PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING MENDATAR DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

RELLI HARDIAN SAPUTRO
NPM: 11.1.01.09.0374

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

RELLI HARDIAN SAPUTRO
NPM : 11.1.01.09.0374

Dengan Judul :

PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING MENDATAR DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripisi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal 20 Agustus 2015

Menyetujui

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SUGITO, M.Pd	Drs. SETYO HARMONO, M.Pd
NIDN. 0004086001	NIDN. 0727095801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

RELLI HARDIAN SAPUTRO
NPM : 11.1.01.09.0374

Dengan Judul :

PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING MENDATAR DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
FKIP UNP Kediri

Pada Tanggal 21 September 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI		TANDA TANGAN
1. Ketua	: Drs. SETYA ADI SANCAYA, M.Pd	
2. Penguji I	: Drs. SETYO HARMONO, M.Pd	
3. Penguji II	: Drs. SUGITO, M.Pd	

Mengetahui,
Dekan FKIP,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING MENDATAR DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2015

RELLI HARDIAN SAPUTRO
NPM: 11.1.01.09.0374
FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : (1) Perbedaan pengaruh pendekatan latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan passing mendatar dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. (2) Perbedaan pengaruh kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi dan kemampaun koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan passing mendatar dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. (3) Interaksi antara pendekatan latihan *massed practice, distributed practice* dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan passing mendatar dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Papar tahun 2015.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen.* Populasi penelitian ini adalah pada siswa SMP Negeri 1 Papar yang berjumlah 50 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*, 40 dari jumlah populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yang meliputi : koordinasi mata-kaki dengan *Soccer wall volley test* serta kemampuan tes tendangan mendatar bola dengan tes ketepatan tendangan. Teknik analisis data yang digunakan adalah *ANAVA* 2 X 2.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut:(1)Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan latihan *massed practice* dan pendekatan latihan *distributed practice* terhadap kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. (2) Ada perbedaan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. (3) Tidak ada interaksi antara pendekatan latihan dan koordanasi mata-kaki terhadap kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Papar tahun 2015.

Kata kunci: Pendekatan Latihan, Koordinasi Mata-Kaki , Passing Mendatar dalam Sepak Bola

I.
LATAR BELAKANG

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari diseluruh dunia. Cabang permainan sepak bola cukup berkembang pesat termasuk di Indonesia. Namun perkembangan prestasi sepak bola di Indonesia kurang memuaskan, berbagai strategi dan upaya pembinaan yang dapat ditempuh untuk meningkatkan prestasi sepak bola nasional diantaranya melalui penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi, pembibitan dan pemanduan bakat. Untuk membenahi hal ini yang pertama dilakukan adalah pembinaan prestasi yang dimulai sejak anak-anak yang diharapkan dapat memunculkan bibit-bibit pemain sepak bola yang akan dibina untuk menjadi pemain yang berprestasi. Sehingga akan menjunjung tinggi nama baik Bangsa dan Negara.

Dalam pembinaan prestasi sepak bola, latihan yang yang dilakukan harus ditujukan untuk mengembangkan unsur-unsur yang diperlukan dalam sepak bola. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan benar serta dapat berprestasi yang setinggi-tingginya diperlukan beberapa unsur. Menurut Soekatamsi (1991: 14) ada 4 kelengkapan pokok yang harus dimiliki oleh pemain, antara lain : "(1) Pembinaan teknik (keterampilan), (2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), (3) Pembinaan taktik (mental, daya ingat, kecerdasan), dan (4) Pematangan juara".

Dari keempat kelengkapan tersebut, unsur teknik merupakan kelengkapan yang paling fundamental dan menempati urutan pertama. Hal ini menunjukan bahwa, penguasaan teknik dasar sepak bola merupakan syarat yang dimiliki setiap pemain agar mampu bermain sepak bola dengan terampil. Ketrampilan teknik dasar dapat dicapai dengan latihan secara sistematis dan berulang-ulangstabil dan selalu member peningkatan beban secara bertahap.

Teknik dasar bermain yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola antara lain adalah menendang bola, menyundul bola, menggiring bola, melmpar bola dan sebagainya. Soekatamsi (1991: 14) mengemukakan bahwa, "teknik bermain merupakan kelengkapan yang fundamental sebagai dasar bermain, disamping pembinaan lain".

Berlatih teknik dasar dengan teratur memungkinkan anak memiliki ketrampilan teknik bermain sepak bola yang lebih baik. "ketrampilan teknik bermain sepak bola merupakan penerapan

teknik dasar dalam bermain sepak bola (Soekatamsi, 1995: 14)". Ketrampilan teknik bermain bola merupakan hal yang sistematis, terus menerus dan berkelanjutan, sehingga menghasilkan kerjasama yang baik antara sekumpulan otot-otot untuk pembentukan gerakan yang harmonis.

Salah satu teknik dasar bermain sepak bola adalah menendang bola. Menurut Wahjoedi (1999: 120) "menendang bola merupakan ketrampilan paling penting dan mendasar yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu yang pertama kali harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar menendang bola".

Pendapat tersebut menunjukan menendang bola merupakan teknik dasar sepak bola yang pertama kali harus diajarkan. Pada umumya teknik menendang bola yang awal dilatihkan adalah operan mendatar (passing). Dalam hal ini Joseph A. Luxbacher (1997: 12) mengemukakan "ketrampilan pengoperan bola yang paling dasar dan harus dipelajari terlebih dahulu biasanya disebut dengan push pass (operan dorong) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya mendorong bola".

Pada umumnya bagi anak pemula melakukan operan datar (passing) sering kali belum dapat dilakukan dengan benar. Hal ini disebabkan karena belum menguasai teknik menendang bola dengan benar. Untuk itu anak harus latihan secara teratur. Upaya untuk meningkatkan kemampuan menendang bola (passing) seorang pelatih harus cermat dan tepat dalam menerapkan latihan, sehingga tujuan latihan dapat dicapai lebih optimal. Menurut Rusli Lutan (1988: 26) kebutuhan akan metode yang efisien dalam pengajaran atau latihan olahraga dilandasi oleh beberapa alasan yaitu, "(1) efisien akan menghemat waktu, energi atau biaya, (2) metode efisien akan memungkinkan para siswa atau atlet menguasai ketrampilan yang lebih tinggi".

Pendapat tersebut menunjukan upaya untuk meningkatkan ketrampilan olahraga, maka perlu diterapkan cara latihan yang efisien. Cara latihan yang tepat diharapkan akan memperoleh hasil yang maksimal yaitu menghemat waktu, biaya dan peningkatan ketrampilan yang lebih baik.

Mengingat pentingnya latihan passing mendatar tersebut maka kemampuan passing mendatar ini harus mendapat perhatian yang serius dalam latihan sepak bola. Setiap individu pemain sepak bola perlu dilatih kemampuan passing mendatar. Demikian juga dengan SMP Negeri 1 Papar dalam rangka untuk meningkatkan prestasinya, kemampuan passing mendatar para pemainnya pun harus ditingkatkan. Untuk meningkatkan

kemampuaan passing mendatar para pemainnya diperlukan bentuk latihan yang sesuai. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan passing mendatar diantaranya adalah dengan metode latihan *messed practice* dan metode *distributed practice.* Kedua metode latihan ini memiliki tingkat kesulitan dan efektifitas yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan passing mendatar.

Koordinasi mata-kaki mempunyai peran penting dalam aktivitas olahraga salah satunya dalam sepak bola. Koordinasi dibutuhkan untuk semua aktivitas yang membutuhkan ketepatan terhadap suatu sasaran. Koordinasi pada prinsipnya merupakan pengaturan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menghubungkan gerakan-gerakan otot synergis dan antogonis selaras. Menurut Suharno HP. (1993: 61) "koordinasi adalah kemampuan atlet untuk merangkaikan beberapa gerak menjadi satu gerak yang utuh dan selaras". Koordinasi yang dimiliki seseorang akan berpengaruh terhadap kemampuan passing mendatar. Apakah benar, baik tidaknya koordinasi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi kemampuan passing mendatar dalam permainan sepak bola. Nampaknya hal itu perlu dipertanyakan lagi dan perlu dikaji lebih mendalam baik secara teori atau praktik melalui penelitian eksperimen.

Berdasarkan masalah diatas, penelitian ini akan mengkaji tentang pengaruh latihan *massed practice, distributed practice* dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan passing mendatar dalam permainan sepak bola. Sehubungan dengan permasalahan diatas, sebagai orang coba dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. Kemampuan penguasaan teknik pada khususnya cara melakukan passing mendatar pada siswa SMP Negeri 1 Papar tahun 2015 perlu ditingkatkan. Selain itu latihan yang kurang maksimal mengakibatkan teknik yang dikuasai menjadi kurang optimal. Untuk itu penulis mengambil tema penelitian dengan judul, "Pengaruh Pendekatan Latihan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Passing Mendatar Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 1 Papar Tahun 2015".

II. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam suatu penelitian variabel merupakan faktor yang sangat penting dalam melakukan kegiatan penelitian. Hal ini disebabkan karena variabel penelitian merupakan faktor penentu berhasil atau tidaknya suatu penelitian. Penentuan dan penerapan

metode yang tepat dapat menghindari kemungkinan-kemungkinan timbulnya penyimpangan, sehingga data yang diperoleh benar-benar obyektif serta dapat dipertanggung jawabkan.

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehinga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulanya. (Sugiyono, 2013 : 60)

Sesuai dengan judul "Pengaruh Latihan dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan Passing Mendatar dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 1 Papar Tahun 2010".

1. Variabel bebas (independen) yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel independen dalam penelitian ini adalah :
   a. Variabel manipulatif, terdiri atas :
      1) Latihan *Distributed Practice*.
      2) Latihan *Massed Practice*.
   b. Variabel atributif adalah variabel yang melekat pada sampel dan menjadi sifat dari sampel tersebut. Variabel atributif dalam penelitian ini adalah kordinasi mata-kaki, yang dibedakan antara koordinasi mata-kaki tinggi dan rendah.
2. Variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel yang lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan passing mendatar dalam permainan sepakbola.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Setiap aktifitas penelitian perlu adanya metode yang tepat untuk digunakan, sebab pada prinsipnya tidak semua metode sesuai dengan penelitian yang dikerjakan. Metode yang dipilih selain merupakan cara atau teknik untuk memperoleh data, juga digunakan sebagai pedoman dan arah untuk menentukan maksud serta tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian itu sendiri.

Sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang dirumuskan maka untuk mengukapkan masalah tersebut, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka , atau data kuantitatif yang diangkakan.

2. Teknik Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan tes awal selanjutnya diberikan

perlakuan kepada subyek dan diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Sugiyanto (1995: 21) menjelaskan bahwa :

> "Tujuan penelitian eksperimental adalah untuk meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat serta besarnya hubungan sebab akibat tersebut dengan cara memberikan perlakuan (*treatment*) terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan atau diberikan perlakuan yang berbeda".

Penelitian ini menggunakan rancangan faktorial 2 x 2 :

> "Rancangan fakorial adalah rancangan dimana bisa dimasukkan dua variabel atau lebih untuk memanipulasi secara simultan. Dengan rancangan ini bisa diteliti pengaruh setiap variabel independen terhadap variabel dependen dan juga pengaruh interaksi antara variable-variabel independen" (Sugiyanto, 1995 : 30).

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Untuk perlakuan dengan bentuk latihan *massed practice* dan *distributed practice,* hasil penelitian menunjukan adanya perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan hasil kemampuan tendangan mendatar siswa SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. Perbedaan peningkatan ini karena Fo = 4,5302 lebih besar dari Ft = 4,110 pada taraf signifikasi 5%. Ini berarti bahwa hipotesis nol ditolak sehingga ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok perlakuan.

2. Pengujian Hipotesis Kedua

Dari hasil penelitian menunjukan adanya perbedaan yang signifikan antara siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dengan siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah terhadap peningkatan hasil belajar kemampuan tendangan mendatar pada siswa SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. Dari hasil perhitungan diperoleh Fo= 10,6510 lebih besar dari Ft = 4,110 pada taraf signifikansi 5%. Ini berarti Ho ditolak sehingga ada perbedaan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki tinggi dengan koordinasi mata-kaki rendah.

3. Pengujian Hipotesis Ketiga

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukan bahwa belum ada interaksi hal ini ditunjukan dengan Fo = 0,9866 lebih kecil dari Ft = 4,110 pada taraf signifikansi 5% sehingga Ho diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak diketemukan adanya interaksi antara bentuk latihan *massed practice*, *distributed practice* dan koordinasi mata-kaki.

A. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil peneliian ini memberikan penafsiran lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya. Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan kemungkinan analisis yaitu : (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan hasil kemampuan tendangan mendatar pada siswa SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. (2) Ada perbedaan pengaruh yang signfikan antara koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki terhadap peningkatan hasil kemampuan tendangan mendatar siswa SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. (3) Belum diketemukan adanya interaksi antara bentuk latihan *massed practice*, *distributed practice* dan koordinasi mata-kaki. Simpulan analisis tersebut dapat dipaparkan secara rinci sebagai berikut :

1. **Perbedaan Pengaruh Pendekatan Latihan *Massed Practice* dan *Distributed practice* terhadap Kemampuan Tendangan Mendatar dalam Permainan Sepak Bola**

Berdasar pengujian hipotesis pertama menunjukan bahwa, ada pengaruh antara pendekatan latihan *massed practice*dan *distributed practice*dalam terhdap kemampuan tendangan mendatar pada siswa SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. Kelompok yang mendapat perlakuan pendekatan latihan *massed practice* memiliki peningkatan lebih dibanding dengan kelompok yang mendapat perlakuan dengan pendekatan *distributed practice*. Ditinjau dari hasil kemampuan tendangan mendatar yang dihasilkan ternyata kelompok perlakuan pendekatan latihan *massed practice* lebih baik daripada kelompok dengan bentuk pendekatan latihan *distrbuted practice*. Hal ini dapat dilihat dari nilai peningkatan *massed practice* yaitu 3,30 sedang *distributed practice* hanya 1,00.

2. **Perbedaan Pengaruh Koordinasi Mata-Kaki Tinggi dan Koordinasi Rendah terhadap Kemampuan Tendangan Mendatar dalam Permainan Sepak Bola**

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua menunjukan bahwa, ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah teradap kemampuan tendangan mendatar pada siswa SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. Siswa yang memiliki koordinasi tinggi mempunyai peningkatan kemampuan tendanngan mendatar yang lebih baik daripada siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah.

Simpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasannya yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh yang meyakinkan antara latihan *massed practice* dengan latihan *distributed practice* terhadap peningkatan kemampuan tendangan mendatar dalam sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. Dari analisis data menunjukkan Fo = 4,5302 lebih besar dari Ft = 4,110. Ini berarti bahwa hipotesis nol ditolak sehingga ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok perlakuan.
2. Ada perbedaan pengaruh yang meyakinkan antara koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap peningkatan kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. Dari hasil perhitungan diperoleh Fo= 10,6510 lebih besar dari Ft = 4,110. Ini berarti hipotesis nol ditolak sehingga ada perbedaan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki tinggi dengan koordinasi mata-kaki rendah.
3. Tidak ada interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-kaki dalam peningkatan kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukan tidak ada interaksi, hal ini ditunjukan dengan Fo = 0,9866 lebih kecil dari Ft = 4,110. Yang bearti hipotesis nol diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak diketemukan adanya interaksi antara bentuk latihan *massed practice*, *distributed practice* dan koordinasi mata-kaki.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Andi Suhendro. 2004. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.

Danny Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Alih Bahasa. Eko Wahyu Setiawan. Bandung : PT Intan Sejati.

Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Pres.

Luxbacher, Joseph. 1997. *Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Alih Bahasa. Agus Setiadi. Jakarta : PT. Gramedia.

M. Sajoto. 1998. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.

Mulyono B. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Sepak Bola*. Surakarta: JPOK FKIP UNS.

Remmy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta : Depdikbud. Direktoral Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Rusli Lutan. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar dan Metode*. Jakarta : PT. Gramedia.

Soekatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta : Tiga Serangkai.

Soedjono. 1985. *Sepak Bola Taktik dan Kerja Sama*. Yogyakarta : PT BP. Kedaulatan Rakyat.

Sneyars, Jozef.1990. *Sepak Bola Remaja*. Bandung : PT. Rosda Jayaputra.

Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta : UNS Pres.

Suharno HP. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta.

Sutrisno Hadi. 1995. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi Offset.

Yusuf Adisasmita & Aip Syaifudin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Depdikbud Direktorat Jendral Perguruan Tinggi.