didalamnya memiliki sebagian aspek yang berhubungan dengan keadaan raga yang terdiri dari latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, serta energi tahan. Sebaliknya buat tingkatkan keahlian gerak bawah, umumnya hendak dicoba *drill* menimpa metode menendang (*kicking*), mengumpan (*passing*), mengendalikan ataupun menghentikan bola (*controlling*), menggiring bola (*dribble*), menyundul bola (*heading*), serta yang lain.

Dribbling ataupun menggiring bola ialah salah satu metode bawah yang lumayan mempunyai peranan berarti dalam game sepak bola, tidak bila para pengamat sepak bola khususnya berkata kalau mahirnya seseorang pemain bisa dilihat dari gimana seseorang pemain tersebut menggiring bola. *Dribbling* merupakan keahlian bawah dalam sepak bola sebab seluruh pemain wajib sanggup memahami bola dikala lagi bergerak, berdiri, ataupun bersiap melaksanakan operan ataupun tembakan. Kala pemain sudah memahami keahlian *dribbling* secara efisien, sumbangan mereka pada dikala pertandingan hendak sangat besar. Pembinaan semenjak dini dibutuhkan dalam game sepak bola buat menciptakan bibit-bibit unggul. Bibit-bibit tersebut diharapkan sanggup bawa Indonesia berprestasi di kancah nasional ataupun internasional. Pembinaan serta pengembangan berolahraga prestasi dilaksanakan serta ditunjukkan buat menggapai prestasi berolahraga pada tingkatan wilayah, nasional serta apalagi internasional. Pertumbuhan prestasi berolahraga khususnya sepak

bola di Indonesia masih jauh dari harapan. Semacam yang dikenal, sepak bola merupakan berolahraga yang terkenal di Indonesia, sehingga sebagian besar warga Indonesia gemar hendak berolahraga ini. Oleh sebab itu, banyak warga yang menjajaki pertumbuhan sepak bola serta bermain berolahraga ini. Tetapi ini sesuatu perihal yang kontradiksi, sebab berolahraga yang terkenal di tanah air nyatanya sedikit prestasi serta tidak optimal dengan fasilitas prasana yang dipunyai. Jangankan bertanding dikelas dunia, di daerah Regional saja masih kalah apabila dibanding dengan negeri orang sebelah. Perihal ini terjalin sebab sebagian aspek mulai dari manajemen yang kurang baik, minimnya atensi serta sokongan dari pemerintah, dan mutu latihan yang diberikan kepada pemain kurang efisien.

Dalam upaya pembinaan prestasi yang baik hingga wajib diawali dari pembinaan umur muda serta atlet muda berbakat sangat memastikan mengarah tercapainya kualitas prestasi maksimal dalam cabang berolahraga sepak bola. Pembinaan pemain sepak bola wajib diawali sejak umur muda ialah kelompok umur kanak-kanak. Diberikan pembinaan sepak bola mulai dini dengan benar serta metodis secara tertib serta terencana diharapkan kanak-kanak hendak mempunyai pengetahuan dasar-dasar game sepak bola, memahami keahlian metode bawah bermain sepak bola yang benar, pembuatan keadaan raga, mempunyai pengetahuan taktik serta sistem game dan membina perilaku mental.

METODE PENELITIAN

Tata cara riset pada dasarnya ialah metode ilmiah buat memperoleh informasi dengan tujuan serta khasiat tertentu (Sugiyono 2013: 18). Dalam sesuatu riset, pemakaian metodologi riset wajib menuju pada tujuan riset, supaya hasil yang diperoleh cocok dengan tujuan yang mau dicapai. Dalam riset ini yang hendak diteliti merupakan pengaruh pelaksanaan tata cara latihan *Dribble X Pattern* serta tata cara latihan *Dribble 20 Yard Squard* terhadap keahlian menggiring bola pada pemain SSB Putra Putra Sriombo Rembang umur 13- 14 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Latihan *Dribble X Pattern*

Berdasarkan hasil *pre-test* diketahui bahwa keterampilan teknik *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang sebelum diberi perlakuan *dribble X pattern* adalah sebagai berikut

Tabel 5 Data Pre-test

No	Kategori	Hasil
1	Mean	28.6071
2	Median	29.1800
3	Modus	25.26 ^a
4	Skor Max	31.20
5	Skor Min	25.26
6	Standar Deviasi	2.41113

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 10)

Rumus dalam pengkategorian sebagai berikut:

Tabel 6 Hasil Pre-test Perhitungan Normatif Tingkat Keterampilan Dribble

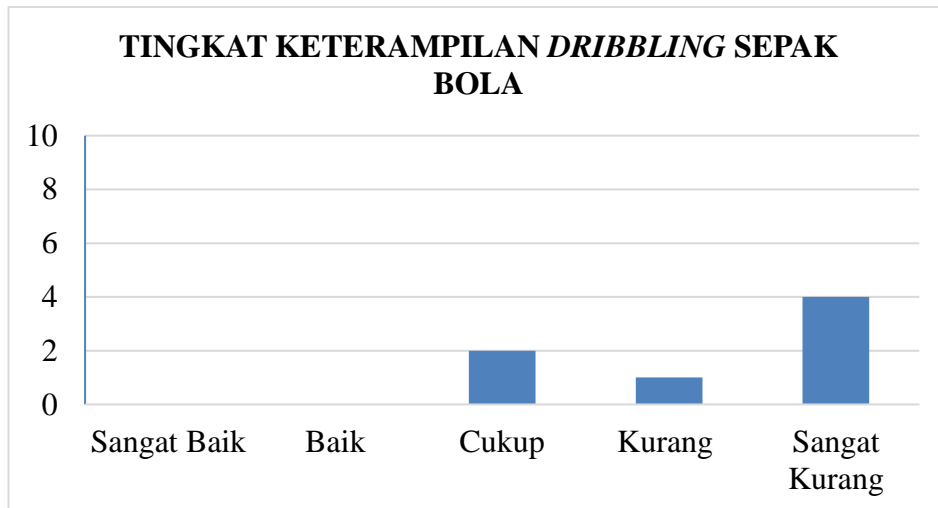
Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
22,01-23,04	0	0%	Sangat Baik
23,05-25,07	0	0%	Baik
25,08-27,10	2	28,57%	Cukup
27,11-29,13	1	14,29%	Kurang
29,14-33,16	4	57,14%	Sangat Kurang
Total	7	100%	

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 11)

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil *pretest dribble x pattern* terhadap tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang yang berkategori sangat baik 0 pemain atau 0%, baik 0 pemain atau 0%, cukup 2 pemain atau 28.57%, kurang 1 pemain atau 14.29% dan kategori sangat kurang 4 pemain atau 57.14%. Dari hasil analisis data *pre-test dribble X pattern* di atas, banyak pemain SSB Putra Sriombo Rembang yang masih memiliki tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola yang rendah. Hal itu bisa terlihat dari total 7 pemain, terdapat 4 pemain dengan persentase 57.14% masih berada pada kategori sangat kurang. Di harapkan dengan dilakukan atau diberikannya *treatment* dengan latihan metode *dribble X pattern*

dapat meningkatkan tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang.

Berikut adalah grafik ilustrasi hasil *pre-test* tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sembung Semarang.



Gambar 6 Diagram Tingkat Keterampilan Dribbling Sepak Bola

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 12)

Setelah data *pre-test* di peroleh, selanjutnya dilakukan *treatment* dengan latihan metode *dribble X pattern*. Hasil yang diambil merupakan hasil terbaik yang diperoleh pemain saat *pretest* maupun *posttest*. Setelah *treatment* selesai dilakukan maka selanjutnya dilakukan *post-test* untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode latihan *dribble X pattern* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang. Adapun data *post-test* setelah diberi perlakuan atau *treatment* sebagai berikut:

Tabel 7 Data Post-test

No	Kategori	Hasil
1	Mean	26.1986
2	Median	25.3300
3	Modus	23.11 ^a
4	Skor Max	29.35
5	Skor Min	23.11
6	Standar Deviasi	2.43172

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 13)

Rumus dalam pengkategorian sebagai berikut:

Tabel 8 Hasil Post-test Perhitungan Normatif Tingkat Keterampilan Dribble

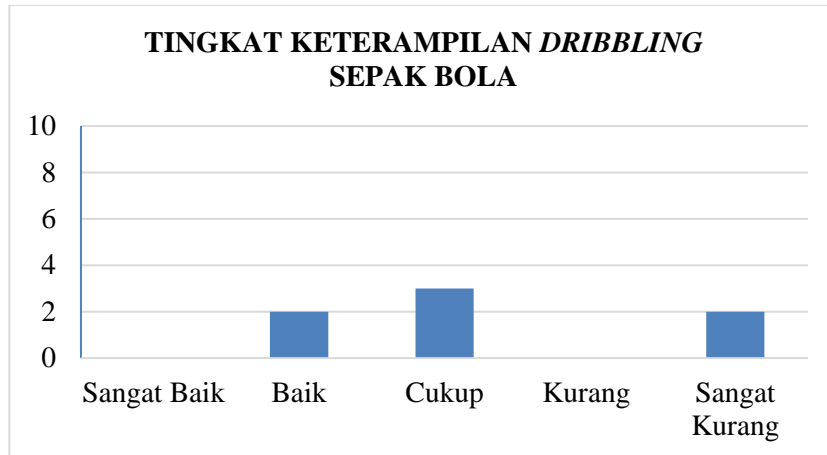
Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
22,01-23,04	0	0%	Sangat Baik
23,05-25,07	2	28,57%	Baik
25,08-27,10	3	42,86%	Cukup
27,11-29,13	0	0%	Kurang
29,14-33,16	2	28,57%	Sangat Kurang
Total	7	100%	

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 14)

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil *post-test dribble X pattern* terhadap tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang yang berkategori sangat baik 0 pemain atau 0%, baik 2 pemain atau 28.57%, cukup 3 pemain atau 42.86%, kurang 0 pemain atau 0% dan kategori sangat kurang 2 pemain atau 28.57%.

Dilihat dari tabel diatas, hasil *post-test dribble X pattern* terhadap tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang mengalami peningkatan yang signifikan. Hal itu bisa dilihat dari berkurangnya jumlah pemain yang dalam katogeri sangat kurang dari yang awalnya 4 pemain menjadi 2 pemain, dan ada 3 pemain yang berkategori cukup, serta ada 2 pemain yang berkategori baik. Secara umum tingkat keterampilan teknik dasar *passing* pemain SSB Putra Sriombo Rembang adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori cukup 5 pemain atau 42.86%.

Berikut adalah grafik ilustrasi hasil *post-test* tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang.



Gambar 7 Diagram Tingkat Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 15)

2. Latihan *Dribble 20 Yard Square*

Berdasarkan hasil *pre-test* diketahui bahwa keterampilan teknik *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang sebelum diberi perlakuan *dribble 20 Yard Square* adalah sebagai berikut:

Tabel 9 Data *Pre-test*

No	Kategori	Hasil
1	Mean	29.2914
2	Median	29.3200
3	Modus	25.04 ^a
4	Skor Max	32.02
5	Skor Min	25.04
6	Standar Deviasi	2.12335

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 16)

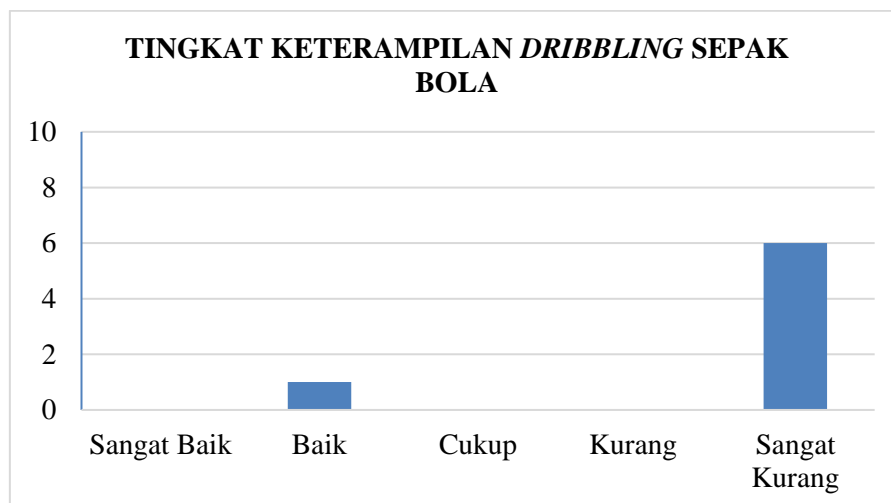
Rumus dalam pengkategorian sebagai berikut:

Tabel 10 Hasil Pre-test Perhitungan Normatif Tingkat Keterampilan Dribble

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
22,01-23,04	0	0%	Sangat Baik
23,05-25,07	1	14,29%	Baik
25,08-27,10	0	0%	Cukup
27,11-29,13	0	0%	Kurang
31,14-33,16	6	85,71%	Sangat Kurang
Total	7	100%	

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 17)

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil *pretest dribble 20 yard square* terhadap tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang yang berkategori sangat baik 0 pemain atau 0 %, baik 1 pemain atau 14.29%, cukup 0 pemain atau 0%, kurang 0 pemain atau 0% dan kategori sangat kurang 6 pemain atau 85.71%. Dari hasil analisis data *pre-test dribble 20 yard square* di atas, banyak pemain SSB Putra Sriombo Rembang yang masih memiliki tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola yang rendah. Hal itu bisa terlihat dari total 7 pemain, ada 6 pemain dengan persentase 85.71% masih berada pada kategori sangat kurang. Berikut adalah grafik ilustrasi hasil *pre-test dribble 20 yard square* terhadap tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang.



Gambar 8 Diagram Tingkat Keterampilan Dribbling Sepak Bola

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 18)

Setelah data *pre-test* di peroleh, selanjutnya dilakukan *treatment* dengan latihan metode *dribble 20 yard square*. Hasil yang diambil merupakan hasil terbaik yang diperoleh pemain saat *pretest* maupun *posttest*. Setelah *treatment* selesai dilakukan maka selanjutnya dilakukan *post-test* untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode latihan *dribble 20 yard square* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang. Adapun data *post-test* setelah diberi perlakuan atau *treatment* sebagai berikut:

Tabel 11 Data Post-test

No	Kategori	Hasil
1	Mean	25.9800
2	Median	26.1200
3	Modus	23.22 ^a
4	Skor Max	29.17
5	Skor Min	23.22
6	Standar Deviasi	1.84833

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2021 (Lampiran 19)

Rumus dalam pengkategorian sebagai berikut:

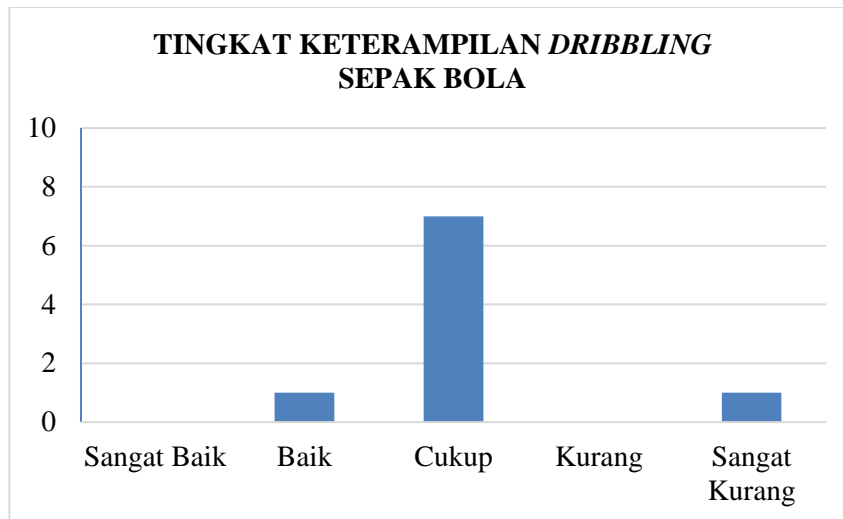
Tabel 12 Hasil Post-test Perhitungan Normatif Tingkat Keterampilan Dribble

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
22,01-23,04	0	0%	Sangat Baik
23,05-25,07	2	28,57%	Baik
25,08-27,10	4	57,86%	Cukup
27,11-29,13	0	0%	Kurang
31,14-33,16	1	14,29%	Sangat Kurang
Total	7	100%	

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 20)

Dilihat dari tabel diatas, hasil *post-test dribble 20 Yard Square* terhadap tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang mengalami peningkatan yang signifikan. Hal itu bisa dilihat dari berkurangnya jumlah pemain yang dalam katogeri sangat kurang dari yang awalnya 6 pemain menjadi 1 pemain, dan ada 4 pemain yang berkategori cukup, serta ada 2 pemain yang berkategori baik. Secara umum tingkat keterampilan teknik dasar *passing* pemain SSB Putra Sriombo Rembang adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori cukup 4 pemain atau 57,86%.

Berikut adalah grafik ilustrasi hasil *post-test* tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sembung Semarang.



Gambar 9 Diagram Tingkat Keterampilan Dribbling Sepak Bola

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 21)

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian dan paparan pembahasan mengenai pengaruh latihan *X pattern* dan *20 Yard Square* terhadap keterampilan menggiring bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang, maka dapat diambil kesimpulan dari kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II terhadap latihan yang sudah diberikan pada pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 tahun sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan setelah diberikan latihan *dribble X pattern* pada kelompok eksperimen I terhadap keterampilan *dribbling bola* pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 dengan *mean* sebelum latihan 28.6071 dan sesudah latihan 26.1986.
2. Terdapat peningkatan setelah diberikan latihan *dribble 20 Yard Square* pada kelompok eksperimen II terhadap keterampilan *dribbling bola* pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 dengan *mean* sebelum latihan 29.2914 dan sesudah latihan 25.9800.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pemain agar lebih meningkatkan keterampilan *dribbling* bola.
2. Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan *dribble X pattern* dan *20 Yard Square*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar serta kreatif dan inovatif dengan latihan yang lebih bervariasi lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, E. D. (2018). 2018 I. *Laporan Kerja Praktek Sanitasi Dan Cleaning Pada Mesin Dan Peralatan Produksi Di PT. So Good Boyolali*, 1–37.
- Aswitno. (2013). Meningkatkan kemampuan *dribbling* pada permainan sepak bola melalui metode latihan kelincihan pada siswa kelas V SDN Inti no. 1 Iero. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, Volume 2, Nomor 6.
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology Of Training*. Dubud: kendall/Hunt Compani.
- Budiman, A., & Sin, T. H. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan dan Latihan Kelincihan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya. *Jurnal JPDO*, 2(1), 177-181.
- Fetri, F. (2019). Latihan Kelincihan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1169-1178.
- Hadi, R. (2011). Peran pelatih dalam membentuk karakter atlet. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1).
- Hadiqie. 2013. Menjadi Pemain Sepakbola Profesional. Kata Pena.
- Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Sriwijaya, U. (2018). *Dribbling Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri 22 Palembang*.
- Luxbacher, J.A. (2011). Sepakbola langkah-langkah menuju sukses. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Mahardika, I. W. (2020). PENGARUH METODE LATIHAN DAN DAYA ;[oiuygtfrew
'JLEDAK OTOT LENGAN TERHADAP THROW IN SEPAKBOLA. *PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 4(2), 1-11.
- Majiid, H. M. (2015). *PENGARUH LATIHAN DRIBBLE 20 YARD SQUARE DAN DRIBBLE Z PATTERN TERHADAP HASIL KECEPATAN DRIBBLE (pada pemain Sekolah Sepakbola Undip KU 12-13 tahun 2015)*.
- Maryono, Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode Latihan Kelincihan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 66–71.
- Mubarok, M. Z. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan Dribbling Pemain Sepakbola. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(02), 144–149. <https://doi.org/10.35569/biomatika.v5i02.513>
- Nepolion, N & Rani, U. (2015). *Predict of football playing ability on selected skill related variables and motor fitness variables oof school level male football players. Physical Education*. Volume: 4 | Issue : 5.
- Nurkholik, Z. A. (2019). *PENGARUH LATIHAN Z-PATTERN DAN X-PATTERN TERHADAP HASIL KECEPATAN DRIBBLE PADA SSB PUTRA BERSEMI KELOMPOK USIA 10-13 TAHUN 2018 (Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Bersemi Kelompok Usia 10-13 Tahun)* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- NURCAHYO, E. V. (2014). *PENILAIAN KETERAMPILAN DRIBBLING DAN PASSING. Skripsi*.
- Priyanto, W. A. (2015). *Bermain Terhadap Kecepatan Dribbling Bola Pada Pemain Sekolah Sepakbola Pelangi Tahun 2015 Skripsi*.
- Sardar, Biswajit. 2014. *Efect of Warm-up of Dif erent Duration on Selected Soccer Skill Performance*. *International Journal of Advanced Research*. Issue2 (9).
- Sudijono, A. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D* (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (ed.); Kedua).
- Suharsimi, A. (2006). *metodelogi Penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara.

- Suryantoro, D. (2014). Pengembangan Variasi Latihan Dribbling dan Passing Dalam Permainan Sepakbola Usia 12-14 Tahun Di Ssb Ams Kepanjen Malang. *Jurnal Olahraga Pendidikan, 1*(1), 61-66.
- Umar, U., & Fadillah, N. (2019). Pengaruh latihan daya tahan aerobik terhadap kemampuan menembak. *Jurnal Performa Olahraga, 4*(2), 92-100.