

**INFLUENCE OF PRACTICE BALL GLADIATOR TOWARD THE
ACCURACY KICK IN SOCCER PLAYERS SSB MATADOR
MARPOYAN DAMAI PEKANBARU**

Jasrizal¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
Email : jhas.rizal@gmail.com¹, ramadi@yahoo.com², ardiah_juita@yahoo.com³
Cp. 082386567654

**SPORT COACHING EDUCATION
TEACHERS COLLEGE AND SCIENCE EDUCATION
UNIVERSITY OF RIAU**

ABSTRACT : *The problem in this research is the lack of ability accuracy kick to score of the winner, this can be seen from the observation of researcher in this field the students that there are many SSB Matador Marpoyan Damai Pekanbaru their kick were not target. This research is experiment with using total sampling technique obtained a sample of 14 students. Instruments using in this research is a test shoot or kick the ball to a target aims to measure the accuracy of the kick. After that pre-test and handing practice ball gladiator during 16 sessions to 14 students SSB Matador Marpoyan Damai Pekanbaru and the continue with post test. The treatment data using statistical, to test normality with lilliefors test at significant level $\alpha=0,05$. The hypothesis is the influence of practice ball gladiator toward the accuracy kick soccer players SSB Matador Marpoyan Damai Pekanbaru. Base on analysis statistical data, there are average of 10,43 in pre-test and post test average 12,86 then the data is normally distributed. Base on analysis test t result thuting as big as $6,613 > t_{tabel} 1,771$ of $\alpha=0,05$, therefore can be concluded that there are influence of practice ball gladiator toward the accuracy kick in soccer players SSB Matador Marpoyan Damai Pekanbaru.*

Keywords: *Ball gladiator, Accuracy Shooting*

PENGARUH LATIHAN *BOLA GLADIATOR* TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN (*SHOOTING*) PADA PEMAIN BOLA SSB MATADOR MARPOYAN DAMAI

Jasrizal¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
Email : jhas.rizal@gmail.com¹, ramadi@yahoo.com², ardiah_juita@yahoo.com³
Cp. 082386567654

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS RIAU

ABSTRAK : Adapun masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan ketepatan tendangan untuk mencetak gol kemenangan, hal ini dapat dilihat dari hasil pengamatan peneliti di lapangan pada siswa SSB Matador Marpoyan Damai, bahwasanya masih banyak tendangan-tendangan para pemain yang tidak tepat sasaran. Bentuk penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan teknik total sampling di peroleh sampel 14 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menembak atau menendang bola ke sasaran, yang bertujuan untuk mengukur ketepatan tendangan, setelah itu dilakukan pre-test dan perlakuan latihan bola gladiator selama 16 kali pertemuan terhadap 14 orang siswa SSB Matador Marpoyan Damai dan selanjutnya dilakukan post test. Pengolahan data menggunakan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilliefors pada taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hipotesis yang digunakan adalah adanya pengaruh latihan bola gladiator terhadap ketepatan tendangan pada pemain sepak bola SSB Matador Marpoyan Damai Pekanbaru. Berdasarkan analisis data statistik terdapat rata-rata pre-test sebesar 10,43 dan rata-rata post test sebesar 12,86, maka data tersebut normal. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar $6,613 > t_{tabel}$ 1,771 pada $\alpha=0,05$, dengan demikian maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan bola gladiator terhadap ketepatan tendangan pada pemain sepak bola SSB Matador Marpoyan Damai Pekanbaru.

Kata Kunci: Bola Gladiator, Ketepatan Tendangan (*Shooting*)

PENDAHULUAN

Perkembangan dan kemajuan Ilmu-ilmu tentang olahraga telah memberikan peranan penting dalam kehidupan manusia, Karena olahraga merupakan kegiatan jasmaniah untuk mendorong pembinaan fisik, mental dan rohaniah yang diperlukan dalam kehidupan manusia. Olahraga juga merupakan suatu sarana pembentukan pribadi yang sehat dan berperilaku disiplin, selain itu juga bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani, memupuk watak, dan sportifitas juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir, secara fisiologis, meningkatkan fungsi organ tubuh, seperti sistem pernapasan, sistem sirkulasi, sistem endokrin dan sistem syaraf.

Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), setiap negara di dunia termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya, Saat ini olahraga banyak digemari oleh masyarakat baik pria maupun wanita dari anak-anak sampai yang tua, karena olahraga merupakan salah satu bagian terpenting dari aktivitas fisik manusia yang berpengaruh terhadap perkembangan dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, olahraga berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik. Melihat dari tujuannya, olahraga dibagi menjadi tiga yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi, olahraga pendidikan dilaksanakan di sekolah, olahraga prestasi dilakukan di klub-klub olahraga melalui induk cabang olahraga, sedangkan olahraga rekreasi dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang.

Menurut Engkos kosasih (1993:3) “olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal”. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan kepeningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa. Mengingat pentingnya peran olahraga dengan tujuan sebagai pembinaan kegiatan jasmani dan rohani bagi setiap orang dalam rangka pembinaan suatu bangsa sebagian besar cabang olahraga yang dilakukan atau dimaninkan memerlukan suatu keterampilan yang baik, guna melakukan suatu usaha hingga terciptanya gerakan atau teknik yang optimal. Pentingnya pembinaan keolahragaan nasional tertuang dalam Undang-Undang No. 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional pasal 25 ayat 3 di jelaskan bahwa: “pembinaan pengembangan olahraga pendidikan pada semua jenjang pendidikan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat.

Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek dalam dimensi pembangunan di Indonesia, dengan olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia untuk sehat, kuat fisik, dan mental, diantara sekian banyak jenis olahraga yang ada seperti bola voly, bola basket, bulu tangkis dan masih banyak cabang olahraga lainnya, yang sangat memasyarakat dan yang sangat populer dikalangan pendidikan adalah sepakbola, sepakbola menarik perhatian hampir semua orang untuk memainkannya, karena sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan ketika dimainkan, selain itu semua pergerakan yang dibutuhkan untuk membuat tubuh menjadi sehat terdapat dalam gerakan gerakan yang dilakukan di sepakbola, seperti berlari, melompat, melempar, menggiring dan menendang bola.

Pembinaan olahraga sepakbola banyak terdapat di Indonesia seperti Sekolah Sepakbola (SSB) yang sekarang ini tidak terhitung lagi jumlahnya mulai dari yang resmi maupun yang tidak mempunyai badan hukum sama sekali namun itu tidak mengurungkan niat para pecinta sepakbola untuk berkumpul dan membuat tim, salah satu Sekolah Sepakbola (SSB) yang ada di Riau Pekanbaru adalah SSB Matador yang bertempat di Kecamatan Marpoyan Damai, Sekolah Sepakbola (SSB) ini didirikan untuk memberikan pelatihan sepakbola dan penerus pesepakbolaan untuk meraih prestasi olahraga sepakbola dimasa yang akan datang.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik dan berprestasi haruslah mempunyai kualitas kondisi fisik yang bagus guna menunjang kemampuan seorang pemain untuk bermain secara baik di lapangan mereka harus mempunyai kondisi fisik, teknik dan mental yang baik. Seorang pemain tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi bila tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik tidak dapat dicapai hanya dengan bermain olahraga itu sendiri tetapi harus di siapkan khusus. Menurut Sajoto(1995:8-10), ”terdapat 10 komponen kondisi fisik meliputi: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*) kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*)”.

Untuk bisa bermain sepakbola yang baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola, seperti stop ball (*menghentikan bola*), passing (*mengumpan*), heading (*menyundul bola*), dribble (*menggiring bola*), dan tidak kalah pentingnya adalah shooting (*menendang bola ke gawang*), Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak bola. Sebab kegunaan menendang bola adalah untuk memberikan operan bola kepada teman, memberikan umpan untuk menembakan bola ke gawang lawan, membersihkan dan menyapu bola di daerah pertahanan sendiri, untuk mematahkan serangan lawan, tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan gawang dan tendangan hukuman, Subroto,dkk,2010:8.32).

Menurut Fleck dan Quin (2002). Adapun bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan ketepatan tendangan seperti, latihan *pac-man*, latihan *gauntlet*, latihan *sepakbola kelereng*, latihan *sepakbola dompet*, latihan *sepakbola golf*, latihan *bola gladiator*, latihan *sepakbola bisbol*, latihan *tendangan antar daerah*, latihan *gawang segitiga*, latihan *siap, bidik, dan tendang*, dari sekian banyak bentuk latihan penulis mengambil satu bentuk latihan tendangan yaitu latihan *Bola Gladiator*.

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan pada siswa SSB Matador Marpoyan Damai, penulis menemukan masalah pada pemain, yaitu kurangnya kemampuan ketepatan tendangan (*shooting*) untuk mencetak gol kemenangan, pada saat melakukan dribble ataupun menerima umpan dari kawan masih banyak tembakan ke gawang melenceng dan tidak tepat sasaran yang dituju, karena kurangnya kemampuan dan keahlian dalam melakukan tendangan dengan baik. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan ketepatan tendangan adalah latihan Bola Gladiator yang belum pernah diaplikasikan pada siswa SSB Matador Marpoyan Damai.

Dari pemaparan latar belakang diatas dan sesuai dengan permasalahannya penulis tertarik melakukan penelitian terhadap kemampuan ketepatan tendangan (*shooting*) dan mencoba mencari solusi permasalahannya dengan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Bola Gladiator* Terhadap Ketepatan Tendangan (*shooting*) Pada Pemain Bola SSB Matador Marpoyan Damai.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian direncanakan di SSB Matador Marpoyan Damai. Waktu penelitian telah direncanakan setelah ujian proposal dan mendapat persetujuan dari tim penguji. Jadwal penelitian dilakukan tiga kali seminggu, yaitu hari Selasa, Kamis dan Minggu. Arikunto (2010 : 173) Populasi adalah jumlah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada didalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi, studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau sensus. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 14 orang. Arikunto (2010 : 174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sehubungan dengan populasi yang tidak begitu banyak dan masih dalam kemampuan dari peneliti maka seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling) dengan demikian total sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang.

Data yang diambil dalam penelitian ini adalah data yang langsung diambil dan diperoleh dari sampel yang telah diciptakan, yaitu berupa data nilai-nilai dari hasil tes yang telah dilakukan. Sumber data dalam penelitian ini yaitu siswa SSB Matador Marpoyan Damai., yang aktif dalam mengikuti pelatihan sepakbola. Selajalan dengan masalah pada penelitian ini diperlukan prosedur eksperimen sebagai alat tes untuk mengetahui pengaruh latihan bola gladiator terhadap ketepatan tendangan (*shooting*) para pemain. Tes menembak atau menendang bola ke sasaran (Nurhasan 1999:162).

Hipotesis yang di ujikan dalam penelitian untuk mengolah data yang diperoleh ini menggunakan rumusan uji t (Arikunto 2010:349) sebagai berikut:

Hasil penelitian digunakan uji-(t)

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

- t = Harga untuk sampel berkorelasi
- Md = Mean dari perbedaan pre test dengan pos tes
- xd = Deviasi masing-masing subjek ($d - Md$)
- $\sum x^2 d$ = Jumlah Kuadrat deviasi
- N = Banyaknya subjek peneliti

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

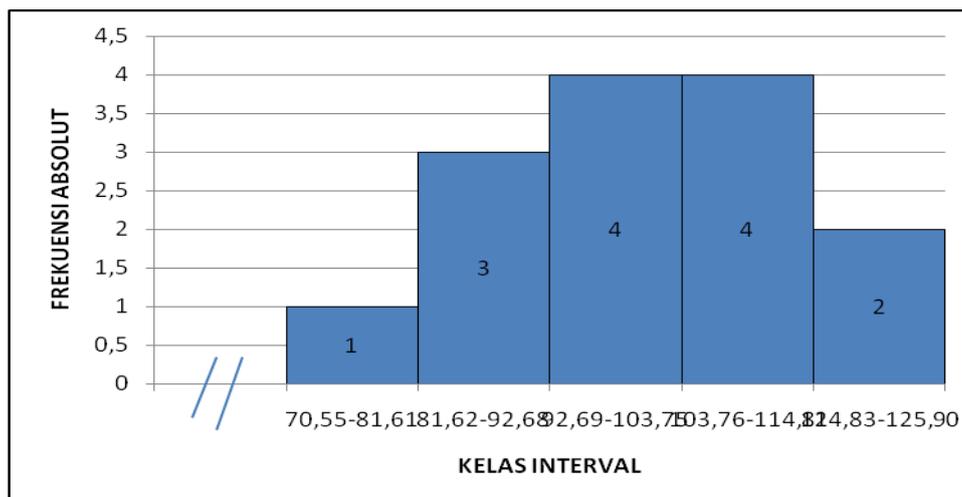
a. Pre test

Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka Pengaruh Latihan bola gladiator terhadap ketepatan tendangan Pada Tim SSB Matador Marpoyan Damai menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 125,90 dan skor terendah adalah 70,55 dengan rata-rata 100,0 dan standar deviasi 15,44, sebaran data selengkapnya akan dibuatkan tabel distribusi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pre-Test Ketepatan Tendangan

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut	Relatif (%)	
1	70,55-81,61	1	7,14	Kurang Sekali
2	81,62-92,68	3	21,43	Kurang
3	92,69-103,75	4	28,57	Cukup
4	103,76-114,82	4	28,57	Baik
5	114,83-125,90	2	14,29	Baik Sekali
Jumlah		14	100 %	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 14 sampel, ternyata sebanyak 1 orang (7,14%) dengan rentangan interval 70,55-81,61, dengan kategori kurang sekali, kemudian 3 orang (21,43%) dengan rentangan interval 81,62-92,68, dengan kategori kurang, sedangkan 4 orang (28,57%) dengan rentangan interval 92,69-103,75, dengan kategori cukup, selanjutnya 4 orang (28,57%) dengan rentangan interval 103,76-114,82, dengan kategori baik dan 2 orang (14,29%) dengan rentangan interval 114,83-125,90, dengan kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Pre Test Ketepatan Tendangan

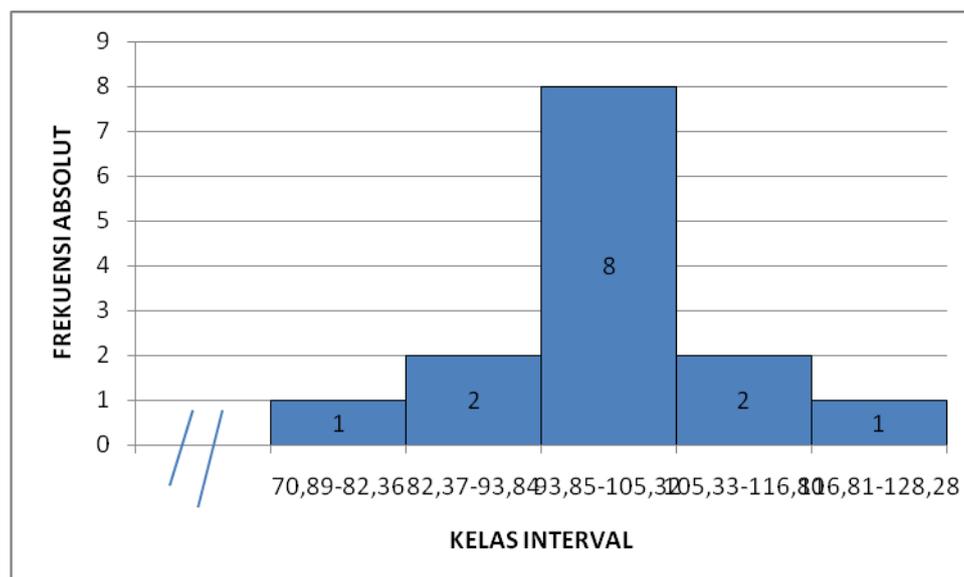
b. Post test

Berdasarkan analisis terhadap data tes akhir maka, Pengaruh Latihan Bola gladiator terhadap ketepatan tendangan Pada Tim Tim SSB Matador Marpoyan Damai menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 128,26 dan terendah 70,89 dengan rata-rata 100,0 dan standar deviasi 13,09. Untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Post-Test Ketepatan Tendangan

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Absolut	Relative (%)	
1	70,89-82,36	1	7,14	Kurang sekali
2	82,37-93,84	2	28,57	Kurang
3	93,85-105,32	8	57,14	Cukup
4	105,33-116,80	2	28,57	Baik
5	116,81-128,28	1	7,14	Baik Sekali
Jumlah		14	100 %	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 14 sampel, ternyata sebanyak 1 orang (7,14%) dengan rentangan interval 70,89-82,36, dengan kategori kurang sekali, kemudian 2 orang (28,57%) dengan rentangan interval 82,37-93,84, dengan kategori kurang, sedangkan 8 orang (57,14%) dengan rentangan interval 93,85-105,32, dengan kategori cukup, selanjutnya 2 orang (28,57%) dengan rentangan interval 105,33-116,80, dengan kategori baik dan 1 orang (7,14%) dengan rentangan interval 116,81-128,28, dengan kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 2. Histogram Post Test Ketepatan Menendang

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 3. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Latihan Ketepatan Menendang (awal)	0.077	0.227	Normal
2	Latihan Ketepatan Menendang (akhir)	0.115		Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai uji t sampel terikat. Dari analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan Bola gladiator terhadap ketepatan tendangan menunjukkan angka sebesar 6,613 dan selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan $N - 1$ (13) ternyata menunjukkan angka 1.771, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (6,613) > t_{tabel} (1.771), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan Bola gladiator terhadap ketepatan tendangan Pada Tim SSB Matador Marpoyan Damai diterima keberadaannya (perhitungan lengkap pengujian hipotesis ini dapat dilihat pada lampiran).

PEMBAHASAN

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola cepat dan tepat ke arah sasaran, baik kepada teman maupun sasaran dalam membuat gol kegawang lawan. Pada kenyataannya berhasil atau tidak memasukkan bola ke gawang bukan hanya memerlukan kekuatan tetapi juga hasil. Cobalah untuk sering berlatih menendang bola kesasaran diawali dengan menendang bola secara lurus. Teknik menendang bagi setiap pemain sangat penting karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepakbola itu sendiri yaitu memasukkan bola ke gawang lawan. Tanpa penguasaan teknik menendang yang memadai maka tujuan permainan sepakbola cenderung tidak tercapai secara maksimal.

Untuk mendapatkan ketepatan tendangan yang baik yaitu dengan memberikan latihan. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan ketepatan tendangan adalah latihan bola gladiator. Latihan bola gladiator adalah salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan menendang bola (menembak) adalah untuk mengumpan (passing), menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (sweeping). Pelaksanaan keterampilan ini menggunakan 8 bentuk latihan sepertitembak dengan bola yang tidak bergerak, menembak ke arah rekan, mencetak gol melalui gawang tengah, pertandingan tembakan, melambungkan dan menembakkan bola ke gawang, tembakan dengan dua sentuhan untuk mencetak gol, tembakan di daerah penalti, permainan dengan gawang tengah.

Meningkat atau tidaknya ketepatan tendangan terihat dari proses penelitian yang dilakukan terhadap 14 orang sampel. Sebelum dilakukan latihan, terlebih dahulu

dilaksanakan prestes atau tes awal kemudian proses latihan, akhir dari latihan di ambil data postes atau hasil akhir. Setelah terkumpul data kemudian di analisis dengan menggunakan rumus statistik untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atau tidak.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan Bola gladiator terhadap ketepatan tendangan menunjukkan angka sebesar 6,613. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (13) ternyata nilai yang diperoleh adalah 1.771 hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (6,613) > t_{tabel} (1.771) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan bola gladiator terhadap ketepatan tendangan Pada Tim SSB Matador Marpoyan Damai.

Dari analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan Bola gladiator terhadap peningkatan ketepatan tendangan. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin rutin kita melakukan latihan Bola gladiator , maka akan semakin baik ketepatan tendangan tim.

Berdasarkan hal di atas jelaslah bahwa untuk mendapatkan hasil ketepatan tendangan, bisa ditingkatkan dengan melakukan latihan bola gladiator . Hal ini terlihat dari hasil yang diperoleh bahwa dengan menggunakan latihan bola gladiator maka lebih meningkat pula hasil ketepatan tendangan yang diperoleh, terutama pada Tim SSB Matador Marpoyan Damai yang sudah diadakan penelitian ini.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan bola gladiator terhadap ketepatan tendangan Pada Tim SSB Matador Marpoyan Damai terbukti dengan hasil t_{hitung} 6,613 > t_{tabel} 1.771 pada $\alpha=0,05$. Ini membuktikan bahwa dengan melakukan latihan bola gladiator, maka ketepatan tendangan dapat hasil yang lebih baik.

Rekomendasi

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan kepada:

- a. Pelatih maupun tim untuk malakukan latihan bola gladiator yang teratur untuk mendapatkan ketepatan tendangan yang baik
- b. Di antara hasil latihan yang diperoleh, setelah melakukan latihan bola gladiator, untuk mendapatkan ketepatan tendangan yang baik terutama Pada Tim SSB Matador Marpoyan Damai.
- c. Kepada peneliti berikutnya, supaya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dinata, Marta, 2007. *Dasar-dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Engkos Kokasih (1993). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Akedemika Presindo: Jakarta.
- Fleck, Tom dan Quinn, Ron, (2002) *Panduan Latihan Sepakbola Handal*. Sunda Kelapa Pustaka
- 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, Joseph, (2011). *sepakbol*. Jakarta: Divisi Buku Sport PT Rajagrafindo Persada
- Mielke, Danny, (2007). *Dasr-dasar sepakbola*. Bandung: pakar raya
- Nurhasan, 1999 *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*.
- Sajoto, M, (1995). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Salim, Agus, (2008). *Buku pintar sepakbola*. Bandung: Penerbit Nuansa
- Soekatamsi, (1992). *Permainan besar I (sepakbola)*. Jakarta: Depertemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Syafruddin, (1994). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS
- Usman, Uzar, (1995). *Menjadi Guru Melatih*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Undang-undang RI nomor 3 tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2007)*.

Wahyuni, Sri dkk, (2010). *Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional