

PENGARUH LATIHAN DRIBBLE BACK AND FORTH BETWEEN THREE CONES TERHADAP KOORDINASI DRIBBLE PADA PEMAIN SSB YAPORA PRATAMA U-15.

Gilang Ramadhan¹, Drs. Slamet, M.Kes. AIFO², Drs. Yuherdi, S.Pd²
Email : geerone010393@gmail.com / 082283938241, Slamet46@gmail.com, Ediyd007@gmail.com

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

Abstract: *The research was conducted to determine the effect of exercise dribble back and forth between three cones on dribble coordination on SSB Yapora Pratama U-15 players, that while dribbling can be done well and correctly. The method is experimental research method and population is SSB Yapora Pratama U-15 with a sample of 20 students. Sampling technique is simple random sampling. Instruments used in a research is dribble back and forth between three cones, aim to measure the coordination of dribble players, then soccer dribble test as a measurement. Afterwards, the data processed by statistics to examine the normality by using Liliefors test at significance level 0,05 α . Hypothesis is believed to exercise a significant influence dribble back and forth between three cones to dribble coordination on SSB Yapora Pratama U-15. Data from pretest soccer dribble test as calculated produce $L_{count} 0,1898 < L_{table} 0,19$. It means $L_{count} < L_{table}$. Concluded the data pretest soccer dribble test were normally distributed. Post test data soccer dribble test produce $L_{count} 0,1880 < L_{table} 0,19$. Concluded the data post test soccer dribble test were normally distributed. By test analysis produce $T_{count} 8,1$ and $T_{table} 1,725$ that $T_{count} > T_{table}$ it can be concluded H_0 accepted.*

Therefore, there was significant influence dribble back and forth between three cones to dribble coordination on SSB Yapora Pratama U-15 players.

Keyword: *Dribble Back And Forth Between Three Cones, Coordination Dribble, SSB Yapora Pratama*

PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE BACK AND FORTH BETWEEN THREE CONES* TERHADAP KOORDINASI *DRIBBLE* PADA PEMAIN SSB YAPORA PRATAMA U-15.

Gilang Ramadhan¹, Drs. Slamet, M.Kes. AIFO², Drs. Yuherdi, S.Pd³
Email : geerone010393@gmail.com / 082283938241, Slamet46@gmail.com, Ediyd007@gmail.com,

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

Abstrak : Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *dribble back and forth between three cones* terhadap koordinasi *dribble* pada pemain SSB Yapora Pratama u-15, sehingga saat mendribble bola dapat dilakukan dengan baik dan benar. Bentuk penelitian ini adalah penelitian eksperimen, populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Yapora Pratama U-15. Sample dalam penelitian ini adalah pemain SSB Yapora Pratama U-15 dan berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu keseluruhan populasi. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *dribble back and forth between three cones*, yang bertujuan untuk mengukur koordinasi *dribble* pemain kemudian *dribble soccer test*. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalisasi dengan uji lilifors pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Hipotesisi yang diajukan adalah diduga terdapat pengaruh yang signifikan latihan *dribble back and forth between three cones* terhadap koordinasi *dribble* pada pemain SSB Yapora Pratama U-15. Data hasil *pree-test Soccer Dribble Test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1898 dan L_{tabel} sebesar 0,19. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test test Soccer Dribble Test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Soccer Dribble Test* menghasilkan L_{hitung} 0,1880 $< L_{tabel}$ sebesar 0,19. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *Post test Soccer Dribble Test* adalah berdistribusi normal. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 8,1 dan t_{tabel} 1,725. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *dribble back and forth between three cones* terhadap koordinasi *dribble* pada pemain SSB Yapora Pratama U-15.

Kata kunci: *Dribble Back And Forth Between Three Cones, Coordination Dribble, SSB Yapora Pratama*

PENDAHULUAN

Indonesia mengalami sistem pendidikan global yang mencakup berbagai aspek perubahan dan perkembangan dunia. Peningkatan nasional diarahkan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya agar dapat bersaing menghadapi tantangan global. Untuk menghadapi tantangan global dunia manusia harus berfikir positif sehingga tercapailah manusia yang berkualitas dalam pemerataan sumber daya manusia, seperti prestasi dalam bidang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang dapat mengharumkan nama Indonesia adalah sepakbola.

Dalam masyarakat global yang di pisahkan perbedaan fisik dan ideologi, permainan sepakbola tidak terikat umur, jenis kelamin, agama, kebudayaan atau batasan etnik. Gerakan pemain yang terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, stamina, keterampilan dan penguasaan taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dalam permainan. Berbagai tantangan yang dihadapi oleh pemain mungkin menjadi daya tarik utama dari permainan ini. Tak hanya menjadi daya tarik untuk dimainkan oleh orang dewasa, tetapi bagi anak-anak juga tidak kalah penting.

Menurut UU Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan pasal 20 ayat 3 menyebutkan olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan untuk menyiapkan pemain yang unggul dibidang sepakbola ini ditandai dengan munculnya berbagai klub sepakbola junior usia 15-17 tahun, serta adanya kompetisi-kompetisi sepakbola untuk usia itu. Kegiatan itu sangat baik bagi perkembangan dan regenerasi bagi bangsa. Dengan adanya pemantuan bakat itu maka akan di temukan bibit-bibit unggul calon pemain yang baik di masa depan.

Pembibitan membentuk pemain yang bagus harus mengetahui teknik-teknik dasar dalam sepakbola. Menurut Wahadi (2002: 49), teknik dasar yang dimaksud adalah: menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan kedalam, lemparan keluar, gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang. Semua teknik dasar harus terus diasah agar pemain benar-benar menguasai teknik tersebut. Salah satunya menggiring bola (*dribble*) sangat berpengaruh besar terhadap permainan sepakbola. *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (*Danny Mielke 2007: 1*). Sebagai mana tujuan dari latihan adalah untuk membanu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya dalam bidang olahraga semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlit, yaitu fisik, teknik, taktik dan mental.

Salah satu kondisi fisik adalah koordinasi. Menurut Sajoto (1995:9) koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal yang efektif. Misalnya dalam bermain tenis, seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik bila ia dapat bergerak kearah bola sambil mengayunkan raket, kemudian memukulnya dengan teknik yang benar. Dalam sepakbola pun begitu *dribble* dengan bola akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik jika ia dapat mengontrol bola selalu dekat dengan tubuh sehingga bola bergerak tidak jauh. Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SSB Yapora Pratama, kualitas men-*dribble* bola pada pemain SSB Yapora Pratama sedikit lebih rendah. Terlihat dari pertandingan-pertandingan yang selama ini saya saksikan.

Sehingga prestasi yang didapat belum maksimal. Walaupun sudah banyak gelar yang didapat seperti pada kompetisi Pengcab level 1 U-15, tetapi konsistensi dalam bermain harus terus dijaga dan ditingkatkan untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal lagi diberbagai kompetisi.

Selain melakukan observasi, penulis juga bertanya kepada pelatih-pelatih SSB Yapora Pratama. *Coach* Safaruddi Anwar mengatakan teknik *dribble* pemainnya memang perlu dilatih. Karena disetiap pertandingan yang diikuti masih banyak *dribble* yang lepas kontrol dilakukan pemain. Sehingga bola yang seharusnya dapat dikendalikan menjadi susah untuk dikontrol pemain. Akibatnya bola mudah didapat oleh pemain lawan.

Dengan demikian, dalam penguasaan teknik dasar terutama men-*dribble* bola sangatlah penting. Beberapa orang menganggap menggiring bola lebih dari seni dari pada keterampilan, namun menggiring bola yang berlebihan tidak akan menghasilkan apapun. Dua teknik *dribble* menggiring bola dengan rapat dalam ruang yang terbatas dan menggiring bola dengan cepat untuk memasuki ruang yang terbuka merupakan hal yang penting dalam permainan (Joseph A, Luxbacher 2011: 47). Mengingat pentingnya kelincahan men-*dribble* maka penulis perlu meneliti pengaruh latihan men-*dribble* tersebut.

Banyak sekali latihan *dribble* dalam sepakbola, diantaranya *dribble back and forth between three cones*, *slalom dribble*, tepukan *dribble* . Sehingga penulis ingin meneliti lebih jauh untuk meningkatkan keterampilan *dribble* bola dengan memberikan latihan. Apakah diantara latihan tersebut ada pengaruhnya terhadap koordinasi *dribble* pada pemain SSB Yapora Pratama? Maka penulis akan mengambil judul “Pengaruh *Dribble Back and Forth Between Three Cones* terhadap Koordinasi *Dribble* pada pemain SSB Yapora Pratama U-15 Pekanbaru”.

METODE PENELITIAN

Untuk mengetahui pengaruh latihan *Dribble Back and Forth Between Three Cones* terhadap koordinasi *dribble* pada SSB Yapora Pratama U-15, maka penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan Sugiono (2008:107). Langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan *pre-test* yaitu dengan melakukan *soccer dribble test* (Ismaryati: 56), untuk mengukur koordinasi *dribble* pemain sebelum dilatih. Selanjutnya sample diberikn perlakuan yaitu latihan *Dribble Back and Forth Between Three Cones*, lalu dilakukan tes akhir yaitu *post test* dengan *soccer dribble test* (Ismaryati :56)

Sample pada penelitian ini siswa SSB Yapora Pratama U-15 sebanyak 20 orang. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:131) Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Mengenai besarnya sampel yang cukup untuk populasi, Suharsimi Arikunto (2006: 134) mengatakan bahwa: “Apabila Subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10 – 20 %, atau 20 – 25 % atau lebih.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *Dribble Back And Forth Between Three Cones*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 20 orang atlet SSB Yapora Pratama Pekanbaru U-15. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Dribble Back And Forth Between Three Cones* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan Koordinasi *Dribble* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Data Hasil *Pree-test Soccer Dribble Test*

Setelah dilakukan *test Soccer Dribble Test* sebelum dilaksanakan latihan *Dribble Back And Forth Between Three Cones* maka didapat data awal *test Soccer Dribble Test* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 16,6, skor terendah 12,22, dengan rata-rata 13,74 varian 1,805 standar deviasi 1,343, data analisis *pree-test Soccer Dribble Test* dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

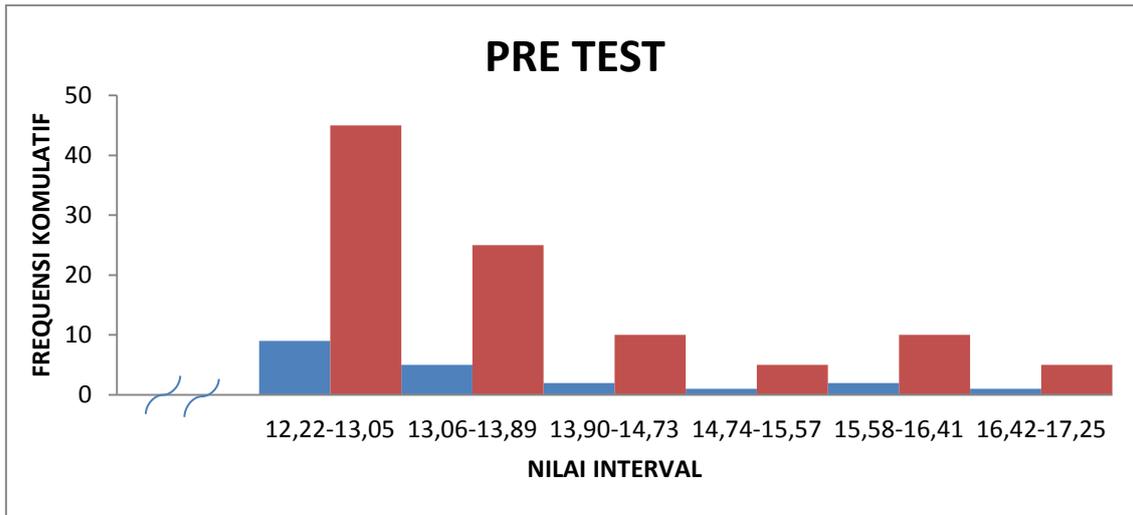
Tabel 1. Analisis Hasil *Pree-test Soccer Dribble Test*

STATISTIK	<i>Pre-test</i>
<i>Sample</i> (Jumlah Obyek)	20
<i>Mean</i> (Rata-rata)	13,74
<i>Maximum</i> (Tertinggi)	16,6
<i>Minimum</i> (Terendah)	12,22
<i>Variance</i> (Varian)	1,805
<i>Standar Deviasion</i> (Standar Deviasi)	1,343

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pree-test Soccer Dribble Test*

Nilai Interval Data Hasil <i>Pre Test Soccer Dribble Test</i>		
Nilai Interval	<i>Frequency</i>	<i>Frequency Relative</i>
12,22-13,05	9	45,00
13,06-13,89	5	25,00
13,90-14,73	2	10,00
14,74-15,57	1	5,00
15,58-16,41	2	10,00
16,42-17,25	1	5,00
Jumlah Sampel	20	100,00

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, sebanyak 9 orang (45%) dengan rentangan interval 12.22-13,05, 5 orang (25%) dengan rentangan interval 13.06-13.89, 2 orang (10%) dengan rentangan interval 13.90-14.73, 1 orang (5%) dengan rentangan interval 14.74-15.57, 2 orang (10%) dengan rentang interval 15.58-16.41, dan 1 orang (5%) dengan rentang 16,42-17,25. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Data Hasil Pree-test Soccer Dribble Test

2. Data Hasil Post-test Soccer Dribble Test

Setelah dilakukan *test Soccer Dribble Test* sebelum dilaksanakan latihan *Dribble Back And Forth Between Three Cones* maka didapat data awal (*pree-test*) *test Soccer Dribble Test* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 14.32, skor terendah 10.65, dengan rata-rata 11,609, varian 1,05, standar deviasi 1,02, data analisis *post-test Soccer Dribble Test* dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Hasil Post-test Soccer Dribble Test

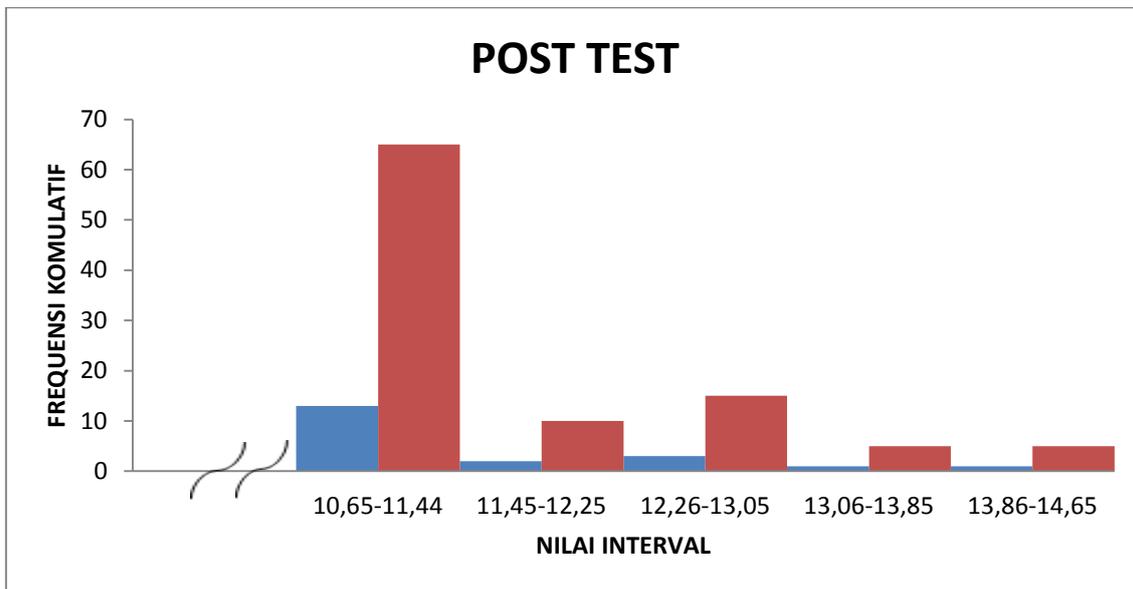
STATISTIK	Post-test
<i>Sample</i> (Jumlah Obyek)	20
<i>Mean</i> (Rata-rata)	11,609
<i>Maximum</i> (Tertinggi)	14,32
<i>Minimum</i> (Terendah)	10,65
<i>Variance</i> (Varian)	1,05
<i>Standar Deviasion</i> (Standar Deviasi)	1,02

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Post-test Soccer Dribble Test

Nilai Interval Data Hasil Pre Test Soccer Dribble Test		
Nilai Interval	Frequency	Frequency Relative
10,65-11,44	13	65,00
11,45-12,25	2	10,00
12,26-13,05	3	15,00
13,06-13,85	1	5,00
13,86-14,65	1	5,00
Jumlah Sampel	20	100,00

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, sebanyak 13 orang (65%) dengan rentangan interval 10,65-11.44, 2 orang (10%) dengan rentangan interval 11.45-12.25, 3 orang (15%) dengan rentangan interval 12.26-13.05, 1 orang (5%)

dengan rentang interval 13.06-13.85, dan 1 orang (5%) dengan rentang 13.86-14.65. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Data Hasil Post-test Soccer Dribble Test

A. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil Pre-test Soccer Dribble Test	0,1898	0,19	Berdistribusi Normal
Hasil Post-test Soccer Dribble Test	0,1880	0,19	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test Soccer Dribble Test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1898 dan L_{tabel} sebesar 0,19. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test test Soccer Dribble Test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Soccer Dribble Test* menghasilkan L_{hitung} 0,1880 < L_{tabel} sebesar 0,19. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data18hasil *Post test Soccer Dribble Test* adalah berdistribusi normal.

B. Pengujian Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh latihan *Dribble Back And Forth Between Three Cones* (X) yang signifikan dengan koordinasi *dribble* (Y) .Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 8,1 dan t_{tabel} 1,725. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Yaitu :

H_a :Terdapat pengaruh latihan *Dribble Back And Forth Between Three Cones* (X) terhadap koordinasi *dribble* (Y) pada atlet sekolah sepakbola (SSB) Yapora Pratama U-15.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Dribble Back And Forth Between Three Cones* (X) terhadap koordinasi *dribble* (Y) pada atlet sekolah sepakbola (SSB) Yapora Pratama U-15. taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

C. Pembahasan

Penelitian ini telah dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, diawal sebelum dilaksanakannya latihan, terlebih dahulu dilakukan *Pre-test* untuk mencari data awal. Dan *Post-test* dilakukan untuk menemukan data apakah terdapat pengaruh setelah dilakukan latihan. Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang dilaksanakan sesuai prosedur pelaksanaan penelitian yang semestinya. Sehingga dapat dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: Pengaruh latihan *Dribble Back And Forth Between Three Cones* (X) terhadap koordinasi *dribble* (Y) pada atlet sekolah sepakbola (SSB) Yapora Pratama U-15 ini menunjukkan pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Dribble Back And Forth Between Three Cones* terhadap koordinasi *dribble* pada atlet sekolah sepakbola (SSB)Yapora Pratama U-15. Untuk mendapatkan koordinasi *dribble* yang baik tentu diperlukan metode latihan yang mengarah pada latihan *dribble* sepakbola dasar. Selain itu diperlukan suatu program latihan yang baik dari pelatih. Dengan demikian berhasil atau tidaknya tujuan yang dicapai akan berpengaruh oleh penerapan prinsip-prinsip latihan dalam membuat program latihan.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Dribble Back And Forth Between Three Cones* (X) terhadap koordinasi *dribble* (Y) pada atlet sekolah sepakbola (SSB)Yapora Pratama U-15.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Dribble Back And Forth Between Three Cones* (X) terhadap koordinasi *dribble* (Y) pada atlet sekolah sepakbola (SSB) Yapora Pratama U-15.

Berdasarkan uji t setelah dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 2, dapat disimpulkan bahwa koordinasi *dribble* atlet berpengaruh dengan latihan *Dribble Back And Forth Between Three Cones* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil koordinasi *dribble* atlet.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan *Dribble Back And Forth Between Three Cones* (X) terhadap koordinasi *dribble* (Y) pada atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Yapora Pratama U-15.

REKOMENDASI

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan koordinasi *dribble* adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan koordinasi *dribble*.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik.
3. Diharapkan bagi atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Yapora Pratama U-15 agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.
4. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.
5. Sebagai acuan mengkritisi jika ada peneliti lain melakukan pengujian atau penelitian yang sama.

Kemudian saran lain untuk perbaikan mutu SSB Yapora Pratama U-15:

1. Perlu diperhatikan pembinaan aspek psikologi dan sikap serta etika atlet seperti: mental, disiplin, kejujuran, *fair play*, saling mendukung sesama teman, dan menghormati orang yang lebih tua.
2. Ditengah jadwal pendidikan yang padat dan tidak diimbangi dengan jadwal latihan yang memadai perlu ditingkatkan manajemen waktu sehingga dengan waktu yang terbatas bisa dimanfaatkan dengan latihan yang berkualitas, efektif dan efisien.
3. Bagi calon peneliti nantinya, selain koordinasi *dribble* masih banyak kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola yang perlu ditingkatkan seperti: kecepatan, daya ledak, kelincahan, akurasi *shooting*, serta akurasi *passing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT.Rineka Cipta,2006
- Gatz, Greg. *Complete Conditioning For Soccer*, USA: Human Kinetik,2009
- Harsono. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung,2001
- Heddelgott, Karl-Heinz. *Go For Goal*. Jakarta.
- [Http://akbarsportunm.blogspot.com/2013/04/latihan-kondisi-fisik-cabang-olahraga.html](http://akbarsportunm.blogspot.com/2013/04/latihan-kondisi-fisik-cabang-olahraga.html)
- Ismaryati. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS, 2008
- Luxbacher, joseph. *Sepak Bola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011
- Mielke, Danny. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: PT. Intan Sejati, 2007
- Sajoto. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif*. Bandung,2008
- Sajoto. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize, 1995
- Sukadiyanto. *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY,2008
- Patusuri, Achmad. *Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2012
- Valquesz Folguiera, Santiago. *Devensive Drill and Tactics*. Barcelona: Cavigraf, S.L, 2000
- www.dpr.go.id/.../uu/.../UU_2005_3.pdf