

**THE EFFECT OF KICKING NINE BALLS INTO THE GOAL ON
SHOOTING ACCURACY IN THE SSB KUANSING SOCCER
SCHOOL TEAM**

Robi Siswanto, Ramadi, Aref Vai

Email: robi.siswanto1931@student.unri.ac.id¹, ramadi@lecturer.unri.ac.id², aref.vai@lecturer.unri.ac.id³

Phone Number: 0852-6390-3989

*Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The problem in this research is that their shooting ability is still below average, and perhaps this is also the reason why they often lose in matches. The aim of this research was to determine the effect of training in kicking nine balls into the goal on shooting accuracy on the SSB Kuansing Soccer School team. The method used in this research is the experimental method. The research design carried out in this study was "one group pretest-posttest design". The population in this study was SSB Kuansing soccer school aged 17 years, totaling 16 people. The sampling technique uses a total sampling technique where the entire population is sampled, amounting to 16 people. The instrument in this research is the ball shooting test at the target (shooting). The data obtained as a result of the research is quality data through tests before and after providing training treatment to kick nine balls into the goal. The conclusion of this research is that there is an effect of training in kicking nine balls into the goal on shooting accuracy in the SSB Kuansing Soccer School team with results ($t_{count} 6.475 > t_{table} 1.753$).*

Key Words: *Kicking Nine Balls Into The Goal, Shooting Accuracy*

PENGARUH LATIHAN MENENDANG SEMBILAN BOLA KE GAWANG TERHADAP KETEPATAN SHOOTING PADA TIM SSB KUANSING *SOCCERSCHOOL*

Robi Siswanto, Ramadi, Aref Vai

Email: robi.siswanto1931@student.unri.ac.id¹, ramadi@lecturer.unri.ac.id², aref.vai@lecturer.unri.ac.id³

Nomor Telepon: 0852-6390-3989

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini yaitu kemampuan *shooting* yang masih dibawah rata-rata, dan mungkin ini juga yang membuat mereka sering mengalami kekalahan dalam pertandingan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menendang sembilan bola ke gawang terhadap ketepatan *shooting* pada tim ssb kuansing *soccer school*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah “one group pretest-posttest design”. Populasi dalam penelitian ini adalah SSB Kuansing *soccer school* usia 17 tahun yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik total sampling dimana keseluruhan populasi dijadikan sampel yang berjumlah 16 orang. Instrumen dalam penelitian ini yaitu tes menembak bola ke sasaran (*shooting*). Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan menendang sembilan bola ke gawang. Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan menendang sembilan bola ke gawang terhadap ketepatan *shooting* pada tim ssb kuansing *soccer school* dengan hasil ($t_{hitung} 6,475 > t_{tabel} 1,753$).

Kata Kunci: Menendang Sembilan Bola Ke Gawang, Ketepatan *Shooting*

PENDAHULUAN

Olahraga dapat meningkatkan sebuah prestasi yang setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan citra suatu daerah atau bangsa. Oleh karena itu pembinaan di bidang olahraga perlu di perhatikan dalam upaya pembentukan watak bangsa Indonesia yang berjiwa sportif dan disiplin salah satunya cabang olahraga sepakbola. Sepakbola adalah olahraga yang beranggotakan 11 orang dimana bola yang dimainkan harus di tendang menggunakan kaki dan boleh menyentuh bagian tubuh lain kecuali dengan tangan yang hanya khusus untuk kiper. Permainan ini dimainkan selama 90 menit, pemenang adalah regu yang paling banyak memasukan bola ke dalam gawang lawan.

Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola. Adapun teknik dasar sepakbola untuk bermain bola yang baik pemain perlu dibekali dengan teknik dasar yang baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menyundul (*heading*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Dari beberapa penjelasan diatas, untuk menjadi pemain sepakbola yang baik, pemain harus menguasai semua teknik dasar dalam permainan sepakbola salah satunya adalah keterampilan dalam melakukan *shooting*.

Latihan *shooting* dalam sebuah penelitian bertujuan untuk lebih mengasah kemampuan pemain dalam hal mencetak gol. Hal ini juga akan melatih suatu kebiasaan untuk memanfaatkan peluang dalam mencetak gol dan menghasilkan kemenangan. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Oleh karena itu peranan pelatih sangat penting dalam mewujudkan tujuan tersebut. Pelatih diharapkan lebih berwawasan dan berpengalaman dalam memberikan metode latihan agar nantinya suatu tim dalam permainan atau pertandingan akan mencapai tujuan yang diinginkan Berdasarkan pembahasan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik dan prinsip *shooting* merupakan kombinasi dan pemahaman pemain saat melakukan *shooting* yang harus diperhatikan dan diberikan latihan, karena hal ini merupakan komponen penting bagi seorang pemain agar bisa mencetak gol dalam setiap situasi atau momentum pada permainan dan pertandingan dimana terdapat kesempatan atau peluang didalamnya.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan bersama pelatih terhadap club SSB Kuansing *Soccer School* terlihat bahwa pemain-pemain masih kurang menguasai teknik ketepatan *shooting* ke gawang. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh kurangnya latihan teknik *shooting* yang diberikan pelatih kepada pemain. Pada saat mereka bermain dengan teman satu timnya dan melakukan *shooting* sering sekali bola tidak masuk dan tidak mengarah ke gawang, jadi peneliti mencoba memberikan tes kemampuan ketepatan *shooting* kepada mereka dan pelatih dari SSB tersebut menyetujui dan juga menyarankan peneliti untuk melakukan tes untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran (*shooting*).

Setelah peneliti memberikan “tes menembak bola ke sasaran” (Winarno, 2006:55-56) kepada mereka, peneliti mendapatkan masalah yang ada di tim tersebut yaitu kemampuan *shooting* yang masih dibawah rata-rata, dan mungkin ini juga yang membuat mereka sering mengalami kekalahan dalam pertandingan.

Untuk menyikapi permasalahan tersebut, Dari sekian banyak metode latihan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting*, penulis membatasi salah satu metode latihannya yaitu menendang Sembilan bola ke gawang (Robert Koger,2007:39-46) adapun keunggulan dari bentuk latihan ini antara lain: 1. Dapat menarik minat dan motivasi pemain dalam melakukan latihan *shooting* dan dapat dijadikan alternative

variasi latihan, 2. Latihan ini sangat sesuai untuk mengatasi ketepatan *shooting* karena menggunakan Sembilan bola yang terletak dari sudut kanan hingga sudut kiri kotak 16, 3. Bentuk latihan ini mudah di lakukan dan belum pernah di aplikasikan oleh pemain SSB Kuansing *Soccer School*. Berdasarkan permasalahan diatas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: **“Pengaruh latihan menendang sembilan bola ke gawang terhadap ketepatan *shooting* pada tim SSB Kuansing *Soccer School*”**

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Tujuan metode eksperimen yaitu untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *“one group pretest-posttest design”*. Tempat penelitian ini dilaksanakan dilapangan Limuno Taluk Kuantan, Kabupaten Kuantan Singingi. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Mei 2024 sampai dengan bulan Juni 2024 selama 18 kali pertemuan dengan 1 kali *pretest*, 16 kali perlakuan latihan dan 1 kali *posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah SSB Kuansing *soccer school* usia 17 tahun yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik total sampling dimana keseluruhan populasi dijadikan sampel yang berjumlah 16 orang. Instrumen dalam penelitian ini yaitu tes menembak bola ke sasaran (*shooting*) untuk mengetahui nilai ketepatan menembak bola ke sasaran. Setelah itu uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas. Penelitian hanya menggunakan satu kelompok sampel. Uji normalitas dengan uji lilifors. Hipotesis statistik yang diujikan dalam penelitian ini dengan rumus uji t.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan menendang sembilan bola ke gawang. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 16 orang atlet SSB KUANSING *SOCCER SCHOOL*. Variabel - variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan menendang sembilan bola ke gawang yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan ketepatan *shooting* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Data *pre-test* menembak bola ke sasaran pada tim SSB Kuansing *Soccer School*

Sebelum dilakukan latihan menembak sembilan bola ke gawang dilakukan *pre-test* menembak bola ke sasaran dan didapat data awal sebagai berikut : skor tertinggi 63, skor terendah 53 dengan rata-rata 59, standar deviasi 3,28 dan variasi 10,75.

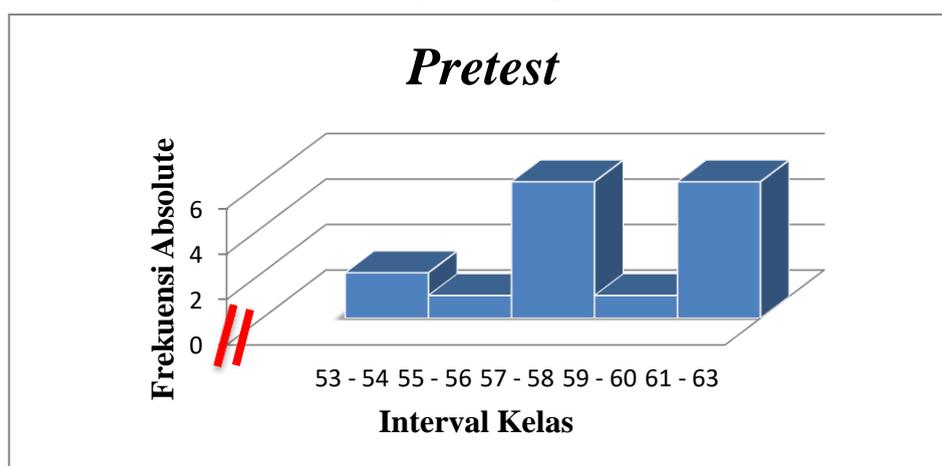
Tabel 1. Analisis data *pre-test* ketepatan *shooting*

No	Statistik	<i>Pre-Test</i>
1	N (jumlah sampel)	16
2	Jumlah Keseluruhan	938
3	Mean (rata-rata)	59
4	Maximum (tertinggi)	63
5	Minimum (terendah)	53
6	Standar Deviation	3,28
7	Variance (variasi)	10,75

Tabel 2. Distribusi frekuensi *pretest* ketepatan shooting

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relative
1	53 – 54	2	12,5 %
2	55 – 56	1	6,25 %
3	57 – 58	6	37,5 %
4	59 – 60	1	6,25 %
5	61 - 63	6	37,5 %
Jumlah		16	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, sebanyak 2 orang sampel memiliki frekuensi relative 12,5% dengan rentang 53–54. 1 orang sampel memiliki frekuensi relative 6,25 % dengan rentangan interval 55–56. 6 orang sampel dengan frekuensi 37,5% dengan rentangan interval 57–58. 1 orang sampel memiliki frekuensi relative 6,25% dengan rentangan interval 59–60. Dan 6 orang sampel memiliki frekuensi relative 37,5% dengan rentangan interval 61-63.



Grafik 1. Histogram distribusi frekuensi *pretest* ketepatan

2. Data *post-test* menembak bola ke sasaran pada tim SSB Kuansing Soccer School

Setelah dilakukan latihan menembak sembilan bola ke gawang dilakukan *post-test* menembak bola ke sasaran dan didapat data akhisebr agai berikut : skor tertinggi 66, skor terendah 56 dengan rata-rata 61, standar devisiasi 3,74 dan variasi 13,98.

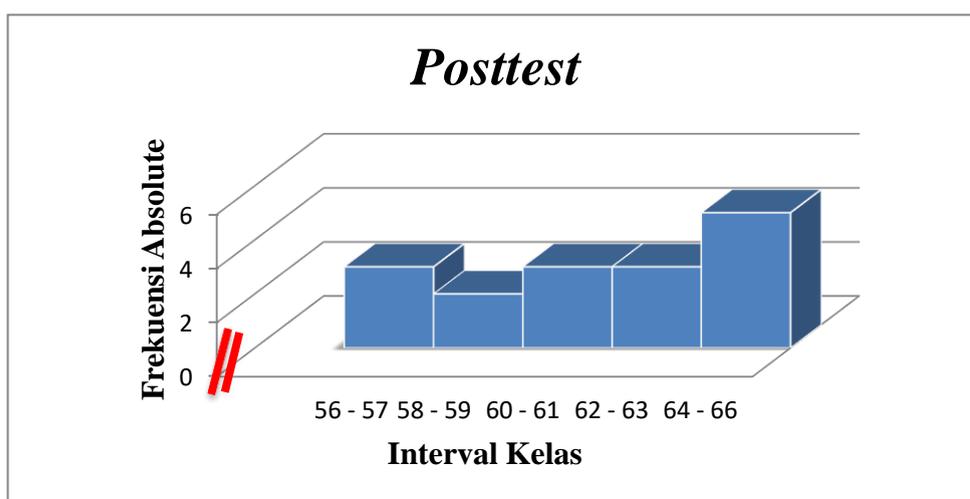
Tabel 3. Analisis data *posttest* ketepatan shooting

No	Statistik	<i>Post-test</i>
1	N (jumlah sampel)	16
2	Jumlah Keseluruhan	976
3	Mean (rata-rata)	61
4	Maximum (tertinggi)	66
5	Minimum (terendah)	56
6	Standar Deviation	3,74
7	Variance (variasi)	13,98

Tabel 4. Distribusi frekuensi *posttest* ketepatan *shooting*

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relative
1	56 – 57	3	18,75 %
2	58 – 59	2	12,5 %
3	60 – 61	3	18,75 %
4	62 – 63	3	18,75 %
5	64 - 66	5	31,25 %
Jumlah		16	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, sebanyak 3 orang sampel memiliki frekuensi relative 18,75% dengan rentang 56–57. 2 orang sampel memiliki frekuensi relative 12,5% dengan rentangan interval 58–59. 3 orang sampel dengan frekuensi 18,75% dengan rentangan interval 60–61. 3 orang sampel memiliki frekuensi relative 18,75% dengan rentangan interval 62–63. Dan 5 orang sampel memiliki frekuensi relative 31,25% dengan rentangan interval 64-66.



Grafik 2. Histogram distribusi frekuensi *posttest* ketepatan *shooting*

Pengujian Persyaratan analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan menendang Sembilan bola ke gawang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan ketepatan *shooting* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat, dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas Data

Variabel	L_{Hitung}	L_{Tabel}	Keterangan
<i>Pre – test</i>	0,1804	0,213	Berdistribusi normal
<i>Post - test</i>	0,1077	0,213	Berdistribusi normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa hasil *pre-test* menembak bola ke sasaran setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1804 dan L_{tabel} 0,213. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test* menembak bola ke sasaran adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test* menembak bola ke sasaran menghasilkan L_{hitung} 0,1077 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post-test* menembak bola ke sasaran adalah berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh latihan menembak sembilan bola ke gawang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan ketepatan *shooting* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 6,475 dan t_{tabel} sebesar 1,753. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Untuk t_{tabel} , $db = n - 1$. Hipotesis yang di uji menggunakan hipotesis statistik yaitu : terdapat pengaruh latihan menembak sembilan bola ke gawang (X) terhadap ketepatan *shooting* (Y) pada tim SSB Kuansing Soccer School. Taraf (alfa) 0,05 dengan Tingkat kepercayaan 95 %.

Tabel 6. Uji Hipotesis

	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Hasil Analisis	6,475	1,753	H_a diterima

Pembahasan

Latihan secara umum dapat diartikan suatu kegiatan atau aktivitas dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, psikis serta keterampilan baik intelektual maupun keterampilan gerak olahraga. Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung. Dengan latihan yang terprogram dan sistematis dapat memperoleh hasil yang lebih baik dari kemampuan sebelumnya.

Latihan menembak sembilan bola ke gawang merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan ketepatan *shooting*. Pada dasarnya latihan ini memerlukan banyak bola, yaitu sebanyak 9 bola dan 1 orang penjaga gawang. 9 bola itu di jajarkan di depan kotak penalty dari ujung ke ujung lainnya. Penempatan bola seperti ini

mengharuskan pemain untuk menyangkan bola dari berbagai sudut sambil terus bergerak. Tempatkan kesembilan *cone* itu di sepanjang garis luar kotak *penalty* untuk menunjukkan titik-titik penempatan bola. Jika para pemain yang menghadap ke gawang itu, menendang bola dengan kaki kanannya maka bola harus di letakkan di sebelah kiri *cone*. Sebaliknya, kalau pemain menendang bola dengan kaki kiri, bola harus di letakkan di sebelah kanan *cone*. Aturlah jarak bola sedemikian rupa agar para pemain masih bisa melangkah beberapa kali sebelum menendang bola berikutnya. Satu persatu pemain dari tim A mendapat giliran menendang. Tim b bertugas mengambil bola dan meletakkannya kembali ke samping *cone*. Aturlah jarak bola sedemikian rupa agar para pemain masih bisa melangkah beberapa kali sebelum menendang bola berikutnya. Latihan ini mengajarkan pemain untuk menembak bola dalam situasi apapun. Dalam melakukan tendangan ke arah gawang yang perlu diutamakan yaitu ketepatan dari pada kekuatan tendangan. Ketepatan lebih merujuk kepada kemampuan dalam melakukan tendangan tepat pada sasaran yang dituju.

Berdasarkan hasil *pre-test* menembak bola ke sasaran pada tim SSB Kuansing Soccer School ternyata memang terdapat masalah pada tim tersebut yaitu kemampuan *shooting* yang masih dibawah kategori baik, dan mungkin ini juga yang membuat mereka sering mengalami kekalahan dalam pertandingan. Dimana rata-rata hasil *pre-test* mereka pada golongan “cukup baik” berdasarkan norma. Adapun hasil pengambilan data *pre-test* diperoleh hasil masing- masing yaitu sebagai berikut : Ridho (53), Zaki (53), Ilham Prayoga (56), Diki Suganda (58), M. Abdul (58), Frendy (58), Yan Suhada (58), Fauzi (58) , Febri (58), Farhan Azima (60), Zega Dwi Indra (62), Hafis (62), Azlan (62), Haikal (62), Surya (62), dan Ferdy (63). Terlihat bahwa data hasil *pre-test* menembak bola ke sasaran setelah dilakukan perhitungan menghasilkan I_{hitung} sebesar 0,1804 dan I_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti $I_{hitung} < I_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test* menembak bola ke sasaran adalah berdistribusi normal.

Setelah dilaksanakan penelitian yang di akhiri dengan pengambilan data *post-test* menembak bola ke sasaran Adapun hasil pengambilan data diperoleh hasil masing-masing yaitu sebagai berikut : Ridho (56) mengalami peningkatan 3, Zaki (56) mengalami peningkatan 3, Ilham Prayoga (56) tidak mengalami peningkatan, Diki Suganda (60) mengalami peningkatan 2, M. Abdul (62) mengalami peningkatan 4, Frendy (60) mengalami peningkatan 2, Yan Suhada (60) mengalami peningkatan 2, Fauzi (58) tidak mengalami peningkatan, Febri (58) tidak mengalami peningkatan, Farhan Azima (62) mengalami peningkatan 2, Zega Dwi Indra (63) mengalami peningkatan 1, Hafis (65) mengalami peningkatan 3, Azlan (66) mengalami peningkatan 3, Haikal (66) mengalami peningkatan 3, Surya (66) mengalami peningkatan 3, dan Ferdy (65) mengalami peningkatan 2. Terlihat bahwa data hasil *post-test* menembak bola ke sasaran setelah dilakukan perhitungan menghasilkan I_{hitung} sebesar 0,1077 dan I_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti $I_{hitung} < I_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test* menembak bola ke sasaran adalah berdistribusi normal.

Dari hasil *post-test* menembak bola ke sasaran terjadi peningkatan sebanyak 13 pemain dan 3 pemain tidak mengalami peningkatan. Dikarenakan 3 pemain tersebut kurang serius dan kurangnya motivasi dalam berlatih. Sedangkan 13 pemain yang mengalami peningkatan dikarenakan penelitian berjalan dengan lancar dan berjalan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat.

Setelah melakukan uji normalitas data *pre-test* dan *post-test* maka dilakukan uji hipotesis menggunakan uji T. Berdasarkan hasil analisis uji T menghasilkan T_{hitung} sebesar 6,475 dan T_{tabel} sebesar 1,753. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Sehingga terjawablah hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan menembak sembilan bola ke gawang (X) terhadap ketepatan *shooting* (Y) pada tim SSB Kuansing Soccer School.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut : Terdapat pengaruh latihan menembak sembilan bola ke gawang terhadap ketepatan *shooting* pada tim SSB KUANSING *Soccer School* dengan hasil ($t_{hitung} 6,475 > t_{tabel} 1,753$), maka H_a diterima.

Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan sebelumnya, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

- a. Kepada pemain SSB KUANSING *SOCCER SCHOOL* disarankan untuk lebih memotivasi diri dalam mengikuti latihan dan menambah jam untuk berlatih di luar jadwal latihan tim SSB KUANSING *SOCCER SCHOOL* di rumah masing – masing guna untuk meningkatkan kemampuan setiap individu.
- b. Kepada pelatih, disarankan memperhatikan kemampuan teknik pemain dengan memberikan latihan yang terprogram dan bervariasi agar pemain memiliki antusias dan motivasi yang tinggi dalam latihan sehingga tidak menimbulkan kejenuhan.
- c. Bagi peneliti yang akan datang, perlu adanya penelitian lanjutan sehubungan dengan masalah ini dan di uji cobakan kepada sampel dan tempat yang berbeda dalam kurung waktu yang lama pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV ANDI OFFSET. Yogyakarta
- Engkos Kosasih. 1993. *Olahraga Teknik dan Program latihan*. PT. Akademika Presindo. Jakarta.
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola : Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajari*. Pakar Raya. Bandung
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud. Dirjen Pendidiker, Robert L., 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Macanan Jaya Cemerlang. Klaten.
- Herry Dwi. 2010. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga : Bola Kaki*. Optima Mandiri. Jakarta
- Luxbacher, Joe. *Sepakbola. Taktik dan Teknik Bermain*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Nosfef Yossek. 1982. *Teori Umum Latihan*.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga. Jakarta.
- Ritonga Zulfan. 2007. *Statistika Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cendikia Insani. Pekanbaru.
- Robert Koger. 2008. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja Latihan Dan Keterampilan Andal Untuk Pertandingan*. Suka Mitra Kompetensi. Klaten
- Sajoto M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Sukma Aji. 2016. *Buku olahraga paling lengkap*. Ilmu. Bumi pamulang-bumbu apus.
- Zidane Muhdor Al-Hadiqie. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Kata Pena.