

THE EFFECT OF SHOOTING GAME EXERCISES ON SHOOTING SKILLS IN THE FOOTBALL TEAM SMAN 4 TAMBUSAI UTARA

Suherwan Zaputra, Ramadi, Ni Putu Nita Wijayanti

iwan_zaputra@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com

Phone Number: 085374251695

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

Abstract: *Based on observations made by researchers at the SMAN 4 Tambusai Utara football team, researchers looked at this soccer athlete, there were some athletes who were in the good category and almost all of these teams were not good at shooting during training or during matches. If this is not noticed, then the team will be difficult to win the match. This is seen when the player controls the ball and immediately shoots, and when the player has passed his opponent, the player is not able to shoot well from outside the penalty box. Based on the above problems the researchers sought to improve shooting skills at the SMU 4 Tambusai North football team through training shooting games. The population in this study were football team players, which amounted to 18 people from students of SMAN 4 Tambusai Utara. In the research the sampling technique used was total sampling, the instrument used to collect data was the agility test with pre test and post test shooting. The data analysis technique used was the t test. Based on the results of the research that has been obtained, it can be concluded that there is a positive and significant influence on the practice of shooting games on shooting skills with the results of the t test that $t_{count} = 6.736 >$ from $t_{table} = 1.740$. So that it is known that there is the effect of shooting game training on shooting skills on the SMA 4 Tambusai North football team.*

Key Words: *Shooting Game Exercises, Shooting Skills*

PENGARUH LATIHAN *GAME SHOOTING* TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* PADA TIM SEPAK BOLA SMAN 4 TAMBUSAI UTARA

Suherwan Zaputra, Ramadi, Ni Putu Nita Wijayanti

iwan_zaputra@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com
Nomor HP: 085374251695

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara, peneliti mengamati atlet sepakbola ini, ada sebagian atlet yang masuk dalam kategori baik dan hampir seluruh dari tim ini kurang baik dalam hal *shooting* pada saat latihan maupun disaat pertandingan. Jika ini tidak diperhatikan, maka tim akan sulit untuk memenangkan pertandingan. Ini terlihat pada saat pemain mengontrol bola dan langsung melakukan *shooting*, dan pada saat pemain sudah melewati lawannya, pemain tidak mampu melakukan *shooting* dengan baik dari luar kotak penalti. Berdasarkan permasalahan diatas peneliti berupaya untuk meningkatkan keterampilan *shooting* pada tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara melalui latihan *game shooting*. Adapun Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim sepakbola, yang berjumlah 18 orang dari siswa SMAN 4 Tambusai Utara. Dalam penelitian teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu tes kelincahan dengan *pree test* dan *post test shooting* Teknik analisa data yang digunakan adalah uji t. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan latihan *game shooting* terhadap keterampilan *shooting* dengan hasil uji t bahwa $t_{hitung} = 6.736 >$ dari $t_{tabel} = 1.740$. Sehingga diketahui terdapat pengaruh latihan *game shooting* terhadap keterampilan *shooting* pada tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara.

Kata Kunci: Latihan *Game Shooting*, Keterampilan *Shooting*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah unsur penting dan strategis dalam proses pembangunan bangsa dan Negara. Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut. Pembinaan dan pengembangan ini dapat dicapai bila ditunjang oleh pengembangan ilmu-ilmu yang berkaitan dengan olahraga, terutama didalam bidang sepakbola. Adapun teknik yang harus dikuasai dan dimiliki oleh seorang pemain dalam permainan sepakbola yaitu menggiring (*dribbling*), menimang bola (*juggling*), mengoper (*passing*), menghentikan bola (*trapping*), lemparan kedalam (*throw-in*), menyundul bola (*heading*), menembak (*shooting*).

Shooting atau tembakan merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek geraknya. Para pemain harus mengembangkan kebiasaan *shooting* sesegera mungkin setelah mereka mendapatkan posisi tembakan langsung ke gawang. Karena sasaran utama dari setiap serangan adalah untuk mencetak gol.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara, peneliti mengamati atlit sepakbola ini, ada sebagian atlit yang masuk dalam kategori baik dan hampir seluruh dari tim ini kurang baik dalam hal *shooting* pada saat latihan maupun disaat pertandingan. Jika ini tidak diperhatikan, maka tim akan sulit untuk memenangkan pertandingan. Ini terlihat pada saat pemain mengontrol bola dan langsung melakukan *shooting*, dan pada saat pemain sudah melewati lawannya, pemain tidak mampu melakukan *shooting* dengan baik dari luar kotak penalti

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti berupaya untuk meningkatkan keterampilan *shooting* pada atlet sepakbola di tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara, melalui instruksi dan latihan menembak bola ke gawang, seperti latihan *game shooting*, Sehingga penulis ingin meneliti salah satu bentuk latihan diatas untuk meningkatkan keterampilan *shooting* pada tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara dengan memberikan latihan *Game Shooting*. Alasan peneliti memilih latihan *game shooting* karena tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara belum pernah diberikan latihan tersebut pada saat latihan sebelumnya. Berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul : Pengaruh Latihan *Game Shooting* Terhadap Keterampilan *Shooting* Pada Tim Sepak Bola SMAN 4 Tambusai Utara.

METODE PENELITIAN

Adapun Rancangan penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara yang berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* atau sampel jenuh sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 18 orang. Untuk mengetahui dampak dari latihan *game shooting* ini maka digunakan instrumen tes yaitu *pre test* dan *post test shooting* bola untuk mengukur keterampilan *shooting* pada tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji t.

HASIL PENELITIAN

1. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test* Keterampilan *Shooting* Pada Tim Sepak Bola SMAN 4 Tambusai Utara

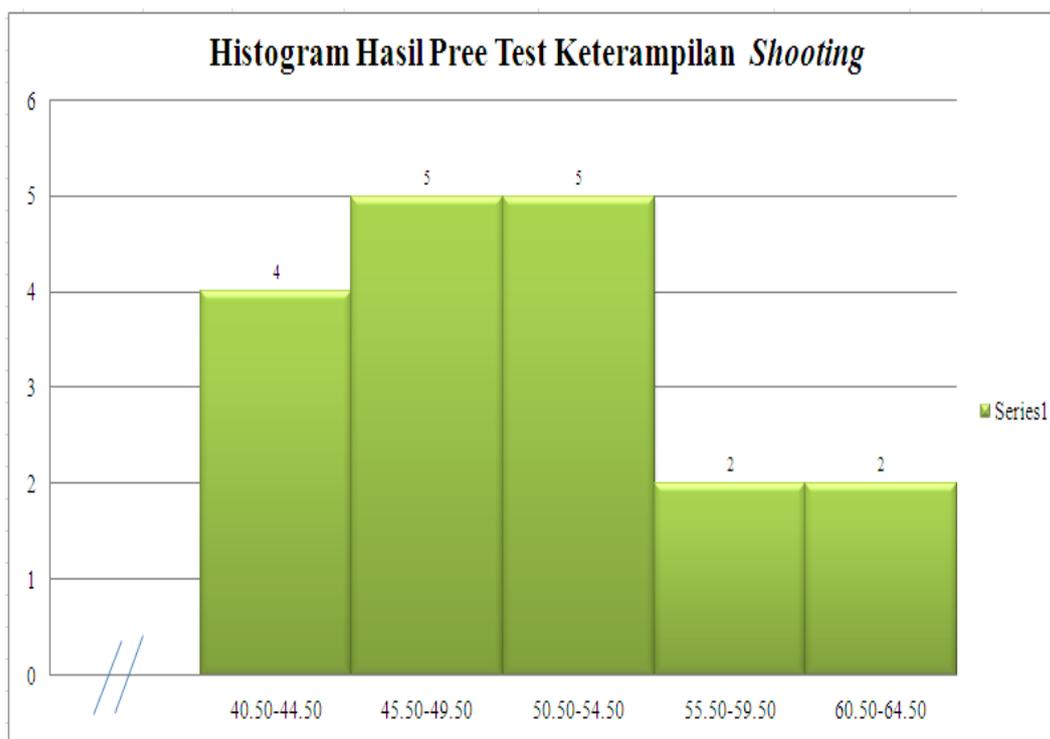
Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan *game shooting* terhadap keterampilan *shooting* pada tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara. Berdasarkan hasil pengukuran keterampilan *shooting* pada tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara diketahui bahwa T skor keterampilan *shooting* terbaik adalah 64 dan T skor keterampilan *shooting* terendah adalah 40.50. Mean atau rata-rata = 50.75 serta standar deviasi atau simpangan baku = 6.58. Kemudian data *pre test* T skor keterampilan *shooting* tersebut didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelasnya 5. Untuk lebih jelasnya tentang dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test* Keterampilan *Shooting* Pada Tim Sepak Bola SMAN 4 Tambusai Utara.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	40.50 - 44.50	4	22.22%
2	45.50 - 49.50	5	27.78%
3	50.50 - 54.50	5	27.78%
4	55.50 - 59.50	2	11.11%
5	60.50 - 64.50	2	11.11%
Jumlah		18	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 40.50-44.50 terdapat 4 orang atau 22.22% pada kateogri kurang, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 45.50-49.50 terdapat 5 orang atau 27.78% pada kategori sedang, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 50.50-54.50 terdapat 5 orang atau 27.78% pada kategori sedang, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 55.50-59.50 terdapat 2 orang atau 11.11% pada kategori cukup, Pada kelas interval yang kelima dengan rentang kelas 60.50-64.50 terdapat 2 orang atau 11.11% pada kategori baik.

Data yang tertuang pada tabel di atas tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 1. Histogram Data Pree Test Keterampilan Shooting Pada Tim Sepak Bola SMAN 4 Tambusai Utara

2. Distribusi Frekuensi Data Post Test Keterampilan Shooting Pada Tim Sepak Bola SMAN 4 Tambusai Utara

Dari tes keterampilan *shooting* pada tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara diketahui bahwa nilai T skor keterampilan *shooting* terbaik adalah 67 dan T skor keterampilan *shooting* terendah adalah 50.50, Mean atau nilai rata-rata keterampilan *shooting* pada tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara adalah 59.19, serta standard deviasi atau simpangan baku datanya adalah 4.32.

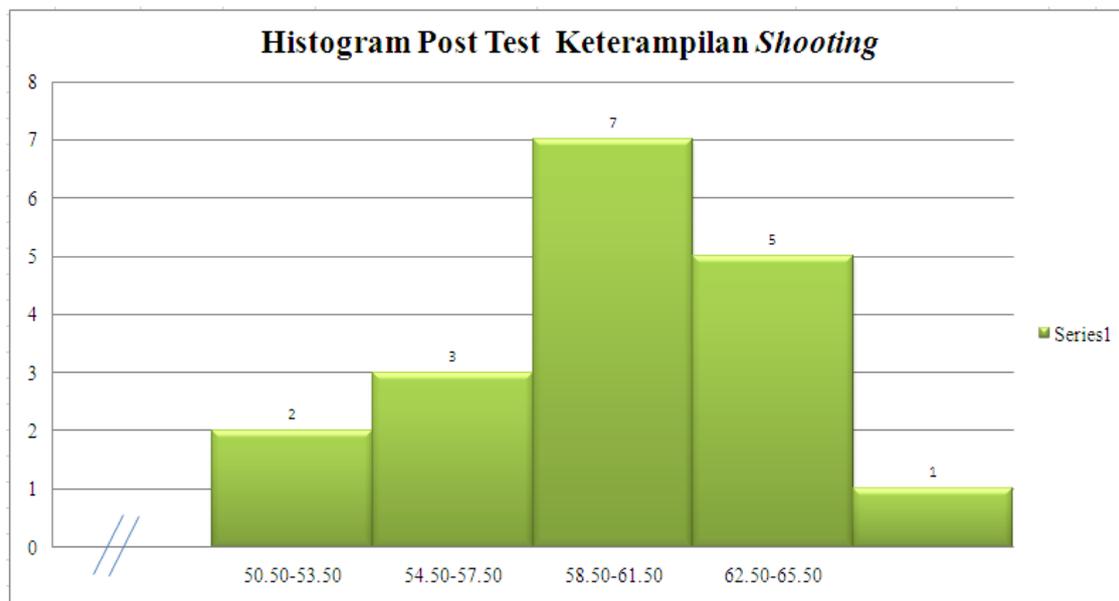
Kemudian hasil penelitian tersebut juga didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelasnya 4. Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Post Test Keterampilan Shooting Pada Tim Sepak Bola SMAN 4 Tambusai Utara

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	50.50 - 53.50	2	11.11%
2	54.50 - 57.50	3	16.67%
3	58.50 - 61.50	7	38.89%
4	62.50 - 65.50	5	27.78%
5	66.50 - 69.50	1	5.56%
Jumlah		18	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 50.50-53.50 terdapat 2 orang atau 11.11% pada kategori sedang, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 54.50-57.50 terdapat 3 orang atau 16.67% pada kategori cukup, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 58.50-61.50 terdapat 7 orang atau 38.89% pada kategori cukup, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 62.50-65.50 terdapat 5 orang atau 27.78% pada kategori baik, Pada kelas interval yang kelima dengan rentang kelas 66.50-69.50 terdapat 1 orang atau 5.56% pada kategori baik.

Data yang tertuang pada tabel di atas juga disajikan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 2. Histogram Hasil Post Test Keterampilan Shooting Pada Tim Sepak Bola SMAN 4 Tambusai Utara.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas Data

Sebelum melakukan uji hipotesis, maka dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *liliefors*. Uji *liliefors* ini berguna untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji *liliefors* diawali dengan menentukan nilai Z_i dengan cara nilai X dikurangi dengan nilai rata-rata kemudian dibagi dengan nilai standar deviasi. Kemudian hasil nilai Z_i ini digunakan untuk menentukan nilai luas kurva normal. Apabila nilai Z_i negatif maka 0,5 dikurangi dengan nilai luas kurva normal, namun apabila Z_i positif maka 0,5 ditambah dengan nilai luas kurva normal. Hasil tersebut disebut nilai F_{z_i} . Nilai F_{z_i} ini dikurangi dengan nilai S_{z_i} yang menghasilkan nilai mutlak dari $|F(z_i) - S(z_i)|$. Nilai yang tertinggi pada nilai mutlak tersebut disebut dengan nilai L_{hitung} yang akan dibandingkan dengan nilai L_{tabel} .

Dari hasil uji normalitas data *pre test* dan *post test* keterampilan *shooting* pada tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara didapat L_{hitung} *pre test* sebesar 0.127 dan

L_{hitung} *post test* sebesar 0.110 dengan nilai L_{tabel} sesuai dengan jumlah sampel 18 orang adalah 0,200. sehingga $L_{tabel} > L_{hitung}$ atau $0,200 > 0.127$ dan > 0.110 sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post Test* Keterampilan *Shooting* Pada Tim Sepak Bola SMAN 4 Tambusai Utara

Variabel	L hitung	L tabel
Hasil <i>Pre test</i> Keterampilan <i>Shooting</i>	0.127	0.200
Hasil <i>Post Test</i> Keterampilan <i>Shooting</i>	0.110	

2. Uji Hipotesis

Data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan nilai t_{tabel} yang diambil dengan $dk = n - 1$ ($18-1 = 17$) pada taraf signifikan sebesar 0,05% sehingga didapatkan nilai 1,740. Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Dari penelitian yang telah dilakukan, sebagaimana yang telah dirumuskan bahwa: Apakah terdapat pengaruh latihan *game shooting* terhadap keterampilan *shooting* pada tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara?. Sehingga, hipotesis yang akan diuji adalah: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *game shooting* terhadap keterampilan *shooting* pada tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan *game shooting* terhadap keterampilan *shooting* pada tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 4. Uji-t Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Keterampilan *Shooting* Pada Tim Sepak Bola SMAN 4 Tambusai Utara

Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	Mean	t-hitung	t-tabel	Keterangan
<i>Pretest</i> Keterampilan <i>Shooting</i>	50.75	6.736	1.740	Signifikan
<i>Posttest</i> Keterampilan <i>Shooting</i>	59.19			

Hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $6.736 > 1.740$ (t-tabel) dan maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat Terdapat pengaruh latihan *game shooting* terhadap keterampilan *shooting* pada tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara. Apabila dilihat dari perbedaan angka rata-rata keterampilan *shooting* antara *pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa pengaruh latihan *game shooting* terhadap keterampilan *shooting* memberikan perubahan yang lebih baik sebesar 16,64% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Peningkatan keterampilan *shooting* tersebut didapat dari perbandingan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hasil rata-rata *pretest* keterampilan *shooting* sebesar 50.75 dan hasil rata-rata *posttest* keterampilan *shooting* sebesar 59.19 sehingga memberikan perubahan sebesar 14.53% lebih baik dari sebelum diberikan *treatment*, ini

menunjukkan bahwa latihan *game shooting* terhadap keterampilan *shooting* memberikan perubahan yang signifikan. Tentunya untuk hasil yang lebih baik, latihan *game shooting* ini dapat diberikan untuk jangka waktu yang panjang.

Dari hasil perhitungan telah diketahui bahwa nilai t_{hitung} adalah **6.736** yang lebih besar dari nilai t_{tabel} yaitu 1.740. sehingga hipotesis alternatif diterima yaitu Terdapat pengaruh latihan *game shooting* terhadap keterampilan *shooting* pada tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara. Hal ini menunjukkan bahwa, semakin baik penerapan latihan *game shooting* maka akan semakin baik pula keterampilan *shooting* pada tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara.

C. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan *shooting* pada tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara pada saat *pre test* hanya mencapai nilai rata-rata 50,75 sehingga tergolong pada kategori **sedang**, kemudian saat *post test* mencapai nilai rata-rata 59,19 sehingga tergolong pada kategori **cukup**. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan *shooting* yang dimiliki oleh siswa telah meningkat dengan baik. Ini berarti latihan *game shooting* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *shooting* yang dimiliki oleh siswa.

Penelitian ini dilakukan karena keterampilan *shooting* pada tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara dimana pada awalnya *shooting* para pemain masih kurang optimal. Penempatan tumpuan kaki yang belum tepat, kemiringan tubuh yang belum tepat, ayunan tangan yang masih terlihat kaku, terlihat engkel belum terkunci dengan baik, dan sentuhan pada bola belum tepat pada saat melakukan *shooting*. Melalui penelitian ini keadaan tersebut akan diperbaiki dengan menerapkan latihan *game shooting*. Latihan *game shooting* ini akan melatih pemain untuk melakukan *shooting* yang tepat ke arah gawang. Tentunya akan membiasakan pemain untuk melakukan teknik *shooting* yang benar dari berbagai sudut tendangan yang diarahkan ke gawang.

Latihan *game shooting* akan mengubah suasana latihan menjadi lebih menyenangkan dibandingkan dengan berlatih *shooting* secara biasa, dimana salah satu tim akan berusaha melakukan tendangan atau *shooting* yang tepat ke gawang sebanyak mungkin dengan aturan permainan yang berbeda dari pertandingan sepakbola biasanya, dimana salah satu regu terdiri dari 6 orang pemain dengan kesempatan menyentuh bola bebas tanpa batasan dan boleh melakukan *shooting* ke arah kedua gawang. Namun tim yang lain terdiri dari 6 orang akan berusaha menghalang-halangi dengan ketentuan setiap pemain hanya boleh 2 kali dalam menyentuh bola.

Dalam menerapkan latihan *game shooting* tentunya peneliti menemui kendala-kendala sewaktu melakukan latihan, seperti, pada awal-awal penerapan latihan, tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara masih ada pemain yang terlambat datang untuk melakukan latihan, gerakan *shooting* yang dilakukan masih ada yang kurang tepat ke arah gawang. Masih ada pemain yang kurang memahami peraturan permainan antara tim hitam dan tim putih. Namun kendala-kendala ini dapat segera di atasi dan tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara dapat memfokuskan diri untuk mengasah teknik *shooting* yang dilakukannya agar tepat ke arah gawang.

Dari hasil penelitian ini diketahui secara keseluruhan bahwa latihan *game shooting* mampu memberikan sumbangan yang positif dalam peningkatan keterampilan *shooting* tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara. Latihan ini merupakan salah satu

metode latihan untuk dapat meningkatkan keterampilan yang dimiliki untuk lebih baik dari sebelum latihan. Dengan menggunakan latihan *game shooting*, mempunyai efek yang positif dalam peningkatan keterampilan *shooting* sepakbola, dalam hal ini peneliti berharap bahwa latihan *game shooting* tetap diterapkan guna meningkatkan kualitas keterampilan *shooting*, sehingga mempermudah tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara dalam menyempurnakan teknik *shootingnya*.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Permasalahan pada awal penelitian ini adalah *shooting* para pemain masih kurang optimal. Penempatan tumpuan kaki yang belum tepat, kemiringan tubuh yang belum tepat, ayunan tangan yang masih terlihat kaku, terlihat engkel belum terkunci dengan baik, dan sentuhan pada bola belum tepat pada saat melakukan *shooting*. Melalui penelitian ini keadaan tersebut akan diperbaiki dengan menerapkan latihan *game shooting*.

Populasi dalam penelitian ini adalah tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara yang berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* atau sampel jenuh sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 18 orang. Untuk mengetahui dampak dari latihan *game shooting* ini maka digunakan instrumen tes yaitu *pree test* dan *post shooting* bola untuk mengukur keterampilan *shooting* pada tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan latihan *game shooting* terhadap keterampilan *shooting* dengan hasil uji t bahwa $t_{hitung} = 6.736 >$ dari $t_{tabel} = 1.740$. Sehingga diketahui terdapat pengaruh latihan *game shooting* terhadap keterampilan *shooting* pada tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan rekomendasi kepada pembaca sebagai berikut:

1. Peneliti menyarankan kepada pelatih tim sepakbola SMAN 4 Tambusai Utara bahwa penelitian ini dapat digunakan sebagai refleksi dan sumber referensi saat memberikan rencana pelaksanaan latihan-latihan berikutnya sehingga dalam proses latihan pelatih sebaiknya mampu memilih materi atau program latihan dengan tahapan yang tepat.
2. Diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan keterampilan *shooting*.
3. Diharapkan bagi pemain, agar lebih kreatif dalam menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hadiqie, Zidane Muhdhor (2013). *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Kata Pena
- Danny Mielke (2003). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung.
- Engkos Kosasih. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. PT . Akademika Presindo. Jakarta.
- Giriwijoyo, Santosa. 2013. *Ilmu Faal Olahraga*. (Fisiologi Olahraga) Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung: Rosdakarya.
- HadiSasmita, H.M Yusuf, (1996). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta.
- Harsono (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Olahraga*. Jakarta.
- Harsono (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.
- Joseph A. Luxbacher, (2004). *Sepak Bola*. Jakarta.
- Nugraha, Andi Cipta. (2016) *Mahir Sepakbola*. Bandung. Nuansa.
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistika Pendidikan*. Pekanbaru. Cendikia Insani Pekanbaru.
- Robert Koger (2007). *Latihan Dasar Andalan Sepak Bola Remaja*. Macanan Jaya Cemerlang, Klaten.
- Sucipto, Dkk (2000) *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Scheunemann, Timo (2014). *Ayo Indonesia*. Jakarta.
- Syafruddin, (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang.
- Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung.
- Winarno, (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang.