

THE EFFECT OF DRIBBLE SLALOM TRAINING ON MAN 1 MUARA FAJAR PEKANBARU SOCCER TEAM'S DRIBBLING ABILITY

Edwin Ade Saputra¹, Drs. Ramadi, S.Pd,M.Kes, AIFO², Kristi Agust, S.Pd, M.Pd³
edwinade222@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, kristi.agust@yahoo.com
No. HP. 081277690084

*Sports Coaching Education Studies Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract: *The problem of the research is ability of Dribbling on Soccer team of MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru hasn't had a maximum skill, So when the player transfer the ball, they can't across the enemies easily so they hardly to win the match . it can be seen from training and friendly match and this is one of the factor why they loss. This research was done at Soccer team of MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru. This research used Experiment design to see the effect of using "Dribble Slalom". The purpose of the research was to see the effect of using Dribble Slalom toward the ability of Drilling in Soccer team at MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru. The population of this research was soccer team player of MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru totaling 16 people. Exercise in this study is dribble slalom. The sampling technique used the total sampling, which was all the population had become the sample. The technique of collecting data was gotten from pre-test and post-test. The instrument of the research was a Dribbling test. The data analyzed by using T-test. Based on the data analysis, it can be seen from T_{count} was 8,02 and T_{table} 1,753. it meant $T_{count} > T_{table}$ with the significant $\alpha = 0,05$. In conclusion, there was a different significant from Dribble Slalom in Soccer team of MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru.*

Key Words: *Dribble slalom, Dribbling Ability, soccer.*

PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE SLALOM* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA TIM SEPAK BOLA MAN 1 MUARA FAJAR PEKANBARU

Edwin Ade Saputra¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Kristi Agust S.Pd, M.Pd³
edwin222@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, kristi.agust@yahoo.com
No. HP. 081277690084

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola pada atlet Tim MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru belum memiliki kemampuan yang maksimal, sehingga pada saat menggiring bola pemain tidak dapat melewati lawan dengan mudah dan susah untuk memenangkan pertandingan. Hal ini terlihat dari serangkaian latihan dan berbagai pertandingan uji coba . Penelitian ini dilakukan di Tim MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah Tim MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru yang berjumlah 16 orang. Latihan dalam penelitian ini adalah *dribble slalom*. Jenis penelitian ini adalah eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, dimana jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan data diperoleh dari *pree-test* dan *post test*. Instrumen penelitian menggunakan Tes Menggiring bola (*Dribbling*). Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, terbukti dengan T_{hitung} sebesar 8,02 dan T_{tabel} 1,753. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Pada taraf $\alpha=0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Dribble Slalom* Tim MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru.

Kata Kunci : *Dribble Slalom, Kemampuan Menggiring, Sepakbola.*

PENDAHULUAN

Peningkatan mutu sumber daya manusia merupakan salah satu strategi pembangunan di Indonesia. Upaya tersebut memiliki peranan strategis dalam pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksanaan pembangunan dimasa yang akan datang. Untuk membentuk manusia yang berkualitas salah satunya dapat diwujudkan melalui pembinaan generasi muda dengan kegiatan olahraga.

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dengan berolahraga secara teratur dan kontiniu akan meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Dewasa ini, olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan pamor suatu daerah atau bangsa. Untuk itu pembinaan dibidang olahraga perlu diperhatikan dalam upaya pembentukan watak manusia Indonesia yang mempunyai kepribadian yang berdisiplin tinggi serta memiliki sikap sportif.

Menurut Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 pasal 17 tentang ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan: olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi, menjelaskan juga pada pasal 20 ayat 1,2 dan 3 bahwa: 1. Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. 2. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. 3. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragawan.

Dari penjelasan undang-undang diatas bahwa pembinaan dan pengembangan sangat di perlukan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Adapun tujuan dan sasaran Indonesia dalam pembinaan prestasi, agar olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani, rekreasi, namun olahraga juga dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui event-event, baik itu ditingkat Nasional maupun Internasional. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam olahraga semua itu harus melalui pembinaan atlet secara merata disetiap daerah di Indonesia.

Adapun cabang olahraga yang perlu ditingkatkan prestasi di Indonesia salah satunya adalah sepak bola. Sepak bola digemari hampir seluruh lapisan masyarakat di Indonesia, karena sepak bola adalah suatu cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan ketika dimainkan, selain itu semua pergerakan yang dibutuhkan untuk membuat tubuh sehat terdapat dalam gerakan-gerakan yang dilakukan disepak bola, seperti berlari, melompat, melempar, menggiring dan menendang bola.

Menurut Sucipto Dkk (2000:7-8) sepakbola merupakan permainan beregu, masing masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Tujuan utama permainan sepakbola adalah sebagai mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu dari permainan sepakbola diharapkan akan tumbuh dan berkembang rasa persaingan (competition), kerja sama (cooperation), interaksi sosial (social interaction) dan pendidikan moral (moral education).

Dalam ruang lingkup sepak bola yang perlu diperhatikan adalah upaya pembinaan untuk menghasilkan pemain yang baik. Seperti dikatakan Harsono (1988:100) bahwa untuk meningkatkan dan mencapai prestasi, olahragawan harus memiliki empat kelengkapan pokok yaitu: 1) fisik, 2) teknik, 3) taktik, 4) mental.

Ada beberapa komponen fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola menurut Koger (2007:3) yaitu daya tahan tubuh, kontrol pikiran, kelincahan, kekuatan tubuh, kecepatan bereaksi dan koordinasi. Kemudian dilanjutkan dengan teknik permainan sepak bola, sesuai yang dijelaskan Sucipto dkk (2000:17-38) teknik dalam permainan sepak bola yaitu menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas bola (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*). Disamping fisik dan teknik, taktik juga berpengaruh dalam permainan sepak bola karena taktik membantu pemain menguasai cara bermain didalam formasi, bergerak ke bidang terbuka di lapangan dan lain-lain. Adapun taktik dalam sepak bola yang dijelaskan Sucipto dkk (2000:43-44) yaitu taktik individu, unit dan tim. Mental juga dibutuhkan dalam permainan sepak bola sebab betapa sempurnanya pun perkembangan fisik, teknik dan taktik apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Menurut Ganesha putra (2010:39) mental yang harus ditanamkan dalam pemain sepak bola yaitu kecintaan pada sepak bola, belajar berkelompok menghargai dan dihargai orang lain dan *fair play*.

Dari keempat aspek yang telah dijelaskan bahwa dalam permainan sepak bola yang penting dan harus dikuasai yaitu teknik bermain karena teknik membantu pemain mengembangkan keterampilan yang harus dikuasai untuk bermain sepak bola Koger (2007:2). Salah satu teknik yang harus dikuasai pemain sepak bola adalah kemampuan menggiring bola. Seperti yang diungkapkan Danny Mielke ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar.

Dari penjelasan diatas jelas dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi pemain sepak bola yang baik harus memiliki kemampuan menggiring bola, dengan baiknya kemampuan menggiring bola seorang pemain dapat bermain dengan efisien sehingga mudah untuk melewati lawan, dapat memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat serta bisa menahan bola tetap dalam penguasaan. Menurut Koger (2007:51) *Dribble* adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki dan agar mudah dikontrol, pemain tidak boleh terus menerus melihat bola, mereka juga harus melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak gerak pemain lawan.

Berdasarkan hasil observasi langsung ke lapangan Tim Sepak Bola MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru, dapat dikatakan bahwa pemain MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru belum memiliki kemampuan menggiring bola yang maksimal, baik saat latihan maupun pertandingan uji coba. Terlihat ketika melakukan uji coba bersama Tim Taruna Rumbai dan Tim IKJR Pekanbaru di lapangan dakwah dan uji coba bersama Tim asrama Pendidikan Olahraga, dapat dilihat bahwa Tim Sepak Bola MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru lambat ketika merubah arah bola dari satu posisi ke suatu posisi lain dan Saat *dribbling*, bola jauh dari kaki sehingga bola dengan mudah direbut lawan dan ketika melewati lawannya saat menguasai bola, bola sering menyangkut dipemain lawan sehingga hilangnya penguasaan. Kondisi yang demikian akan merugikan timnya.

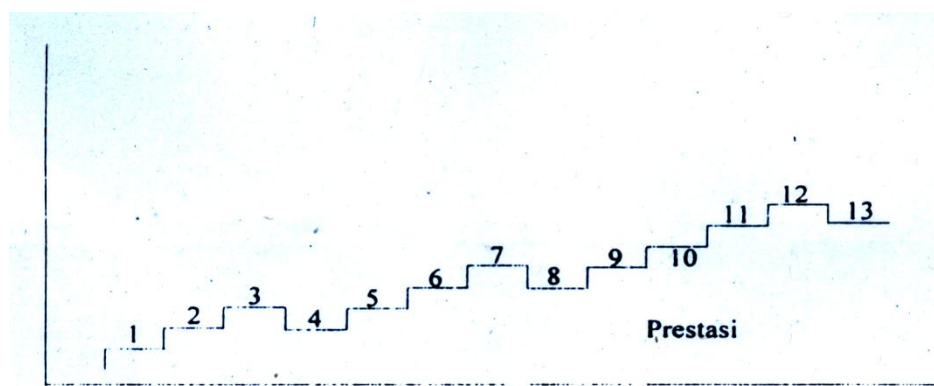
Selain melakukan observasi, penulis juga melakukan interview kepada pelatih Tim Sepak Bola MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru, Bapak R. Tarigan mengatakan bahwa Tim Sepak Bola MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru memang perlu dilatih kemampuan menggiring bola. Karena sesuai dengan evaluasi hasil pertandingan-pertandingan beberapa even yang lalu, Tim Sepak Bola MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru belum mampu memberikan prestasi juara dan perlu dilatih kemampuan menggiring bola.

Menurut *Joe Luxbacher* (2011:57-59), adapun latihan-latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola adalah latihan *Dribble Individual*, *Dribble Slalom*, *Relay Dribble dengan cepat, kerucut ke kerucut*, dll. Sehingga penulis ingin meneliti salah satu bentuk latihan diatas untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pada Tim Sepak Bola MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru dengan memberikan latihan dribble slalom. Alasan penulis memilih Latihan dribble slalom dikarenakan Tim Sepak Bola MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru belum pernah diberikan latihan tersebut pada saat latihan sebelumnya. Berdasarkan permasalahan diatas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: “*Pengaruh Latihan Dribble Slalom Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Tim MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru*”.

Prinsip overload ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam istilah, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, taktik, maupun mental.

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Bila latihan dilakukan secara sistematis maka diharapkan tubuh atlet dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap stres-stres tertekan karena ada ancaman hukuman bila kalah bertanding.

Bila beban latihan terlalu ringan dan tidak bertambah (tidak diberi overload), maka berapa lama pun kita berlatih, betapa sering pun kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita mengulang-ulang latihan tersebut peningkatan prestasi tidak akan mungkin. Jadi, faktor beban lebih atau overload dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

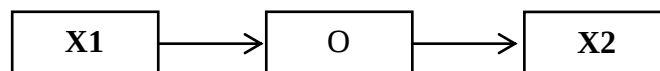


Sistem tangga (The Step Type Approach)

Sumber : Harsono (1988 : 105)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Experimen*, yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisahkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu (Suharmisi Arikunto. 2006:3). Jenis penelitian ini untuk mengetahui pengaruh yang akan timbul pada latihan *Dribble Slalom* terhadap kemampuan menggiring bola pada Tim Sepak Bola MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru. Rancangan penelitian ini menggunakan *pretest post test one group design* (Sugiono,2013).



Keterangan:

X1 = *Pre-test*

O = Latihan

X2 = *Post-test*

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013:117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 16 orang yang merupakan pemain Tim Sepak Bola MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru dengan jumlah 16 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2013:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 16 orang (sampling jenuh). Menurut Sugiyono (2013:124-125) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering diberlakukan apabila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Berdasarkan penentuan sampel, maka sampel yang akan diberi perlakuan dan latihan oleh peneliti hanya 16 orang yang merupakan pemain Tim Sepak Bola MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

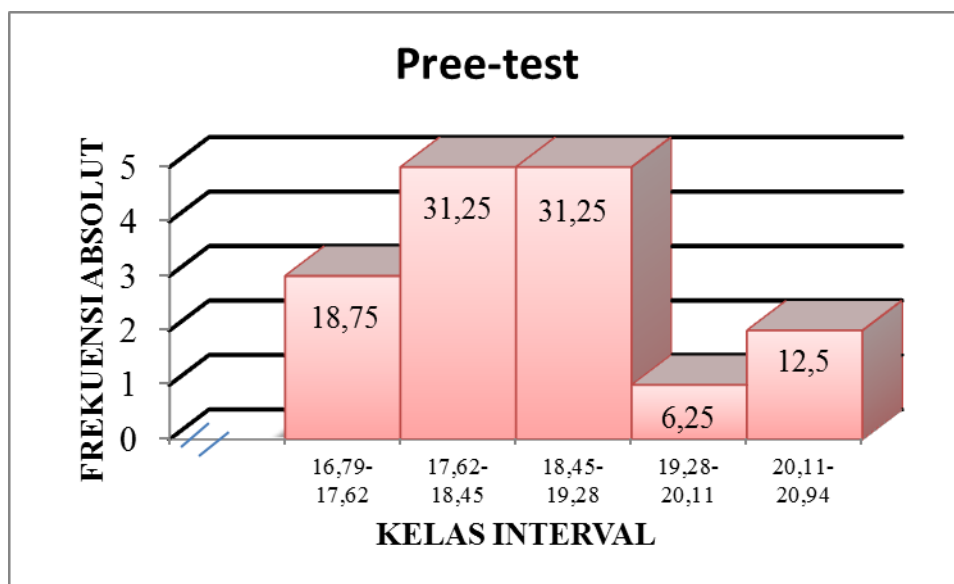
Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 16 orang pemain Tim Sepak Bola MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *dribble slalom* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas,

sedangkan hasil kemampuan menggiring bola dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Pree-test

Setelah dilakukan *Soccer Dribble Test* sebelum dilaksanakan metode latihan *Dribble Slalom* maka didapat data awal (*Pree-test*) sebagai berikut: skor tertinggi **20,91**, skor terendah **16,79** dengan rata-rata **18,57**, standar deviasi **1,08**, dan varians **1,16**.

Berdasarkan *Tes Soccer Dribble Test* sebelum dilaksanakan latihan *Dribble Slalom* dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 3 orang sampel (18,75%) memiliki hasil kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 16,79-17,62 dengan kategori kurang sekali, kemudian sebanyak 5 orang sampel (31,35%) dengan kelas interval 17,62-18,45 dengan kategori kurang sekali, kemudian sebanyak 5 orang sampel (31,25%) dengan kelas interval 18,45-19,28 dengan kategori kurang sekali, kemudian sebanyak 1 orang (6,25%) dengan kelas interval 19,28-20,11 dengan kategori kurang sekali, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12,5%) dengan kelas interval 20,11-20,94 dengan kategori kurang sekali.



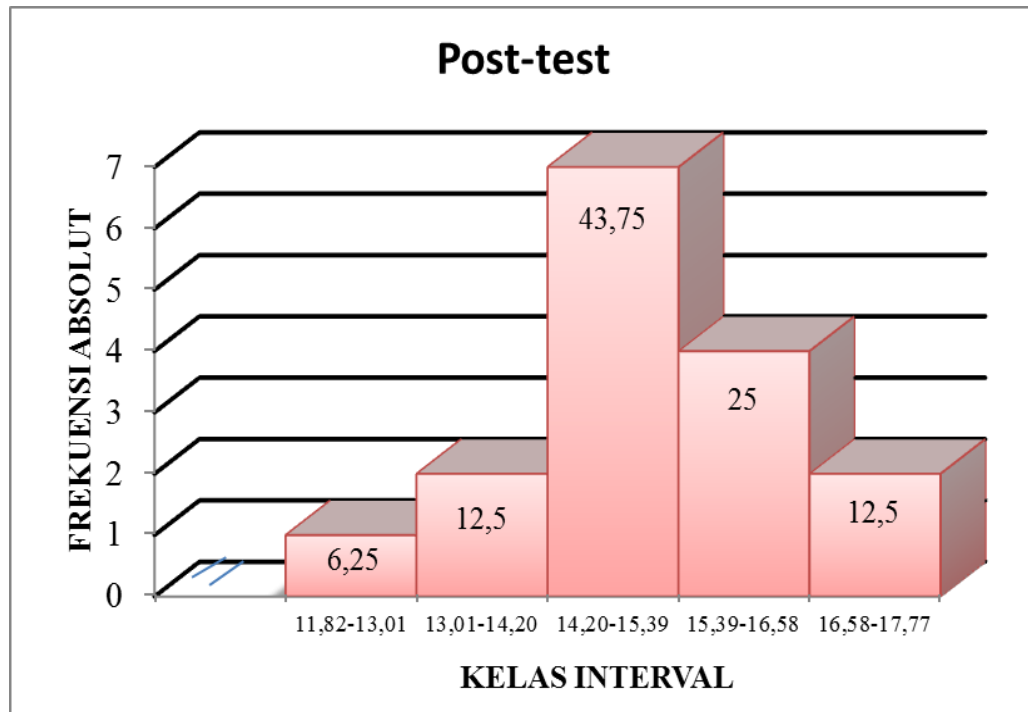
Histogram Hasil *Pree-test Soccer Dribble Test*

2. Post-test

Setelah dilakukan *Post-test Soccer Dribble Test* setelah diterapkan latihan *Dribble Slalom* maka didapat data akhir *Post-test Soccer Dribble Test* sebagai berikut: skor tertinggi **17,75**, skor terendah **11,82** dengan rata-rata **15,04**, standar deviasi **1,38**, dan varians **1,90**.

Berdasarkan *Tes Soccer Dribble Test* setelah diterapkan latihan *Dribble Slalom* dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 11,82-13,01 dengan kategori baik sekali, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12,5) dengan kelas interval 13,01-14,20 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 7 orang sampel (43,75%) dengan kelas

interval 14,20-15,39 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 4 orang sampel (25%) dengan kelas interval 15,39-16,58 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12,5) dengan kelas interval 16,58-17,77 dengan kategori kurang sekali.



Histogram Hasil *Post-test* Soccer Dribble Test

Tabel Hasil Uji Normalitas *Pree-test* dan *Post-test* Soccer Dribble Test

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pree-test</i> Soccer Dribble Test	0,1170	0,213	Normal
Hasil <i>Post-test</i> Soccer Dribble Test	0,1526	0,213	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test soccer dribble test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1170** dan L_{tabel} **0,213**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test soccer dribble test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test soccer dribble test* menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1526** dan L_{tabel} sebesar **0,213**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test soccer dribble test* adalah berdistribusi normal.

Tabel Hasil Analisis uji t

t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
8,02	1,75	Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ Maka Terdapat Pengaruh

Data yang diperoleh dianalisis, maka setelah itu dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yang diangkat yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Dribble Slalom* (X) terhadap kemampuan menggiring bola (Y).

Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **8,02** dan t_{tabel} sebesar **1,75**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat Pengaruh Latihan *Dribble Slalom* (X) Terhadap Kemampuan Menggiring Bola (Y) Pada Tim Sepak Bola MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru. Cara melakukan latihan *Dribble Slalom* adalah Bariskan 6 buah kerucut dengan jarak masing-masing 2 yard. Mulailah pada kerucut yang pertama dan lakukan *dribble* masuk dan keluar dari kerucut itu hingga anda mencapai kerucut terakhir, kemudian putar arah dan *dribble* kembali hingga ke posisi awal. Jaga bola agar tetap dalam kontrol yang rapat setiap saat dan selesaikan slalom ini secepat mungkin. Berikan bola pada rekan anda dan beristirahatlah sementara ia mendribble bola dengan cara yang sama. Ulangi latihan ini masing-masing sebanyak 20 kali. Menjatuhkan kerucut merupakan satu kesalahan *dribble*. Beri skor 1 untuk setiap slalom yang berhasil dilakukan tanpa membuat kesalahan.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat Pengaruh Latihan *Dribble Slalom* (X) Terhadap Kemampuan Menggiring (Y) Pada Tim Sepak Bola MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar **18,57**, kemudian dilakukan latihan *dribble slalom* selama 16 kali pertemuan pada Tim Sepak Bola MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru sebanyak 16 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar **15,04**. Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar **3,53** dan menghasilkan t_{hitung} sebesar **8,02** dan t_{tabel} sebesar **1,75**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan *Dribble Slalom* (X) memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Menggiring Bola (Y) Pada Tim Sepak Bola MAN 1 Muara Fajar Pekanbaru.

Rekomendasi

Saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan *dribbling* pada atlet sepak bola adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam Pendidikan olahraga.
2. Bagi pelatih, agar dapat menerapkan latihan *Dribble Slalom* untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.
3. Bagi pemain, agar bisa lebih giat dalam berlatih terutama dalam meningkatkan teknik sepak bola.

4. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet pada umumnya dan atlet sepak bola pada khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP UNP.
- Danny Mielke. 2007. *Soccer Fundamentals/Dasar-dasar Sepak Bola*.
- Ganesha Putra. 2010. *Kutak-katik Latihan Sepak Bola Usia Muda*. Visi Gala 2000. Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta.
- Joe Luxbacher 2011. *Sepak Bola Taktik & Teknik Bermain*. Raja Grafindo. Jakarta.
- Robert Koger 2007. *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*. Macanan Jaya Cemerlang. Klaten.
- Ismaryati. 2008. *Test & Pengukuran Olahraga*. Surakarta.
- Nossek Yosef. 1982. *Institut Nasional Olahraga Lagos*.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung.
- Sukadiyanto. 2008. *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta.
- Zulkarnain, & Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Penelitian*. Pekanbaru.