

**PENGARUH *SELF-TALK* TERHADAP KECEMASAN ATLET SEPAK
BOLA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



oleh :

Irfan Dwi Julyanto

2003453

**DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
JULI 2024**

**PENGARUH *SELF-TALK* TERHADAP KECEMASAN ATLET SEPAK
BOLA**

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh

Irfan Dwi Julyanto

NIM. 2003453

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Irfan Dwi Julyanto

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

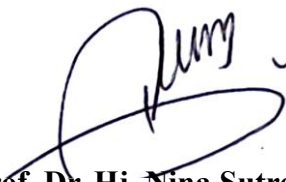
LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *SELF-TALK* TERHADAP KECEMASAN ATLET SEPAK BOLA

Oleh: Irfan Dwi Julyanto
2003453

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing Akademik:

Dosen Pembimbing I,



Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.

NIP. 196412151989012001

Dosen Pembimbing II,

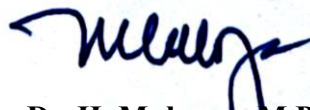


Sagitarius, M.Pd.

NIP. 196911132001121001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh *Self-Talk* terhadap Kecemasan Atlet Sepak Bola” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2024

Penulis,



Irfan Dwi Julyanto

2003453

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh *Self-Talk* terhadap Kecemasan Atlet Sepak Bola" ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi positif bagi perkembangan olahraga, khususnya dalam bidang psikologi olahraga.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua.

Bandung, Juli 2024

Penulis,



Irfan Dwi Julyanto

2003453

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis bersyukur dan berterima kasih kepada Allah SWT atas petunjuk dan kemudahan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Merupakan anugerah yang tak ternilai bisa menyelesaikan tugas akhir ini sebagai syarat untuk meraih gelar sarjana. Penulis juga menerima banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, izinkan penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sebagai pimpinan tertinggi di Fakultas.
2. Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd., selaku ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FPOK UPI.
3. Ibu Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen pembimbing akademik yang selalu meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan motivasi serta arahan pada saat penulis menyusun lalu menyelesaikan Skripsi dengan sebaik-baiknya.
4. Bapak Sagitarius, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan motivasi serta arahan pada saat penulis menyusun lalu menyelesaikan skripsi dengan sebaik-baiknya.
5. Ibu dan Bapak Dosen Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FPOK UPI yang telah memberikan ilmu dan pengalamannya kepada penulis pada saat pelaksanaan proses perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua tersayang, terima kasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan di bangku perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberi perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
7. Saepuloh, S.Pd., selaku pelatih UKM Sepak Bola UPI beserta anggotanya yang selalu membantu penulis dalam penelitian sehingga penelitian ini bisa berjalan dengan sebaik-baiknya.

8. Rekan-rekan seperjuangan MAHABHARATA JAYA yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan mendoakan kelancaran sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada Aghnia Pramuditha yang selalu memberikan dukungan tanpa henti selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran dan pengertian yang telah diberikan.
10. Kepada keluarga KEPELATIHAN 2020, yang telah memberikan semangat, dukungan, serta kebersamaan selama masa perkuliahan yang tidak akan pernah terlupakan dan menjadi kenangan berharga yang kita lalui bersama.

ABSTRAK**PENGARUH *SELF-TALK* TERHADAP KECEMASAN ATLET SEPAK
BOLA****Irfan Dwi Julyanto****Pembimbing I: Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.****Pembimbing II: Sagitarius, M.Pd.**

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh latihan *self-talk* terhadap pengelolaan kecemasan atlet sepak bola. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian adalah *pretest-posttest control group design*. Sampel terdiri dari 14 atlet UKM Sepak Bola UPI yang dipilih dari populasi menggunakan *purposive sampling* dan dibagi menjadi dua kelompok sama jumlah yaitu, kelompok eksperimen mendapatkan *treatment* latihan *self-talk*, sementara kelompok kontrol menjalani latihan konvensional dan dilakukan selama 4 minggu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kecemasan *Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)* yang diberikan sebanyak dua kali (*pretest* dan *posttest*). Analisis data dilakukan menggunakan Uji *Paired Sample t-test* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan *self-talk* memberikan dampak yang signifikan terhadap pengelolaan kecemasan pada atlet sepak bola. Penulis menyarankan agar metode latihan *self-talk* dimasukkan ke dalam bagian dari program latihan atlet sepak bola untuk menurunkan tingkat kecemasan atlet dan meningkatkan performa ketika bertanding.

Kata kunci: Atlet Sepak bola, Kecemasan, Performa Atlet dan *Self-talk*.

ABSTRACT**THE EFFECT OF SELF-TALK ON SOCCER ATHLETE ANXIETY**

By: Irfan Dwi Julyanto

The Advisor I by: Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.

The Advisor II by: Sagitarius, M.Pd.

This study discusses the effect of self-talk training on the management of anxiety in soccer athletes. The method used is an experimental method with a quantitative approach. The research design is a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 14 UPI Soccer UKM athletes selected from the population using purposive sampling and divided into two equal groups, namely, the experimental group received self-talk training treatment, while the control group underwent conventional training and was carried out for 4 weeks. The instrument used in this study was the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) anxiety questionnaire which was given twice (pretest and posttest). Data analysis was conducted using the Paired Sample T-Test, which showed that the experimental group experienced a significant decrease in anxiety levels compared to the control group. This study concludes that self-talk training has a significant impact on anxiety management in soccer athletes. The author suggests that the self-talk training method be included in a soccer athlete's training program to reduce the athlete's anxiety level and improve performance when competing.

Keywords: *Anxiety, Athlete Performance, Self-talk, and Soccer Athletes.*

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Praktis	5
1.4.2 Manfaat Teoritis	5
1.5 Struktur Organisasi Penelitian.....	5
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Hakikat Olahraga Sepak Bola	7
2.2 Komponen Psikologis dalam Olahraga Sepak Bola.....	9

2.3 Kecemasan	10
2.3.1 Makna dan efek kecemasan	10
2.3.2 Gejala Kecemasan	11
2.3.3 Faktor Penyebab Kecemasan	12
2.4 <i>Self-talk</i>	13
2.4.1 Definisi	13
2.4.2 Jenis-jenis	14
2.4.3 Manfaat <i>Self-talk</i>	15
2.5 Kerangka Berpikir	16
2.6 Hipotesis	17
BAB III	18
METODE PENELITIAN	18
3.1 Metode Penelitian	18
3.2 Desain Penelitian	18
3.3 Prosedur Penelitian	19
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	19
3.4.1 Populasi	19
3.4.2 Sampel	20
3.5 Instrumen Penelitian	22
3.5.1 Angket Kecemasan	22
3.6 Perlakuan Penelitian	24
3.7 Analisis Data	25
3.7.1 Deskripsi Statistik	26
3.7.2 Uji Normalitas	26
3.7.3 Uji Homogenitas	26
3.7.4 Uji Hipotesis	26

BAB IV	28
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Temuan	28
4.1.1 Uji Normalitas	29
4.1.2 Uji Homogenitas	29
4.1.3 Uji Hipotesis	30
4.2 Pembahasan.....	31
BAB V.....	35
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	35
5.1 Simpulan	35
5.2 Implikasi.....	35
5.3 Rekomendasi.....	35
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN.....	42
Lampiran 1. SK Skripsi.....	43
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi.....	47
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	49
Lampiran 4. Program Latihan	50
Lampiran 5. Angket Kecemasan	72
Lampiran 6. Data Penelitian.....	73
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	74
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. <i>Self talk</i> positif dan Respons Emosional.....	14
Tabel 2.2. <i>Self talk</i> negatif dan Respons Emosional.....	15
Tabel 3.1. Desain <i>Pretesttt Posttest Control Group Design</i>	18
Tabel 3.2. Deskripsi Nilai Angket Kecemasan	22
Tabel 3.3. Kategori Penilaian <i>Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2)</i>	23
Tabel 3.4. Kisi-kisi instrumen kecemasan	23
Tabel 3.5. Program Latihan <i>Self-talk</i>	25
Tabel 4.1. Deskripsi Statistik	28
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas Menggunakan SPSS	29
Tabel 4.3. Hasil Uji Homogenitas Kecemasan dengan Menggunakan SPSS.....	30
Tabel 4.4. Hasil Uji Hipotesis Menggunakan SPSS.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Prosedur Penelitian	19
Gambar 3.2. Teknik Ordinal Pairing Format A-B-B-A	21

DAFTAR PUSTAKA

- Adisti, P. (2010). *Personality Plus For Teens*. Pustaka Grhatama.
- Alifi, M. Z., & Widodo, A. (2022). *Tingkat Mental Anxiety (Kecemasan) Competitive Pada Atlet Ukm Sepak Bola Universitas Negeri Surabaya*.
- Alwisol. (2012). *Psikologi Kepribadian* .
- Aryani, M. (2015). *Pengaruh Metode Latihan Psikologis Imajeri Dan Rileksasi Terhadap Kecemasan Kognitif, Kecemasan Somatis, Kepercayaan Diri Dan Performa Atlet Panjat Tebing*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Bayköse, N., Şahin, F., Şahin, A., & Eryücel, M. E. (2019). Is Self Talk Of Athletes One Of The Determinants Of Their Continuous Sportive Confidence Level? *Journal Of Education And Training Studies*, 7(2), 192.
<https://doi.org/10.11114/jets.v7i2.3999>
- Csáki, I., Szakály, Z., Fózer-Selmec, B., Kiss, S. Z., & Bognár, J. (2017). Psychological And Anthropometric Characteristics Of A Hungarian Elite Football Academy's Players. *Physical Culture And Sport, Studies And Research*, 73(1), 15–26.
<https://doi.org/10.1515/pcssr-2017-0002>
- Danar, F., Winarko, P. P., & Sakti, H. (2023). Hubungan Antara Positive Self-Talk Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri Pplop Jawa Tengah. In *Jurnal Empati* (Vol. 12).
- Dr. Komarudin, M. P. (2015). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental Olahraga Kompetitif* (M. S. Yusuf Hidayat, Ed.; Revisi). Pt Remaja Rosdakarya.
- Pradipta, G.D. (2017). *Kecemasan Mempengaruhi Performa Atlet Dalam Bertanding*. *Artikel*
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. In *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*) (Vol. 1).
- Fauzan, H. A. (2021). *Pengaruh Latihan Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Dan Peningkatan Hasil Dropshot Pada Cabang Olahraga Bulutangkis*. *Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Fraenkel, Wallen, N., & Hyun, H. (2012). *How To Design And Evaluate Research In Education* 10th Ed. *Mcgraw-Hill Education*.

- Goswami, S., & Sarkar, L. N. (2016). Psychological Characteristics Of Football Players According To Their Playing Positions. In *Innovative Thoughts International Research Journal* (Vol. 3, Issue 6). [Http://Itirj.Naspublishers.Com/](http://Itirj.Naspublishers.Com/)
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. Pt. Remaja Rosdakarya.
- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). *Tingkat kecemasan atlet karate menjelang pertandingan pada anggota Cakra Koarmatim*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 179-186.
- Husdarta. (2014). *Psikologi Olahraga*. ALFABETA
- Ilham, H. K. M. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35. <https://www.researchgate.net/publication/342047659>
- Indraharsani, I. A. S., & Budisetyani, I. W. (2018). Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(02), 367. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i02.p12>
- Iswari, D., Hartini, N., Psikologi, F., & Abstrak, U. (N.D.). *Pengaruh Pelatihan Dan Evaluasi Self-Talk Terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction*.
- Jannah, M. (N.D.). *Pengaruh Self Talk Terhadap Kecemasan Atlet Senam Ritmik Feby Fitri Winda Kesuma*.
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan Olahraga: Teori, Pengukuran, Dan Latihan Mental*.
- Jooste, J., Steyn, B. J. M., & Van Den Berg, L. (2014). Suid-Afrikaanse Tydskrif Vir Navorsing In Sport. *South African Journal For Research In Sport, Physical Education And Recreation*, 36(1), 85–100.
- Juliantine, T., Yudiana, W., & Subarjah, H. (2007). *Teori Latihan Modul Mata Kuliah*.
- Junaedi, J., & Wahyudi, A. (2022). *Indonesian Journal For Physical Education And Sport Pengaruh Bola Gantung Dan Tenvol Terhadap Peningkatan Smash Open Pada Atlet Putri Klub Mitra Gabus Kabupaten Grobogan Tahun 2022*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Kanniyan, A. (2015). Competitive State Anxiety: Impact Of Positive Self Talk Training On Junior Level Football Players. *Sport Mont Journal*, 13(43-44-45), 42–49.

- Kirana, W., Litaqia, W., Keperawatan, P., Stikes, Y., Pontianak, I., & Kunci, K. (2022). Self Talk Positive Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Stres Garda Terdepan Penanganan Covid-19 I N F O A R T I K E L A B S T R A K. In *Buletin Al-Ribaath* (Vol. 19).
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental Olahraga Kompetitif*.
- Kurnain, B. A., & Andrijanto, D. (2019). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Keaktifan Siswa Pada Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3).
- Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2017). Goal-Directed And Spontaneous Self-Talk In Anger- And Anxiety-Eliciting Sport-Situations. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 29(2), 150–166. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1213330>
- Levitt, H. M., Bamberg, M., Creswell, J. W., Frost, D. M., Josselson, R., & Suárez-Orozco, C. (2018). Journal Article Reporting Standards For Qualitative Primary, Qualitative Meta-Analytic, And Mixed Methods Research In Psychology: The Apa Publications And Communications Board Task Force Report. *American Psychologist*, 73(1), 26–46. <https://doi.org/10.1037/amp0000151>
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Martens, R. , V. R. S. , & B. D. (1990). *Competitive Anxiety In Sport*.
- Mulyadi, A., Sartono, H., Novian, G., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, F. (2021). Meningkatkan Konsentrasi Atlet Sepak Bola Melalui Metode Latihan Life Kinetik. *Jurnal Patriot*, 3(4), 387–396. <https://doi.org/10.24036/Patriot.V%Vi%I.801>
- Muthiarani, A. (2020). Hubungan Kepercayaan Diri, Motivasi, Dan Kecemasan Dengan Peak Performance Atlet Bulutangkis Remaja Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Noviyanti Fajra Ilsya, M. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Performa Atlet Pada Cabang Olahraga Bolabasket. In *Marisa Novianti Fajra Ilsya* (Vol. 26, Issue 1).

- Nur Fajrin, S., Suci Mahayati, D., Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, P., Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, F., & Pusat Otak Nasional, R. (2021). Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. In *Indonesian Journal Of Physiotherapy* (Vol. 1, Issue 1).
- Prapavessis, H., & Carron, A. V. (1996). The Effect Of Group Cohesion On Competitive State Anxiety. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 18(1), 64–74. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.64>
- Pratama, R., Hardiyono, B., & Pasaribu, A. M. N. (2020). Pengaruh Latihan Self Talk Dan Imagery Relaxation Terhadap Konsentrasi Dan Akurasi Tembakan 3 Angka Cabang Olahraga Bolabasket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 47–56.
- Qurnia Sari, A., Sukestiyarno, Y., & Agoestanto, A. (2017). Batasan Prasyarat Uji Normalitas Dan Uji Homogenitas Pada Model Regresi Linear. *Unnes Journal Of Mathematics*, 6(2), 168–177. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujm>
- Saleh, Z., & Karneli, Y. (2020). Kombinasi Terapi Relaksasi Dan Self-Talk (Studi Kasus Pada Anak Panti Asuhan Rawamangun). *Electronic) Pusat Kajian Bk Unindra-Iki*, 321(2), 321–329. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.42423>
- Saraswati, I. A., & Budisetyani, W. (2017). *Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket* (Vol. 4, Issue 2).
- Selviana, S., & Dwi, K. (2022). Pengaruh Efikasi Diri Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Sepak Bola Pada Pemain Bola Ssb Bintang Ragunan. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 6(2), 1–7.
- Setyo Rini, D., & Faisal, F. (2015). *Perbandingan Power Of Test Dari Uji Normalitas Metode Bayesian, Uji Shapiro-Wilk, Uji Cramer-Von Mises, Dan Uji Anderson-Darling* (Vol. 11, Issue 2).
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*.
- Sutarsih, W., & Batang, M. N. (2022). *Peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar Sepak Bola Dengan Pendekatan Bermain Anak Kelas Ix Mts Negeri Batang*. 2(1).
- Ulfa, R. (2021). Variabel Penelitiandalam Penelitian Pendidikan. *Al-Fathonah : Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*.

- Umar Fitriadi, U. F. (2021). Pengaruh Circuit Training Terhadap Kekuatan Fisik Pada Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Persisac Semarang. *Journal Of Physical Activity And Sports (Jpas)*, 2(3), 375–386. <https://doi.org/10.53869/Jpas.V2i3.108>
- Usmadi. (2020). *Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas)*.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). Foundations Of Sport And Psychology. *Human Kinetics*.
- Weinberg, Robert S, & Daniel Gould. (2023). *Foundations Of Sport And Exercise Psychology: Vol. 5th Ed*. Human Kinetics.
- Yusup Program Studi Tadris Biologi, F., & Tarbiyah Dan Keguruan, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Januari-Juni*, 7(1), 17–23.