

THE EFFECTS OF DRIBLE SLALOM EXCERCISES TO THE DRIBBLING SKILLS ON FOOTBALL TEAM OF SMK TARUNA YAYASAN MANDIRI

Nur'aini Safitri¹, Drs.Ramadi,S.Pd,M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd³
Email : triisafitri16@gmail.com, 085376293000, ramadi@yahoo.com,
nitawijayanti87@yahoo.com

*The Sport Coaching Education
Faculty Of Teaching And Education
Riau University*

Abstract : *This research is aims to discover if there are any effect of the dribbling skills of SMK Taruna Yayasan Mandiri Pekanbaru, as so that can help the dribbling skills put to its maximum efforts to achieve the desired maximum result. This research is an experimental research, and the population in this research is the football team SMK Taruna Yayasan Mandiri Pekanbaru, and the sample in this research are the whole population of the team that are consists of 15 people. The instrument that has been done to determine the dribbling skills in this research is the dribble test. Following that, the data is processed with statistics, to test the normality with the liliefors test on the significant level (α). The hypothesis that are proposed is the effects of slalom dribble exercise on resulting T analysis resulting T_{count} 5,660 and T_{table} 1,761, that concludes that $T_{count} > T_{table}$ Based on the analysis of statistic data, it showed the average of the pretest of 0,134 and the average of posttest 0,139, then the data is considered normal. Thus, the effects of the slalom dribble exersice on dribbling skill improvement on SMK Taruna Yayasan Pekanbaru can be seen.*

Key words : *Slalom dribble, Dribbling skills*

PENGARUH LATIHAN *SLALOM DRIBBLE* TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA TIM SEPAKBOLA SMK TARUNA YAYASAN MANDIRI

Nur'aini Safitri¹, Drs.Ramadi,S.Pd,M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd³
Email : triisafitri16@gmail.com, No HP:085376293000,
ramadi@yahoo.com, nitawijayanti87@yahoo.com

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola SMK Taruna Yayasan Mandiri Pekanbaru, sehingga pada saat melakukan menggiring bola mendapatkan hasil yang maksimal. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan (*Eksperimental*), populasi dalam penelitian ini adalah tim sepakbola SMK Taruna Yayasan Mandiri Pekanbaru, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 15 orang. Instrumen yang dilakukan untuk mengetahui keterampilan menggiring bola dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan $\alpha 0,05$. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh latihan *Slalom dribble* Terhadap *keterampilan menggiring bola* analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 5,660 dan t_{tabel} sebesar 1,761, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pre-test* sebesar 0,134 dan rata-rata *post-test* sebesar 0,139, maka data tersebut normal. Dengan demikian, terdapat pengaruh latihan *slalom dribble* terhadap *keterampilan menggiring bola* pada tim sepakbola SMK Taruna Yayasan Mandiri Pekanbaru.

Kata kunci: *Slalom dribble*, *Keterampilan menggiring bola*

PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang telah menyebar luas di seluruh penjuru dunia dan menjadi salah satu objek tontonan bagi masyarakat, selain itu Olahraga juga dijadikan sebagai pembentuk karakter bangsa dan negara, melalui : pendidikan, mata pencaharian, kesehatan, kebudayaan dan bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik atau daya tahan tubuh, serta menjaga kebugaran jasmani agar terhindar dari bibit penyakit. Disamping menjadi suatu kebutuhan untuk mencapai kebugaran jasmani, Olahraga juga bertujuan untuk pencapaian prestasi di masing-masing cabang Olahraga yang dibina dan dikembangkan.

Prestasi Olahraga sebuah kata yang sangat mudah diucapkan dan merupakan dambaan setiap atlet, namun cukup sulit untuk mencapainya. Faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi Olahraga yang optimal, yaitu: 1. Pengembangan teknik, 2. Pengembangan mental, 3. Kematangan jiwa, 4. Pengembangan fisik, Sajoto (1995:07). Untuk meningkatkan prestasi Olahraga, diperlukan pembinaan atlet yang serius dan selalu memperhatikan segala aspek dalam meningkatkan prestasi yang optimal. Salah satunya adalah Aspek kondisi fisik.

Dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik dasar yang perlu kita ketahui dan pelajari. Yaitu: menggiring, mengoper, kontrol bola, menyundul, melempar bola dan menembak. Menurut Danny Mielke (2007:1) menggiring adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau siap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring bola secara efektif, kontribusi mereka didalam pertandingan akan sangat besar. Menggiring dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak dilapangan permainan. Saat menggiring bola pemain sangat membutuhkan kekuatan, keterampilan, kelincihan, kelenturan dan kecepatan..

Berdasarkan uraian diatas jelas bahwa untuk menjadi pemain sepakbola yang baik harus menguasai teknik dasar dalam permainan sepakbola terutama dalam menggiring bola seperti yang telah dijelaskan oleh Danny Milke. Tujuan dari permainan sepakbola yaitu mencetak gol (Kurniawan, 2010:50), untuk menghasilkan gol pemain harus mampu menggiring bola dengan baik dan kerja sama antar sesama dalam satu tim.

Dari hasil Observasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada Tim Sepakbola SMK Taruna Pekanbaru, adanya kelemahan yang nampak seiring dengan terjadinya pada pemain dalam suatu pertandingan dan latihan sepakbola, yaitu tim ini kurang maksimalnya saat menggiring bola. Hal ini terlihat saat menggiring bola dengan mudahnya direbut oleh lawan. Padahal kita tahu bahwa untuk bisa bermain sepakbola, menggiring bola ini adalah dasar untuk bisa bermain sepakbola. Hal ini mungkin disebabkan karena kurangnya pelatih memberikan metode-metode menggiring bola. Akhirnya Pada saat pertandingan Tim SMK Taruna Pekanbaru ini sering mengalami kekalahan.

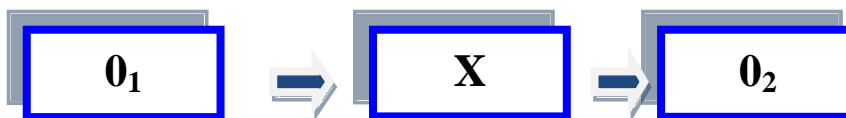
Adapun Jenis – jenis latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelincihan dalam menggiring bola diantaranya adalah :latihan *shuttle run*, latihan zig –zag, latihan berantai mengelilingi bendera, menggiring bola melewati kun dan latihan lomba *slalom dribble* menggiring bola (Danny Mielke : 2007). Dalam penelitian ini penulis hanya fokus kedalam latihan *Slalom Dribble* menggiring bolakarena latihan ini lebih dimengerti oleh anak. Latihan ini menggunakan kun atau kerucut dengan jarak satu meter dan pada kerucut terakhir lima meter. Bergeraklah secara zigzag melewati kedelapan pancang kerucut tersebut ke kedua arah.

Dengan memperhatikan uraian diatas, maka penulis ingin mencoba meneliti bentuk latihan tersebut pada Tim Sepakbola SMK Taruna Pekanbaru dengan judul **“Pengaruh Latihan *Slalom Dribble* Terhadap Keterampilan Dalam Menggiring Bola Pada Tim Sepakbola SMK Taruna Pekanbaru”**.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian One-Group Pree test - Post test Design. Dimana dalam desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat di ketahui lebih akurat, karna dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Sugiyono (2012: 74).

Adapun kerangka dari rancangan penelitian adalah sebagai berikut :



Ket :

O_1 = *pretest*

X = perlakuan

O_2 = *posttest*

Suharsimi Arikunto, (1998:115). Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini Tim Sepakbola Taruna yang berjumlah 15 orang.

No	Nama
1	Lira
2	Roy
3	Iis
4	Aldo
5	Salman
6	Arbain
7	Iza
8	Dedi
9	Ucup
10	Nandes

11	Dendi
12	Jarot
13	Dedek
14	Tomy
15	Ray

Menurut Arikunto (2006:131) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Jika kita hanya meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud menggeneralisasikan hasil penelitian sampel. Yang dimaksud dengan menggeneralisasikan adalah mengangkat kesimpulan penelitian sebagai sesuatu yang berlaku bagi populasi. Dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 15 orang (total sampling). Menurut Arikunto (2006 : 134) apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik di ambil semua. Peneliti mempertimbangkan kesesuaian masalah dengan individu yang dipilih adalah Tim sepakbola SMK taruna.

Dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Oleh karena itu instrument yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, belum tentu dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel, apabila instrument tersebut tidak digunakan secara tepat dalam pengumpulan datanya. Sugiyono, (2012:222)

Instrumen merupakan alat dalam proses yang dilakukan untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik. Keberhasilan penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan sebab, data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji data diperoleh melalui instrument yang dilakukan. Instrumen penelitian tes menggiring bola, alat ini untuk mengukur keterampilan menggiring bola.

Test menggiring bola

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan dan kelincahan menggiring bola

menghindari rintangan (dodging).Alat dan perlengkapan yang digunakan :

- a. 2 buah bola kaki.
- b. Stop watch 1 buah.
- c. Tonggak pancang atau lembing 10 buah.
- d. Kapur, alat tulis dan formulir.

Lapangan yang rata minimal berukuran 15 x 10 meter.

c. Pelaksanannya

Testi berdiri dibelakang bola menghadap ke arah lintasan tes yang akan ditempuh dengan posisi siap menggiring bola, setelah testi bersedia, maka pengambil waktu memberikan aba-aba mulai, maka testi segera menggiring bola melewati rintangan yang telah dipasang, kecuali pada rintangan ke 3 dan ke 6 bola harus dilewatkan disebelah rintangan yang dilewatkan disebelah rintangan yang berlawanan dengan lewatnya testi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *slalom dribble*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 15 orang pada tim sepakbola SMK taruna yayasan mandiri Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *slalom dribble* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan *keterampilan menggiring bola* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

A. Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan Latihan *slalom dribble*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 15 orang pada tim sepakbola SMK taruna yayasan mandiri Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu Latihan *slalom dribble* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan *keterampilan menggiring bola* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Data Hasil Pree-test Test tolak peluru

Sebelum dilakukan latihan *slalom dribble* maka dilakukan Pree-Test menggiring bola, dan di dapat data awal (pree-test) menggiring bola kaki adalah sebagai berikut waktu tercepat adalah 8,40 detik, dan waktu terlambat nya adalah 10,28 detik, dengan *mean* 9,62, standar deviasi 0,60 dan varian 0,36. Data Analisis Pree-menggiring bola dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini:

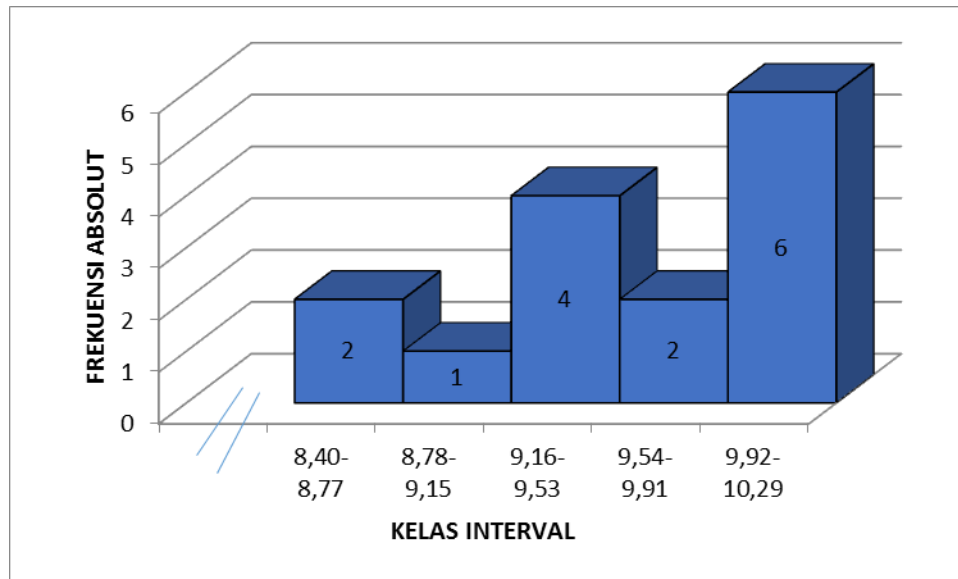
Tabel 2. Analisis Data *Pre-Test* menggiring bola

<i>STATISTIK</i>	<i>Pre-test</i>
<i>Sampel</i> (Jumlah Obyek)	15
<i>Mean</i> (Rata-Rata)	9,62
<i>Standar Deviation</i> (Standar Deviasi)	0,60
<i>Variance</i> (Varian)	0,36
<i>Minimum</i> (Terendah)	8,40
<i>Maximum</i> (Tertinggi)	10,28
<i>Sum</i> (Jumlah)	144,25

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Pre-test* menggiring bola

Kelas Interval	Frekuensi	
	Absolut	Relatif
8,40-8,77	2	13,33%
8,78-9,15	1	6,67%
9,16-9,53	4	26,67%
9,54-9,91	2	13,33%
9,92-10,29	6	40,0%
Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 15 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (13,33%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 8,40-8,77, selanjutnya ada sebanyak 1 orang sampel (6,67%) memiliki keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 8,78-9,15, kemudian sebanyak 6 orang sampel (26,67%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 9,16-9,53, kemudian 2 orang sampel (13,33%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 9,54-9,91, dan 6 orang sampel (40,0%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 9,92-10,29. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar *Histogram Data Pree-test* Keterampilan menggiring bola

2. Data Hasil *Post-test* menggiring bola

Setelah dilakukan test keterampilan menggiring bola dan diterapkan perlakuan latihan dribble slalom maka didapat data akhir dengan perincian dalam analisis hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* keterampilan menggiring bola sebagai berikut : waktu tercepat adalah 8,03 detik dan waktu terlambat adalah 9,98 detik, dengan mean 8,82, standar deviasi 0,58 dan varians 0,33. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

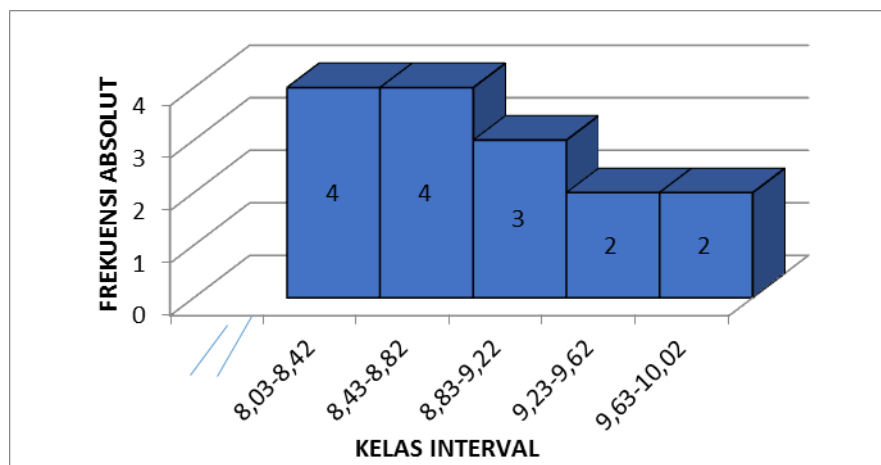
Tabel 4. Analisis Data *Post-Test* menggiring bola

<i>STATISTIK</i>	<i>Pree-test</i>
<i>Sampel</i> (Jumlah Obyek)	15
<i>Mean</i> (Rata-Rata)	8,82
<i>Standar Deviation</i> (Standar Deviasi)	0,58
<i>Variance</i> (Varian)	0,33
<i>Minimum</i> (Tereendah)	8,03
<i>Maximum</i> (Tertinggi)	9,98
<i>Sum</i> (Jumlah)	132,26

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Post-test* Tes menggiring bola

Kelas interval	Frekuensi	
	absolut	Relative
8,03-8,42	4	26,67%
8,43-8,82	4	26,67%
8,83-9,22	3	20%
9,23-9,62	2	13,33%
9,63-10,02	2	13,33%
jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 15 orang sampel ternyata sebanyak 4 orang sampel (26,67%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 8,03-8,42, selanjutnya ada sebanyak 4 orang sampel (26,67%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 8,43-8,82, kemudian sebanyak 3 orang sampel (20%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 8,83-9,22, dan 2 orang sampel (13,33%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 9,23-9,62 dan 2 orang sampel (13,33%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 9,63-10,02. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

Gambar Histogram Data *Post-test* menggiring bola

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal. Untuk itu yang digunakan pengujian yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan

uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan dribble slalom (X) keterampilan menggiring bola (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 6. Uji Normalitas Data Hasil Keterampilan menggiring bola

Variabel	L Hitung	L Tabel
Hasil <i>Pree-test</i> Keterampilan menggiring bola	0,134	0,220
Hasil <i>Post-test</i> Keterampilan menggiring bola	0,139	0,220

Dari tabel 6 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* keterampilan menggiring bola setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,134 dan L_{tabel} sebesar 0,220. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil keterampilan menggiring bola adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil keterampilan menggiring bola *post-test* menghasilkan L_{hitung} 0,139 $< L_{tabel}$ 0,220. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil keterampilan menggiring bola *post-test* adalah berdistribusi normal

Pengujian Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh latihan slalom dribble (X) yang signifikan dengan keterampilan menggiring bola (Y) . Berdasarkan analisis uji t menghasilkan thitung sebesar 5,660 dan tabel 1,761. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan *slalom dribble* (X) terhadap keterampilan menggiring bola (Y) pada tim sepakola SMK taruna yayasan mandiri Pekanbaru

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan *slalom dribble* (X) terhadap keterampilan menggiring bola (Y) pada tim sepakola SMK taruna yayasan mandiri Pekanbaru
 . pada taraf α (alfa) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Pembahasan

Setelah dilaksanakannya penelitian selama 16 kali pertemuan yang diawali dengan pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: Pengaruh Latihan *slalom dribble* (

X) terhadap keterampilan menggiring bola (Y) pada tim sepakbola SMK taruna yayasan mandiri Pekanbaru. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *slalom dribble* terhadap keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola SMK taruna yayasan mandiri Pekanbaru. Untuk mendapatkan keterampilan menggiring bola yang baik tentu diperlukan metode latihan yang mengarah pada latihan keterampilan, Salah satu bentuk latihannya adalah latihan *slalom dribble*. Selain itu diperlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian, berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan berpengaruh oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *slalom dribble* terhadap keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola SMK taruna yayasan mandiri Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan kepada Tim sepakbola SMK Taruna Pekanbaru yang berjumlah 15 orang, diambil hasil pretest keterampilan menggiring bola, kemudian diberikan latihan *dribble slalom* selama 16 kali pertemuan dan diambil lagi posttest. Hasil pretest dengan akhir di analisis dengan menggunakan uji-t. hasil uji- t menunjukkan t_{hitung} sebesar 5,660 dengan t_{tabel} 1,761 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan dribble slalom terhadap keterampilan menggiring bola Pada Tim sepakbola SMK Taruna Yayasan Mandiri Pekanbaru.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh yang signifikan antara Latihan *slalom dribble* (X) dengan Keterampilan menggiring bola (Y) pada tim sepakbola SMK taruna yayasan mandiri Pekanbaru.

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 5,660 dengan t_{tabel} 1,761. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, Dan berdasarkan analisis data statistik terdapat rata-rata pretest sebesar 9,62 dan rata-rata post-test sebesar 8,82.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan keterampilan menggiring bola adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.

2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan latihan *drible slalom* agar lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola.
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
4. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas teknik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : P2LPTK
- Arikunto, Suharsini. (2010). *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Engkos, Kosasih. 1993. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta. Akademika Pressindo.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusums
- Koger, Robert, (2005). *Latihan Dasar Andalan Sepakbola Remaja*. Jakarta. Rineka Cipta
- Luxbacher Josep A. 2011. *Sepakbola*. Jakarta : Human Kinetics Publishers, Inc.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Nugraha Cipta. 2012. *Mahir Sepakbola*. Bandung : Nuansa Cendekia
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya*, Jakarta: Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Sneyer, Josep. (1991). *Sepakbola Latihan dan Bermain*. Jakarta: Rosda Jayapura
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta
- Tom Fleck dan Ron Quinn. 2002. *Panduan Latihan Sepakbola Andal*. Jakarta : Sunda Kelapa Pustaka
- Wahyuni, Sri dkk, (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.