

# **THE EFFECT OF THE LOOP SPEED TRAINING ON SKILLS DROPPING THE SSB STUDENT OF PTPN V PEKANBARU**

**Rizky Pamungkas, Dr. Zainur, M.Pd, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd**  
rizky\_p@gmail.com, Dr.zainurunri.@gmail.com, ardiahjuita79@gmail.com  
Hp.082285925311

*The Education Of Sport Teacher Training  
Teachers' Training And Education Faculty  
Riau University*

**Abstract:** *The problem in this research is the speed of PTPN V Pekanbaru SSB students when dribbling is still not optimal, students still look slow in dribbling so students have difficulty in dribbling the ball to attack or when chasing opponents when defending. The purpose of this study was to determine the effect of the loop speed training on the dribbling skills of SSPN PTPN V Pekanbaru students. The population in this research were 14 students of PTPN V Pekanbaru SSB. In the research the sampling technique used was total sampling, so the sample in this study was 14 students of PTPN V Pekanbaru SSB. The instruments used to collect data are pre test and post dribbling test. The data analysis technique used is the t test. From the results of normality test data of pre-test and post-test dribbling skills of SSB students of PTPN V Pekanbaru, it was obtained that Lhitung pree test was 0.143 and Lhitung post test was 0.133 with Ltable value according to the number of samples of 14 people was 0.227. so Ltable > Lhitung or 0.227 > 0.143 and > 0.133 so that it can be said that the data is normally distributed. Based on the results of the t test, obtained t count = 9,944 > t table = 1,771. So it can be concluded that there is an influence of the loop speed training on the dribbling skills of SSPN PTPN V Pekanbaru students.*

**Key Words:** *Speed Loop Training, Dribbling Skills.*

# PENGARUH LATIHAN KECEPATAN *THE LOOP* TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA SISWA SSB PTPN V PEKANBARU

**Rizky Pamungkas, Dr. Zainur, M.Pd, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd**  
rizky\_p@gmail.com, Dr.zainurunri.@gmail.com, ardiahjuita79@gmail.com  
Hp.082285925311

Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah kecepatan siswa SSB PTPN V Pekanbaru saat menggiring bola masih belum optimal, siswa masih terlihat lamban dalam menggiring bola sehingga siswa kesulitan dalam melakukan penggiringan bola untuk menyerang maupun saat mengejar lawan waktu bertahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan *the loop* terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB PTPN V Pekanbaru. Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB PTPN V Pekanbaru yang berjumlah 14 orang. Dalam penelitian teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, sehingga sampel pada penelitian ini adalah 14 orang siswa SSB PTPN V Pekanbaru. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu *pre test* dan *pos test* menggiring bola. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji t. Dari hasil uji normalitas data *pre test* dan *post test* keterampilan menggiring bola siswa SSB PTPN V Pekanbaru didapat  $L_{hitung\ pre\ test}$  sebesar 0.143 dan  $L_{hitung\ post\ test}$  sebesar 0.133 dengan nilai  $L_{tabel}$  sesuai dengan jumlah sampel 14 orang adalah 0,227. sehingga  $L_{tabel} > L_{hitung}$  atau  $0,227 > 0.143$  dan  $> 0.133$  sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji t, didapat  $t_{hitung} = 9,944 > t_{tabel} = 1,771$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kecepatan *the loop* terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB PTPN V Pekanbaru.

**Kata Kunci:** Latihan Kecepatan *The Loop*, Keterampilan Menggiring Bola.

## PENDAHULUAN

Olahraga bermanfaat untuk menjaga kebugaran jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain, atau unsur alam yang jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara kesatria sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi yang ampuh menuju peningkatan kualitas hidup yang lebih luhur.

Olahraga akan membuat olahraga menjadi lebih fair dan adil, demi mewujudkan tujuan dalam berolahraga. Jika seseorang ingin berprestasi pada suatu cabang olahraga tertentu, maka orang tersebut harus melakukan kegiatan pembinaan olahraga prestasi sesuai dengan olahraga yang disukainya, yaitu kegiatan pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi tertentu.

Salah satu cabang olahraga yaitu sepakbola. Sepakbola banyak diminati seluruh kalangan mulai dari usia anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua. Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pemain muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan di luar ruangan. Olahraga ini dimainkan di atas sebuah kawasan yang lapang oleh dua kelompok yang disebut tim. Setiap tim memiliki kotak yang dilengkapi jaring. Mereka saling berhadapan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke dalam kotak dengan jaring di masing-masing lawan.

Teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain, diantaranya yaitu *passing* dan *stopping* bola, *dribling* bola atau menggiring, menyundul bola atau *heading* serta menembak atau *shooting*. Untuk mendukung keterampilan teknik yang baik, para pemain bola harus memiliki unsur fisik yang baik pula. Salah satu unsur fisik yang diperlukan dalam olahraga sepakbola adalah kecepatan, menurut Albertus dan Faruq (2015:234) menyatakan bahwa komponen kemampuan fisik cabang olahraga sepakbola adalah kekuatan, daya tahan otot, *speed* (kecepatan), kelincahan, fleksibilitas, *power* serta daya tahan.

Dari banyaknya komponen fisik yang diperlukan, peneliti menfokuskan pada unsur kecepatan, karena dalam bermain sepakbola pemain harus memiliki stamina dan kecepatan yang baik sebagaimana Batty (2014:98) menjelaskan bahwa kecepatan dan stamina merupakan aspek-aspek vital suatu permainan (sepakbola).

Untuk meningkatkan kecepatan yang dimiliki oleh siswa SSB PTPN V Pekanbaru dengan cara memberikan suatu latihan untuk meningkatkan kecepatan, yaitu latihan *the loop*. Melalui latihan kecepatan *the loop* tersebut diharapkan dapat mempengaruhi dan dapat meningkatkan kualitas kecepatan keterampilan menggiring bola siswa SSB PTPN V Pekanbaru.

Melalui latihan kecepatan *the loop* tersebut diharapkan dapat mempengaruhi dan dapat meningkatkan kualitas kecepatan siswa SSB PTPN V Pekanbaru. Dari latar belakang tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul **Pengaruh Latihan Kecepatan *The Loop* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB PTPN V Pekanbaru.**

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *eksperimen* dengan desain dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 14 orang dengan instrumen tes yaitu *pre test* dan *post test* keterampilan menggiring bola. Serta teknik analisa data yang digunakan adalah uji signifikansi t.

## HASIL PENELITIAN

### Distribusi Frekuensi Data *Pre Test* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB PTPN V Pekanbaru

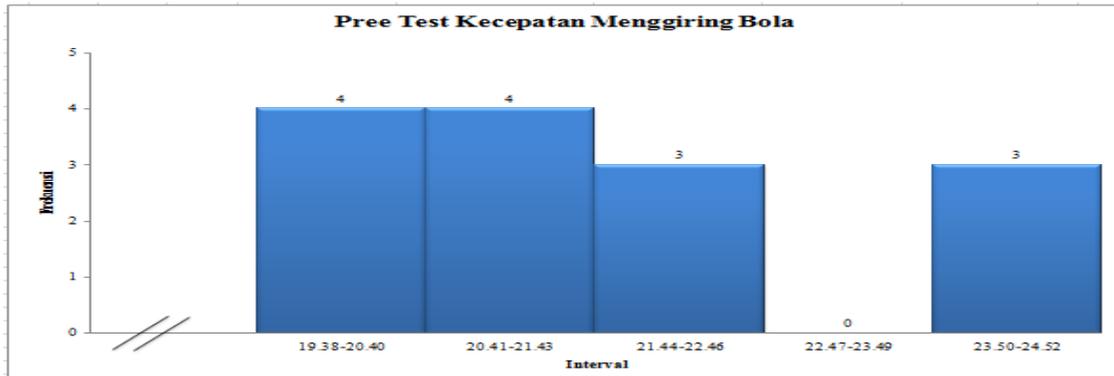
Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan kecepatan *the loop* terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB PTPN V Pekanbaru diketahui bahwa keterampilan menggiring bola terbaik adalah 19.38 keterampilan menggiring bola terendah adalah 24.31. Mean atau rata-rata = 21.62 serta standar deviasi atau simpangan baku = 1.60. Kemudian data *pre test* keterampilan menggiring bola tersebut didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelasnya 1.03. Untuk lebih jelasnya tentang dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB PTPN V Pekanbaru.**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	19.38 - 20.40	4	29%
2	20.41 - 21.43	4	29%
3	21.44 - 22.46	3	21%
4	22.47 - 23.49	0	0%
5	23.50 - 24.52	3	21%
<b>Jumlah</b>		<b>14</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 19.38-20.40 terdapat 4 orang atau 29% dengan kategori baik, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 20.41-21.43 terdapat 4 orang atau 29% dengan kategori baik, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 21.44-22.46 terdapat 3 orang atau 21% dengan kategori sedang, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 22.47-23.49 tidak ada, Pada kelas interval yang kelima dengan rentang kelas 23.50-24.52 terdapat 3 orang atau 21% dengan kategori kurang.

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



**Grafik 1. Histogram Data *Pree Test* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB PTPN V Pekanbaru**

**Distribusi Frekuensi Data *Post Test* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB PTPN V Pekanbaru**

Dari tes keterampilan menggiring bola siswa SSB PTPN V Pekanbaru diketahui bahwa nilai keterampilan menggiring bola terbaik adalah 17,40 keterampilan menggiring bola terendah adalah 21,68, Mean atau nilai rata-rata keterampilan menggiring bola siswa SSB PTPN V Pekanbaru adalah 19,83 serta standard deviasi atau simpangan baku datanya adalah 1,22.

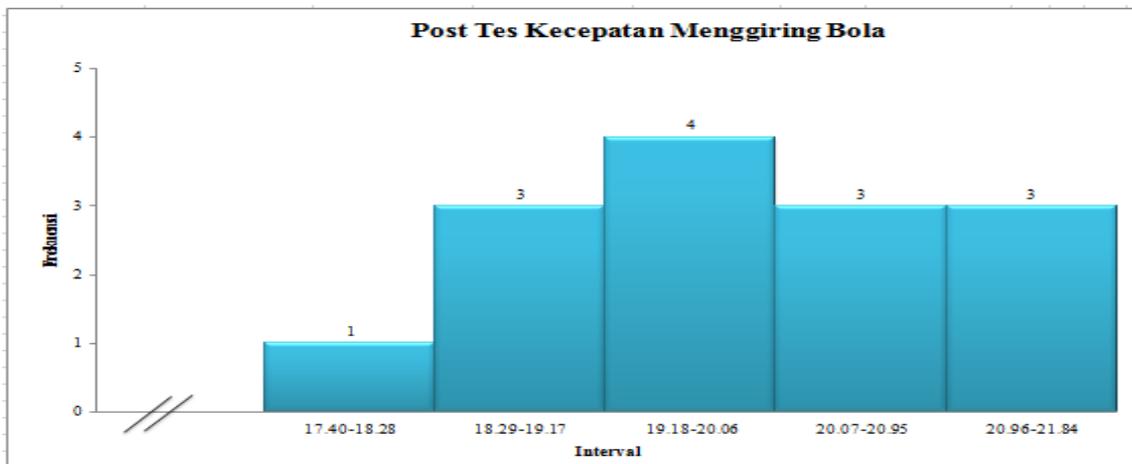
Kemudian hasil penelitian tersebut juga didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelasnya 0,89. Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post Test* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB PTPN V Pekanbaru**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	17.40 - 18.28	1	7.14%
2	18.29 - 19.17	3	21.43%
3	19.18 - 20.06	4	28.57%
4	20.07 - 20.95	3	21.43%
5	20.96 - 21.84	3	21.43%
<b>Jumlah</b>		<b>14</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 17.40-18.28 terdapat 1 orang atau 7.14% dengan kategori sangat baik, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 18.29-19.17 terdapat 3 orang atau 21.43% dengan kategori sangat baik, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 19.18-20.06 terdapat 4 orang atau 28.57% dengan kategori baik, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 20.07-20.95 terdapat 3 orang atau 21.43% dengan kategori baik, Pada kelas interval yang kelima dengan rentang kelas 20.96-21.84 terdapat 3 orang atau 21.43% dengan kategori sedang.

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



**Grafik 2. Histogram Hasil Post Test Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB PTPN V Pekanbaru.**

### Pengujian Persyaratan Analisis

#### 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 menggiring bola siswa SSB PTPN V Pekanbaru didapat  $L_{hitung\ pre\ test}$  sebesar 0.143 dan  $L_{hitung\ post\ test}$  sebesar 0.133 dengan nilai  $L_{tabel}$  sesuai dengan jumlah sampel 14 orang adalah 0,227. sehingga  $L_{tabel} > L_{hitung}$  atau  $0,227 > 0.143$  dan  $> 0.133$  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 Menggiring Bola Siswa SSB PTPN V Pekanbaru**

Keterampilan Menggiring Bola	L tabel	>	L hitung
Saat Pree Test Menggiring Bola	0.227		0.143
Saat Post Test Menggiring Bola	0.227		0.133

## 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  $dk = n - 1$  ( $14 - 1 = 13$ ) pada taraf signifikan sebesar 0,05% sehingga didapatkan nilai 1,771. Apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Dari hasil perhitungan data yang telah dilakukan berdasarkan data penelitian di lapangan, sebagaimana, hipotesis yang akan diuji adalah: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kecepatan *the loop* terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB PTPN V Pekanbaru. untuk membuktikan hipotesis tersebut maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

**Tabel 4. Uji-t Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB PTPN V Pekanbaru**

Kecepatan Menggiring Bola	Mean / Rata-rata	t-hitung		t-tabel	Keterangan
<i>Pre Test</i> Menggiring Bola	21.62	9.944	>	1.771	Signifikan
<i>Post Test</i> Menggiring Bola	19.83				

Hasil uji t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  sebesar  $9,944 > 1,771$  ( $t_{tabel}$ ) dan maka ini berarti terdapat pengaruh latihan kecepatan *the loop* terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB PTPN V Pekanbaru. Apabila dilihat dari perbedaan angka rata-rata keterampilan menggiring bola pada saat *pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa rata-rata keterampilan menggiring bola siswa SSB PTPN V Pekanbaru menjadi lebih baik setelah diberikan latihan *the loop* dengan nilai peningkatan sebesar 9,03%.

Peningkatan keterampilan menggiring bola tersebut didapat dari perbandingan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hasil rata-rata *pretest* keterampilan menggiring bola sebesar 21,62 detik dan hasil rata-rata *posttest* keterampilan menggiring bola sebesar 19,63 detik sehingga memberikan perubahan sebesar 9,03%. Ini menunjukkan bahwa latihan kecepatan *the loop* terhadap keterampilan menggiring bola memberikan perubahan yang signifikan. Tentunya untuk hasil yang lebih baik, latihan kecepatan *the loop* ini dapat diberikan untuk jangka waktu yang panjang.

Dari hasil perhitungan telah diketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  adalah **9,944** yang lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  yaitu 1,771. sehingga hipotesis diterima yaitu Terdapat pengaruh latihan kecepatan *the loop* terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB PTPN V Pekanbaru. Hal ini menunjukkan bahwa, semakin baik penerapan latihan kecepatan *the loop* maka akan semakin baik pula keterampilan menggiring bola siswa SSB PTPN V Pekanbaru.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan menggiring bola siswa SSB PTPN V Pekanbaru pada saat *pre test* hanya mencapai nilai rata-rata 21,62 sehingga tergolong pada kategori **sedang** pada norma tes menggiring bola, kemudian saat *post test* mencapai nilai rata-rata 19,63 sehingga tergolong pada norma tes dengan

kategori **Baik**. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan menggiring bola yang dimiliki oleh siswa telah meningkat dengan baik. Ini berarti latihan kecepatan *the loop* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola yang dimiliki oleh siswa.

Keterampilan menggiring bola yang dimiliki siswa SSB PTPN V Pekanbaru saat *pree test* yaitu Bismatullah dengan keterampilan 19.38 detik pada kategori baik, Wahyu dengan keterampilan 22.05 detik pada kategori sedang, Dimas Pasaribu dengan keterampilan 21.17 detik pada kategori sedang, Rizky dengan keterampilan 24.31 detik pada kategori kurang, Goffur dengan keterampilan 24.21 detik pada kategori kurang, Aditya dengan keterampilan 22.35 detik pada kategori sedang, Indra dengan keterampilan 21.25 detik pada kategori sedang, Muhammad Dimas dengan keterampilan 22.00 detik pada kategori sedang, Hafidz dengan keterampilan 20.19 detik pada kategori baik, Azi dengan keterampilan 20.45 detik pada kategori baik, Adi dengan keterampilan 21.33 detik pada kategori sedang, Satria dengan keterampilan 19.82 detik pada kategori baik, Dimas Danil dengan keterampilan 20.36 detik pada kategori baik, Sepri dengan keterampilan 23.79 detik pada kategori kurang.

Sedangkan keterampilan menggiring bola yang dimiliki siswa SSB PTPN V Pekanbaru saat *post test* yaitu Bismatullah dengan keterampilan 17.40 detik pada kategori sangat baik, Wahyu dengan keterampilan 19.79 detik pada kategori baik, Dimas Pasaribu dengan keterampilan 20.64 detik pada kategori baik, Rizky dengan keterampilan 21.68 detik pada kategori sedang, Goffur dengan keterampilan 21.42 detik pada kategori sedang, Aditya dengan keterampilan 20.49 detik pada kategori baik, Indra dengan keterampilan 19.42 detik pada kategori baik, Muhammad Dimas dengan keterampilan 20.17 detik pada kategori baik, Hafidz dengan keterampilan 18.90 detik pada kategori sangat baik, Azi dengan keterampilan 19.35 detik pada kategori baik, Adi dengan keterampilan 18.93 detik pada kategori sangat baik, Satria dengan keterampilan 18.75 detik pada kategori sangat baik, Dimas Danil dengan keterampilan 19.21 detik pada kategori baik, Sepri dengan keterampilan 21.45 detik pada kategori sedang.

Dari hasil penelitian ini diketahui secara keseluruhan bahwa latihan kecepatan *the loop* mampu memberikan sumbangan yang positif dalam peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB PTPN V Pekanbaru. Latihan ini merupakan salah satu metode latihan untuk dapat menunjang keterampilan teknik yang telah dimiliki oleh siswa SSB PTPN V Pekanbaru. Peneliti berharap bahwa latihan kecepatan *the loop* tetap diterapkan guna meningkatkan kualitas keterampilan menggiring bola, sehingga mempermudah siswa SSB PTPN V Pekanbaru dalam menyempurnakan teknik menggiring bolanya.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan kecepatan *the loop* terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB PTPN V Pekanbaru. Permasalahan yang ditemukan pada penelitian ini yaitu keterampilan menggiring bola siswa SSB PTPN V Pekanbaru masih kurang optimal, karena disaat menggiring bola siswa masih kurang cepat dan terlihat sedikit lamban dalam

menggiring bola. Sehingga latihan kecepatan *the loop* harus diberikan kepada siswa SSB PTPN V Pekanbaru. Dari permasalahan tersebut peneliti bermaksud meningkatkan kecepatan yang dimiliki oleh siswa SSB PTPN V Pekanbaru dengan cara memberikan suatu latihan untuk meningkatkan kecepatan yaitu latihan kecepatan *the loop*.

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah *eksperimen* dengan desain dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 14 orang dengan instrumen tes yaitu *pre test* dan *post test* keterampilan menggiring bola. Hasil rata-rata *pretest* keterampilan menggiring bola sebesar 21,62 detik dan hasil rata-rata *posttest* keterampilan menggiring bola sebesar 19,63 detik sehingga memberikan perubahan sebesar 9,03%. Berdasarkan analisis data yang digunakan menggunakan uji t, diketahui bahwa hasil uji  $t_{hitung} = 9,944$  yang lebih besar dari  $t_{tabel} = 1,771$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan kecepatan *the loop* yang telah diberikan memberikan dampak positif terhadap keterampilan menggiring bola. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kecepatan *the loop* terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB PTPN V Pekanbaru.

## Rekomendasi

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

1. Peneliti menyarankan kepada pelatih siswa SSB PTPN V Pekanbaru bahwa penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan program latihan kecepatan *the loop* ini dapat diterapkan untuk jangka yang lebih panjang.
2. Diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam mengevaluasi kemampuan siswa SSB PTPN V Pekanbaru dalam rangka meningkatkan keterampilan menggiring bola.
3. Diharapkan bagi pemain, agar lebih tekun dan sungguh-sungguh dalam mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mengikuti intruksi dari pelatih dengan patuh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka cipta. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka cipta. Jakarta.
- Batty, Eric C. 2014. *Latihan Metode Baru Sepakbola Pertahanan*. Bandung: Pioner Jaya.

- Danny Mielke. 2003. Dasar-dasar Sepakbola. Pakar Raya. Jakarta.
- Depdiknas. 2002. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Balai Pustaka. Jakarta.
- Giriwijoyo, Santosa. Dkk. 2013. Ilmu Kesehatan Olahraga. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Harsono.1988. Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. CV. Tambak Kusuma. Jakarta.
- Harsono. 2015. Keplatihan Olahraga Teori dan Metodologi. PT. Remja Rosdakarya. Bandung.
- Hidayat, Witono.2017. Buku Pintar Sepakbola. Jakarta. Anugrah.
- Husdarta, Js. 2014. Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik Olahraga dan Kesehatan. Alfabeta. Bandung.
- Husni, Agusta. 2011. Buku Pintar Olah Raga. CV Mawar Gempita. Jakarta.
- Irawadi, Hendri. 2011. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Jurusan Keplatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP. Padang.
- Irawadi, Hendri. 2014. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Jurusan Keplatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP. Padang.
- Luxbacher. Joseph A. 2012. Sepakbola Edisi Kedua. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mukholid, Agus. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Yudistira. Surakarta.
- Mylsidayu, Apta Dkk. 2015. Ilmu Keplatihan Dasar. Alfabeta. Bandung
- Nugraha, Andi Cipta. 2016. Mahir Sepakbola. Bandung. Nuansa.
- Nurhasan, 2001. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani; Prinsip-Prinsip dan Penerapannya. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga.
- Riduwan. 2005. Belajar Mudah Untuk Guru karyawan dan Peneliti Pemula. Alfabeta. Bandung.

Rosdiani, Dini. 2013. *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Alfabeta. Bandung.

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. PT. Tarsito. Bandung.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Alfabeta. Bandung.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Olahraga*. UNP Press. Padang.

Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Pasal 21 Tahun 2005 *Tantang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta.