



**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING*
SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 2 KUBU**

JURNAL

Oleh

**SUPIAN
1405166524**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU
2016**

**AGILITY CORELATION WITH SOCCER DRIBBLING
ABILITY ON EXTRACURRICULAR STUDENTS
SMP NEGERI 2 KUBU**

Supian¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Kristi Agust., M.Pd³
piandoang.supian@yahoo.com¹, mr.ramadi59@gmail.com², kristi.agust@yahoo.com³

**PHYSICAL EDUCATION HEALT AND RECREATION
FACULTY OF TEACHER TRAINNING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY**

ABSTRACT, The background of the problem in this research is not maximal yet soccer dribbling ability of being owned by the student extracurricular SMPN 2 Kubu. Of the few opportunities to attack by dribbling readable way and captured by the opponent. This problem is evident from observations of researchers at the time of the try out and the game, it is suspected because of the agility possessed by the students. Therefore, the purpose of this study was to determine whether there is a corelation with the dribbling soccer ability in extracurricular students SMPN 2 Kubu. This type of research is correlational comparing the measurement results of two different variables in order to determine the degree of correlation between these variables. As the independent variable (X) is agility, while the dependent variable (Y) is a soccer dribbling skills. This research data obtained from the tests using dodging run test and dribbling soccer test. The sample in this research is the students who follow football extracurricular totaling 30 people (total sampling). Based on the research results can be concluded as follows: "There is a significant corelation (significant) between agility with dribbling soccer ability in Extracurricular students SMP Negeri 2 Kubu. It is characterized by the results obtained by the rhitung = 0422> rtab = 0.361 ".

Keywords : *Agility, Dribbling, Soccer*

HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 2 KUBU

Supian¹, Drs. Ramadi., S.Pd., M.Kes AIFO², Kristi Agust, M.Pd³
piandoang.supian@yahoo.com¹, mr.ramadi59@gmail.com², kristi.agust@yahoo.com³

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

ABSTRAK, Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya kemampuan *dribbling* sepakbola yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Kubu. Dari beberapa kesempatan untuk menyerang dengan cara *dribbling* mudah dibaca dan direbut oleh lawan. Permasalahan ini terlihat dari observasi peneliti pada saat uji coba dan pertandingan, hal ini diduga karena faktor kelincahan yang dimiliki oleh siswa. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Kubu. Jenis penelitian ini adalah korelasional membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Sebagai variabel bebas (X) adalah kelincahan, sedangkan variabel terikat (Y) adalah kemampuan *dribbling* sepakbola. Data penelitian ini diperoleh dari hasil tes menggunakan *dodging run test*, dan tes *dribbling sepakbola*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 30 orang (*total sampling*). Berdasarkan dari hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : "Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kubu. Hal ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} = 0.422 > r_{tab} = 0.361$ ".

Kata kunci: *Agility, Dribbling, Sepakbola*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara. Sepakbola yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran persepakbolaan di Indonesia khususnya negara maju pada umumnya.

Permainan sepakbola adalah suatu permainan tim yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dan teknik dasar yang baik pula.

Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olah raga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan pertandingan dalam permainan sepakbola. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, dan terprogram yang mempunyai tujuan tertentu.

Untuk pencapaian tujuan dari sepakbola tersebut hendaknya dimulai pada usia dini agar prestasi yang diharapkan dapat tercapai dengan baik. Dengan demikian pendidikan olahraga disekolah mempunyai peranan yang sangat besar dalam menyediakan atlet pada usia dini, mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah, sampai pada perguruan tinggi hendaknya dapat menjadi cikal bakal pembinaan olahraga. Seperti halnya yang dilakukan oleh SMP Negeri 2 Kubu.

Prestasi pada cabang sepakbola di SMP Negeri 2 Kubu masih tertinggal dengan SMP lain di tingkat kabupaten Rokan Hilir, hal ini terlihat dimana SMP Negeri 2 Kubu belum bisa meraih prestasi yang baik pada pertandingan antar sekolah 2015. Minimnya prestasi yang diraih SMP Negeri 2 Kubu dicabang sepakbola dikarenakan oleh beberapa faktor.

Seorang pemain sepakbola tidak hanya melatih teknik dasar bermain bola seperti mengontrol, menendang, dan menggiring bola (*dribbling*). Tetapi juga melatih kondisi fisik seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, dan kelenturan. Menggiring bola (*dribbling*) tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik.

Menggiring bola adalah gerakan berlari menggunakan kaki untuk mendorong bola, sehingga ada perpindahan bola dari satu tempat ke tempat lain di daerah lapangan sepakbola. Kedua kaki ikut aktif dalam merubah arah bola berulang-ulang guna melewati lawan, agar daerah penyerangan terbuka lebar untuk mencari kesempatan menendang bola ke gawang lawan supaya menghasilkan gol. Rangkaian proses gerakan *dribbling* harus dilakukan dengan

kondisi fisik, seperti kelincahan, karena diduga ketepatan kelincahan dapat mempengaruhi hasil kemampuan *dribbling*.

Berdasarkan hasil pengamatan sementara peneliti di SMPN 2 Kecamatan Kubu didapati permasalahan yang mengakibatkan prestasi sepakbola di sekolah ini tidak optimal adalah kemampuan *dribbling*, kemampuan *dribbling* belum begitu baik hal ini tampak pada saat sesi uji coba dan pertandingan antar sekolah yg diikuti dimana terlihat bola masih jauh dari kaki sehingga sulit dikontrol, lalu *dribbling* mudah dicuri dan dibendung lawan, dan juga tidak dapat merubah arah *dribbling* untuk menghindari hadangan lawan. Permasalahan ini tentunya disebabkan oleh banyak faktor seperti kondisi fisik tidak bagus, kualitas latihan, mental pemain dan dukungan dari berbagai pihak, namun penulis menduga permasalahan ini karena salah satu faktor kondisi fisik yaitu kelincahan.

Untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai permasalahan di atas, perlu dilakukan suatu penelitian yang lebih mendalam mengenai masalah ini. Dengan demikian penelitian ini nantinya diharapkan mampu menggambarkan data-data yang mendekati ke arah benar. Oleh Penulis mengungkapkan permasalahan ini ke dalam penelitian yang berjudul “Hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Kubu”.

Menurut pendapat Poerwadarminto (1986) kelincahan berasal dari suku kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Lebih dijelaskan Sajoto (1988: 60) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi yang lain di area tertentu, atau seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

Untuk mengembangkan kelincahan seseorang harus berlatih agar dapat bergerak dengan cepat dan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Menurut Harsono (1998) menyatakan dalam bukunya tentang kelincahan sebagai berikut: “orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan, kesadaran, dan pada posisi tubuhnya”.

Berbagai pendapat tentang kelincahan, namun satu sama lain nya saling mendukung. Menurut Sajoto (1988:35) menjelaskan “kelincahan merupakan bagian dari komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam usaha untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga”.

Pada hakikatnya kelincahan pada permainan sepakbola adalah kegiatan dalam menggerakkan badan atau anggota badan untuk menyelesaikan gerak secara lengkap dengan waktu yang singkat dalam situasi yang berbeda dan arah yang berubah di mana kegiatan tersebut diperoleh selama mengikuti latihan atau pun bermain.

Dalam permainan sepakbola kondisi kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, mendribbling bola, saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. Pemain sepakbola yang memiliki kelincahan baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar, karena koordinasi merupakan kerjasama antara sistem syaraf pusat dan otot-otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Dalam permainan

sepakbola akan kelihatan koordinasi gerakan yang baik, jika seorang pemain dapat bergerak ke arah bola yang datang sambil melakukan gerakan menahan bola, menendang dan merubah arah sesuai dengan keinginan saat bermain.

METODE PENELITIAN

Adapun jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola pada ssiwa ekstrakurikuler SMPN 2 Kubu. Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk meningkatkan hubungan variable-variable yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variable bebas dan variable terikat (Arikunto, 2006 : 131). Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada SMPN 2 Kubu, sedangkan waktu penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 30 orang menggunakan teknik *total sampling*. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes menggunakan *dodging run* dan tes *dribbling* sepakbola.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Variable dalam penelitian ini terdiri dari kelincahan (X) dengan kemampuan *dribbling* (Y) sepakbola siswa Ekstrakurikuler SMP NEGERI 2 Kubu. Yang mana jumlah sampel pada penelitian ini adalah 30 orang. Agar lebih jelasnya masing-masing deskripsi data tersebut dapat dilihat sebagai berikut :

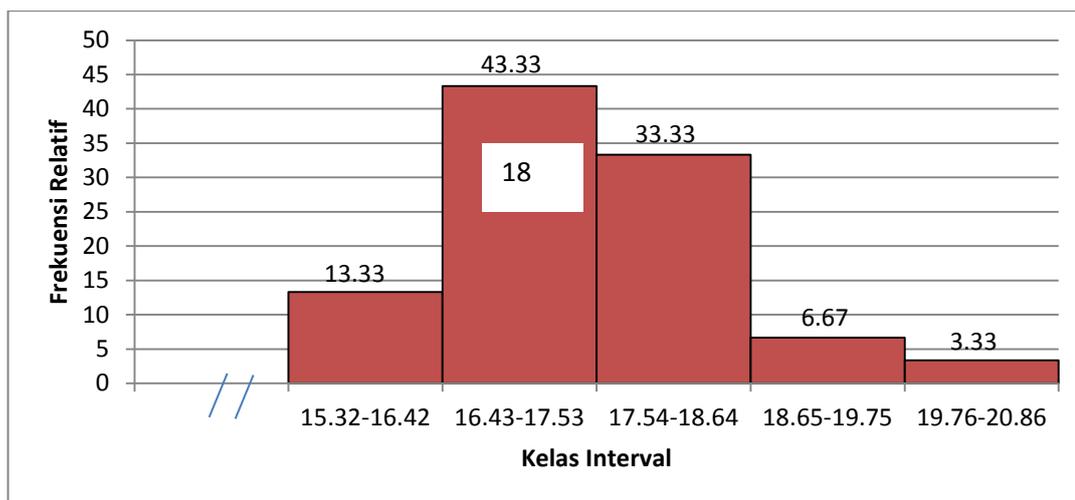
1. Kelincahan

Variabel kelincahan diukur dalam satuan detik dengan menggunakan bentuk *Dodging run test*. Berdasarkan tes yang dilakukan didapat skor tertinggi = 15,32 dan skor terendah = 20.61 menghasilkan rata-rata (*mean*) = 17,33, simpangan baku (standar deviasi) = 1.08. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi skor kelincahan ini, dapat dilihat pada histogram berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skor kelincahan Siswa Ekstrakurikuler SMPN 2

No	Kelas Interval	Frekwensi	
		Absolut	Relatif
1	15.32-16.42	4	13.33
2	16.43-17.53	13	43.33
3	17.54-18.64	10	33.33
4	18.65-19.75	2	6.67
5	19.76-20.86	1	3.33
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 30 orang siswa yang melakukan tes kelincahan, 3 orang berada pada perolehan (15.32-16.42), kemudian 13 orang pada perolehan 16.43-17.53, sedangkan 10 orang berada pada perolehan (17.54-18.64), selanjutnya 2 orang pada perolehan (18.65-19.75), dan 1 orang pada perolehan (19.76-20.86). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini:



Gambar 1. Histogram variabel kelincahan

2. Kemampuan *Dribling*

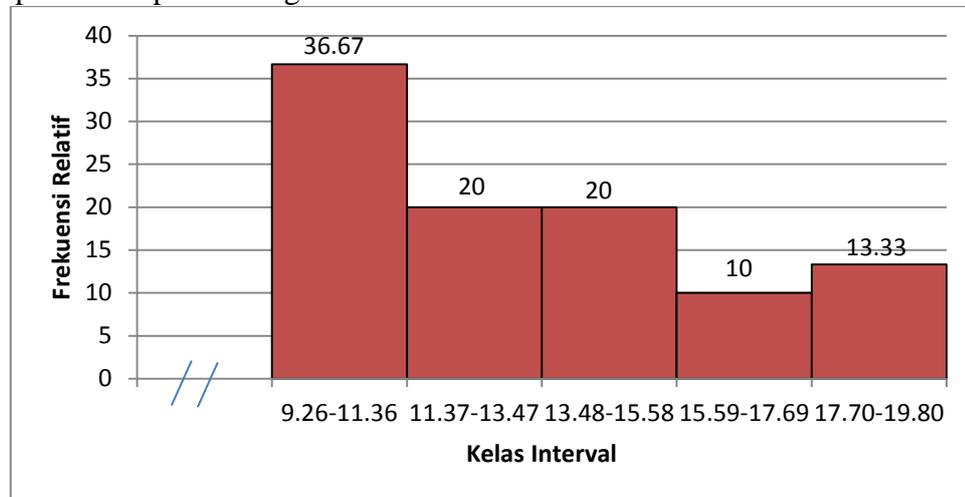
Variabel kemampuan *Dribling* diukur dengan melakukan tes *dribling* dalam satuan detik. Berdasarkan tes yang dilakukan didapat skor tertinggi = 19,42 dan skor terendah = 9,26 menghasilkan rata-rata (*mean*) = 13,38, simpangan baku (standar deviasi) = 2,95. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi skor kemampuan *dribbling* ini, dapat dilihat pada histogram berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi skor kemampuan *dribbling* siswa Ekstrakurikuler SMP NEGERI 2 Kubu

No	Kelas Interval	Frekwensi	
		Absolut	Relatif
1	9.26-11.36	11	36.67
2	11.37-13.47	6	20
3	13.48-15.58	6	20
4	15.59-17.69	3	10
5	17.70-19.80	4	13.33
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 30 orang siswa yang melakukan tes kemampuan *dribbling*, 11 orang berada pada perolehan (9.26-11.36), kemudian 6 orang pada perolehan (11.37-13.47), sedangkan 6 orang berada pada perolehan (13.48-15.58), selanjutnya 3 orang pada perolehan

(15.59-17.69), dan 4 orang pada perolehan (17.70-19.80). untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram kemampuan *dribbling*

B. Penyajian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas dengan Uji Lilliefors

Sebelum melakukan pengujian hipotesis tentang hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas sebaran data. Hasil analisis normalitas sebaran data masing-masing variabel disajikan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 3. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji lilliefors

No	Variabel	N	Lo	L _{tab}	Distribusi
1.	kelincahan (X)	30	0.1489	0.161	Normal
2.	Kemampuan dribbling(Y)	30	0.1548	0.161	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk kelincahan (X), skor $Lo = 0,1361$ dengan $n = 30$, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha=0,05$ diperoleh 0.161 yang lebih besar dari Lo sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kelincahan berdistribusi normal.

Kemudian hasil pengujian untuk kemampuan *dribbling* (Y), skor $Lo = 0,1548$ dengan $n = 30$, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0.161 lebih besar dari Lo sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kemampuan *dribbling* berdistribusi normal.

Berdasarkan uraian di atas ternyata semua variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) datanya tersebar secara normal, karena masing-masing variabel Lo nya kecil dari pada L_{tab} pada $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti bahwa data masing-masing variabel penelitian ini tersebar secara normal atau populasi darimana data sampel diambil berdistribusi normal.

b. Pengujian Hipotesis

Pengajuan hipotesis ini terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling*. Berdasarkan analisis yang dilakukan, maka didapat skor rata-rata kelincahan sebesar 17.33 dengan simpangan baku 1.08. Untuk skor rata-rata kemampuan *dribbling* didapat 13.38 dan simpangan baku 2.95. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kelincahan dan kemampuan *dribbling* sebagai berikut:

Tabel 4. rangkuman Hasil Analisis

r_{hitung}	r^2_{hitung}	Taraf Signifikan	Kesimpulan
0,422	0,178	$\alpha = 0,05$	Signifikan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dengan hasil analisis korelasi antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola, maka pengujian hipotesisnya dilanjutkan dengan uji t. Dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. rangkuman Hasil Uji t

t_{hitung}	t_{tabel}	Dk	Kesimpulan
2.46	1.70	28	Ho ditolak dan Ha diterima

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang dikemukakan di atas ternyata ke dua hipotesis alternatif yang diajukan diterima kebenarannya, selanjutnya akan dikemukakan pembahasan yang lebih rinci sehubungan dengan diterimanya hipotesis tersebut.

Dari hasil analisis yang telah diajukan terhadap pengujian hipotesis ini ternyata kedua variabel menunjukkan hubungan yang positif dan saling mempengaruhi. Hal ini didasarkan $r_{hitung} = 0.422 > r_{tabel} = 0.361$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dari setiap kenaikan variable X (kelincahan) akan diikuti oleh variable Y (kemampuan *dribbling*) begitu sebaliknya.

Berdasarkan analisis tersebut dapat dijelaskan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa Ekstrakurikuler SMP NEGERI 2 Kubu. Besar koefisien korelasi antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola adalah 0.422, kontribusi yang disumbangkan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* adalah 17.8%. Hal ini berarti bahwa dengan meningkatkan factor kelincahan dalam program latihan sepakbola di Ekstrakurikuler SMP NEGERI 2 Kubu ternyata dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* bola.

Berdasarkan hasil penelitian ini mendukung pendapat Sajoto (1998:60) bahwa “kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi lain di area tertentu, atau seseorang yang mampu merubah

satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kemampuan tinggi dan koordinasi gerak yang baik”. Jelaslah, bahwa untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam sepakbola, maka diperlukan kelincahan untuk mendapatkan kemampuan yang lebih baik lagi.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal tersebut, dibutuhkan kelincahan sebaik mungkin, karena telah terbukti dalam penelitian ini bahwa dalam kemampuan *dribbling* terdapat unsur kelincahan. Dalam permainan sepakbola, kelincahan dibutuhkan saat mengontrol bola, mendribel bola saat melewati lawan dan berbalik arah dalam waktu yang singkat untuk mengatasi bola beralih ke lawan.

Pada pemain sepakbola yang kelincahannya baik akan memiliki koordinasi gerakan yang baik, hal ini timbul karena adanya kerjasama yang baik antara syaraf pusat dengan anggota tubuh yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Kelincahan dalam sepakbola akan terlihat saat pemain melakukan gerakan merubah arah ke samping, belakang, atau ke depan. Dalam program latihan dalam mencapai hasil yang maksimal juga dibutuhkan kedisiplinan, kedisiplinan yang dimiliki pelatih akan menghasilkan kualitas di atas standar norma latihan itu sendiri.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan yaitu : "Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa Ekstrakurikuler SMP NEGERI 2 Kubu. Hal ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} = 0.422 > r_{tab} = 0.361$.

Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa Ekstrakurikuler SMP NEGERI 2 Kubu yaitu: Disarankan kepada pelatih agar dapat memberikan program latihan yang mampu meningkatkan kelincahan kepada siswa karena kelincahan sangat dominan digunakan untuk kemampuan *dribbling* sepakbola, sehingga menghasilkan teknik yang sempurna. Pada atlet unruk lebih memperhatikan dan menerapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam peningkatan kemampuan *dribbling* dalam sepakbola dan untuk lebih mengembangkan kemampuan kondisi fisik lainnya. Untuk sekolah supaya lebih memperhatikan dan memberikan dukungan demi tercapainya prestasi sepakbola khususnya Ekstrakurikuler SMP NEGERI 2 Kubu. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan *dribbling* dalam sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik. Padang*: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Djezed, Zulfar. (1998). *Buku Pelajaran Sepakbola. Padang*: FPOK IKIP Padang.
- Harsono. (1993). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Poerwadarminto. (1986). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN. Balai Bahasa.
- Sardjono. (1981). *Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kecakapan Bermain SepakBola*
- Sajoto, Mochmat. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan.
- Sneyer, Jef. (1988). *Sepakbola Latihan dan Bermain*. Jakarta: Rosda Jayapura.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta