

**PENGARUH LATIHAN WALL PASS TERHADAP KEMAMPUAN SHORT
PASS PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA SMP NEGERI 4 SIAK HULU
KABUPATEN KAMPAR**

KARYA ILMIAH

**Guna memenuhi
persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan**



OLEH :

**RIZKY ZULFI
NIM : 0805135103**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU
PEKANBARU
2015**

PENGARUH LATIHAN WALL PASS TERHADAP KEMAMPUAN SHORT PASS PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 4 SIAK HULU KABUPATEN KAMPAR

Riski Zulfi, Drs. Saripin, M.Kes AIFO, Niputu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd
Eiik547@Yahoo.co.085265513242, Saripin@Yahoo.com, nitawijayanti87@yahoo.com

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 UNIVERSITAS RIAU

Abstract: This research was motivated by the perception of football extracurricular activities SMP Negeri 4 Siak Hulu Kampar, the researchers found a number of problems, among others, are: a) the basic techniques of football students enough, but still less than the maximum b) Passes to the fact that students are weak several times passing even less precise, c) The level of cooperation is still less than the maximum in fact only briefly ball in one hand easily caught, and vice versa. d) the football infrastructure is still insufficient in practice, the number of balls just a little, and others. The aim of this study was to determine the ability of the practice wall pass short pass game of football extracurricular student SMP Negeri 4 Siak Hulu. This study direnakan place in SMP Negeri 4 Siak Hulu Kampar regency. This study direnakan time for a month with 16 sessions in April and May 2015. The study is a research experiment. The population in this study are all members of the football extracurricular SMP Negeri 4 Siak Hulu Kampar which amounted to 15 people. The sample in this study took the entire population. Whereby the number of samples in this study were 15 people.

Based on the test results t-test calculation obtained t value at 3:23. The value is then compared with the value table t. T table value at $n = 15$ or $df = 14$, at the level of 5% error is 2.14. the results of the comparison value with the value t Atara table t as follows: $3:23 > 2.14$. Based on the above equation in mind that the alternative hypothesis that reads There is the influence of exercise on the ability of the wall pass short pass game of football extracurricular student SMP Negeri 4 Siak Hulu acceptable.

Keyword : Wall pass training, Short pass ability, foot ball

PENGARUH LATIHAN WALL PASS TERHADAP KEMAMPUAN SHORT PASS PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 4 SIAK HULU KABUPATEN KAMPAR

Riski Zulfi, Drs. Saripin, M.Kes AIFO, Niputu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd
Eiik547@Yahoo.co.085265513242, Saripin@Yahoo.com, nitawijayanti87@yahoo.com

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 UNIVERSITAS RIAU

Abstrak: penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil observasi pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Siak Hulu Kabupaten Kampar, peneliti menemukan beberapa masalah antara lain adalah : a) Teknik dasar sepak bola siswa cukup akan tetapi masih kurang maksimal, b) Passing siswa masih lemah kenyataannya dari beberapa kali passing masih kurang akurat, c) Tingkat kerjasama tim masih kurang maksimal kenyataannya bola hanya sebentar berada di salah satu pihak, mudah direbut, begitu juga sebaliknya. d) sarana dan prasarana sepak bola masih belum memadai kenyataannya jumlah bola hanya sedikit, dan lain-lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan wall pass terhadap kemampuan short pass permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Siak Hulu. Tempat penelitian ini direncanakan di SMP Negeri 4 Siak Hulu Kabupaten Kampar. Waktu penelitian ini direncanakan selama satu bulan dengan 16 kali pertemuan pada bulan April hingga Mei 2015. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Siak Hulu Kabupaten Kampar yang berjumlah 15 orang. Sampel dalam penelitian ini mengambil seluruh populasi. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang.

Hasil perhitungan uji t didapatkan nilai t hitung sebesar 3.23. nilai tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai t tabel. Nilai t tabel pada $n = 15$ atau $df = 14$ pada taraf kesalahan 5% adalah 2.14. hasil perbandingan antara nilai t hitung dengan nilai t tabel sebagai berikut : $3.23 > 2.14$. Berdasarkan perbandingan di atas diketahui bahwa hipotesis alternative yang berbunyi Terdapat pengaruh latihan wall pass terhadap kemampuan short pass permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Siak Hulu dapat diterima.

Kata kunci : latihan wall pass, kemampuan short pass, sepakbola

PENDAHULUAN

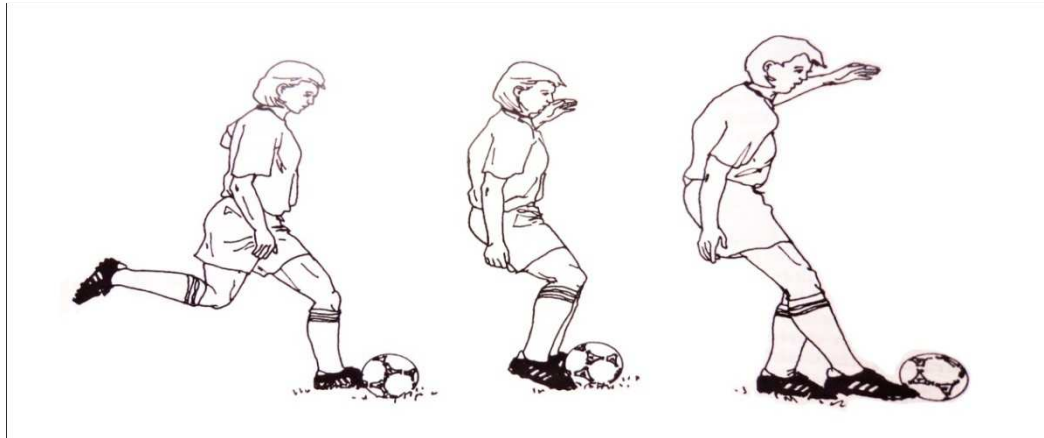
Menurut Kurniawan (2011:49) sepak bola mulanya berasal dari negeri China, sekitar abad ke 2 – 3 pada masa pemerintahan Dinasti Han. Ketika itu sepak bola telah dimainkan oleh para prajurit China. Namun, sejarah sepak bola di Indonesia pertama kali diperkenalkan oleh Belanda sewaktu zaman penjajahan. Ketika itu permainan sepak bola menjadi sebuah kelompok bergengsi yang tidak begitu saja dimainkan oleh sembarang orang.

Sepakbola sejatinya adalah permainan tim. Walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepak bola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan cepat. Agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim ini, seorang pemain harus mengasah keterampilan passing. Mielke (2009:19).

Salah satu bentuk passing atau kemampuan operan adalah short pass, dalam sepak bola banyak digunakan oleh pemain sepakbola, tak hanya dalam membangun serang juga membantu pertahanan. Karena jenis passing / operan pendek (short pass) ini arah bola lebih sulit diprediksi lawan, bahkan tim-tim besar dunia pun banyak menggunakan kemampuan ini untuk mendominasi posisi bola.

Berikut ini adalah teknik passing cepat menurut Luxbacher (2004:22) adalah sebagai berikut:

- a. Persiapan
 - o Dekati bola dari sudut yang tipis
 - o Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
 - o Tekukkan kaki tersebut
 - o Kaki yang akan menendang ditarik kebelakang
 - o Luruskan kaki tersebut
 - o Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan
 - o Kepala tidak bergerak
 - o Pusatkan perhatian pada bola
- b. Pelaksanaan
 - o Tempatkan lutut kaki yang akan menendang di atas bola
 - o Bungkukkan tubuh sedikit ke depan
 - o Luruskan bahu dengan target
 - o Masukkan bagian depan kaki ke bawah bola
 - o Jaga agar kaki yang akan menendang tetap kuat
 - o Gunakan gerakan menendang yang pendek dan akurat
 - o Ayunkan tangan ke depan
 - o Timbulkan sedikit backspin (putaran ke belakang) pada bola
- c. Follow Through
 - o Berat badan dipindahkan ke depan di atas bantalan kaki yang menahan keseimbangan
 - o Sentakkan kaki anda lurus ke depan
 - o Gerakan akhir diperpendek

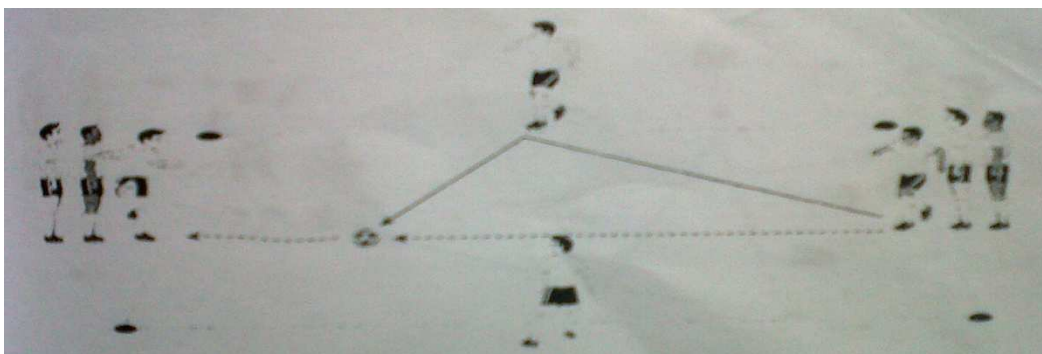


Gambar 1. Keseluruhan Gerakan *Short Pass* Sepak Bola
Sumber : Luxbacher (2004:22)

Cook (2013:35) menjelaskan seorang pemain sepak bola harus semakin hari semakin kuat baik secara teknik sehingga kemampuan mengoper bola semakin baru semakin matang. Sebaiknya pemain menyisihkan waktu yang cukup luang untuk mempelajari teknik mengoper bola tanpa lawan untuk mengasah teknik. Seorang pelatih harus sabar, gigih dan kreatif saat menangani pemain muda yang berlatih mengoper bola, yang merupakan bagian vital dalam pertandingan.

Cook (2013:39) menjelaskan latihan mengoper bola dalam jarak pendek dapat dilakukan dengan latihan wall passing. Pengaturan latihannya : para pemain berdiri membentuk 2 baris yang saling berhadapan dari ujung lapangan yang berukuran 30 x 15 yard (27.5 x 13.7 m). dua pemain berdiri diantara kedua baris dan saling berhadapan digaris tepi lapangan. Pemain pertama dari setiap baris mengoper bola ke pemain bola tambahan sebelah kanan (wall pass). Pemain tambahan tadi mengoper bola (yang harus langsung berhasil di kesempatan pertama) kembali ke pengoper, yang berlari untuk menerima bola. Lalu, pengoper menggiring bola ke arah pemain baris seberang yang datang mendekatnya. Pemain tersebut melakukan yang sama terhadap pemain tambahan yang ada disebelah kananya. Peralatannya menggunakan empat cone dan 2 buah bola.

Untuk menambah tingkat kesulitan selama latihan berlangsung, pelatih bisa menambahkan bola, sehingga teknik wall pass bisa dimainkan dengan kedua pemain tambahan sekaligus. Usahakan untuk mendapatkan ritme, sehingga drill bisa berjalan tanpa harus berhenti dan mulai lagi.



Gambar 2. Wall pass
Sumber : Cook (2013:39)

METODOLOGI PENELITIAN

Tempat penelitian ini direncanakan di SMP Negeri 4 Siak Hulu Kabupaten Kampar. Waktu penelitian ini direncanakan selama satu bulan dengan 16 kali pertemuan pada bulan April hingga Mei 2015

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Arikunto (2006:3) menjelaskan metode penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara faktor yang sengaja ditimbulkan oleh mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor lain yang mengganggu. Pada penelitian ini yaitu pengaruh latihan wall pass terhadap kemampuan short pass permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Siak Hulu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Siak Hulu Kabupaten Kampar yang berjumlah 15 orang. Sampel dalam penelitian ini mengambil seluruh populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, hal ini dikarenakan jumlah populasi kurang dari 30 orang. Sampel dalam penelitian ini mengambil seluruh populasi. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data kemampuan short pass permainan sepak bola. Data short pass dikumpulkan dengan menggunakan short pass tes pada buku Arsil dan Adnan (2010:128)

Analisa data secara kuantitatif dilakukan untuk mengetahui besarnya peningkatan kemampuan short pass setelah dilakukan latihan *wall pass*. Langkah awal adalah mencari deviasi standar perbedaan skor sebelum dilaksanakan latihan dan sesudah dilaksanakan latihan. Berikut langkah-langkah analisis data :

1. Uji normalitas dengan menggunakan liliefors
2. Uji t

Penggunaan rumus uji t menggunakan rumus dibawah ini :

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

Hasil ini akan diuji taraf signifikan 5 % atau taraf kepercayaan 95 %. Dengan demikian hasil analisis yang dapat disimpulkan :

1. Apabila $t\text{-hitung} \geq$ dari $t\text{-tabel}$, hipotesis nihil ditolak.
2. Apabila $t\text{-hitung} <$ dari $t\text{-tabel}$, hipotesis nihil diterima.

Hipotesis yang diuji adalah : Terdapat pengaruh Latihan wall pass terhadap kemampuan short pass permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Siak Hulu

Bertolak dari judul penelitian ini yaitu pengaruh latihan wall pass terhadap kemampuan *short pass* permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Siak Hulu , maka data yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu tentang kemampuan *short pass* permainan sepakbola. Adapun tes *short pass* dilaksanakan pada fase tes awal atau tes sebelum diberikan latihan dan tes akhir untuk mendapatkan data setelah latihan.

Test short passed adalah tes menendang bola dari beberapa tempat dan kesasaran tertentu dalam waktu tercepat. Tujuannya untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam melakukan passing secara cepat dan tepat. Panjang lapangan adalah 16 meter dan lebar 4 meter. Disediakan 4 buah bola dan 4 buah gawang kecil sebagai sasaran passing. Posisi bola dan lintasan lari serta letak target sasaran dapat dilihat pada gambar yang telah tertera pada proposal.

Pelaksanaanya Peserta tes berada di belakang garis start, pada aba – aba “ya” peserta tes lari kearah bola 1 dan menendang kesasaran 1, menuju bola 2 dan menendang sasaran 2, selanjutnya lari menuju bola 3 dan menendang sasaran 3, selanjutnya lari menuju bola 4 dan menendang sasaran 4 dan akhirnya lari menuju garis finish. Dalam penilaiannya adalah jumlah dari t skor waktu tempuh dari start hingga finish ditambahkan dengan t score jumlah bola yang hasil passing yang berhasil masuk pada sasaran yang ditentukan. Berikut penjelasan rincian selengkapnya :

1. Deskripsi Data Pre Test kemampuan *short pass* permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

Pengukuran kemampuan short passing dalam permainan sepakbola dilakukan dengan melakukan tes terhadap atlet satu persatu. Lapangan yang digunakan seperti yang telah dipaparkan sebelumnya. Setiap siswa dipanggil satu persatu untuk melakukan tes dan. Berikut merupakan hasil pengukuran tes kemampuan passing. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan nilai mean 105.9, median 104.5, modus 105.5 dan standar deviasi (SD) 6.26.

Secara lebih rinci, peneliti menjelaskan Pada interval skor *short pass* 115 - 119 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang atau dengan persentase sebesar 6.7%. Pada interval skor *short pass* 110 - 114 terdapat frekuensi sebanyak 4 orang atau dengan persentase sebesar 26.7%. Pada interval skor *short pass* 105 - 109 terdapat frekuensi sebanyak 4 orang atau dengan persentase sebesar 26.7%. Pada interval skor *short pass* 100 - 104 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang atau dengan persentase sebesar 20.0%. Pada interval skor *short pass* 94 - 99 terdapat frekuensi sebanyak 3 orang atau dengan persentase sebesar 20.0%.

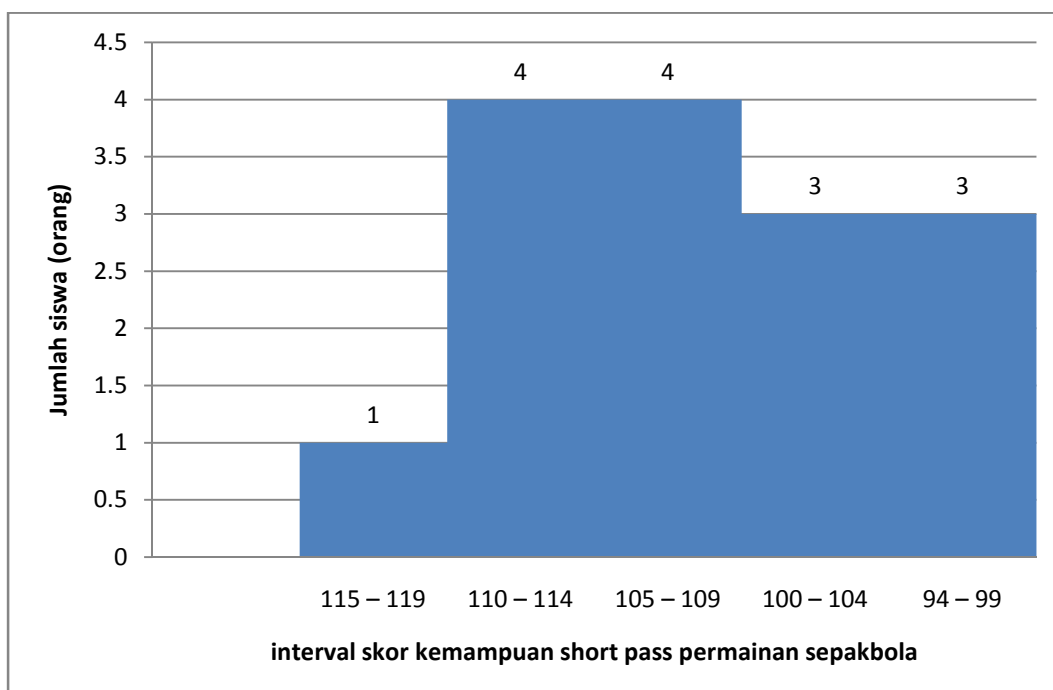
. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 distribusi frekuensi berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi kemampuan *short pass* permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Siak Hulu Kabupaten Kampar

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	115 s/d 119	1	6.7%
2	110 s/d 114	4	26.7%
3	105 s/d 109	4	26.7%
4	100 s/d 104	3	20.0%
5	94 s/d 99	3	20.0%
		15	100%

Sumber : Data Penelitian 2015

Data pada tabel 6. Dapat dilihat pada grafik distribusi frekuensi berikut ini:



Gambar 8. Grafik Distribusi Frekuensi kemampuan *short pass* permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

2. Deskripsi Data Post Test kemampuan *short pass* permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

Pengukuran kemampuan short passing pada fase post test sama caranya dengan tes *short pass* pada fase pre test. Lapangan yang digunakan seperti yang telah dipaparkan sebelumnya. Setiap siswa dipanggil satu persatu untuk melakukan tes dan. Berikut merupakan hasil pengukuran tes kemampuan passing. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan nilai mean 111.57, median 109.5, modus 113.0 dan standar deviasi (SD) 6.95.

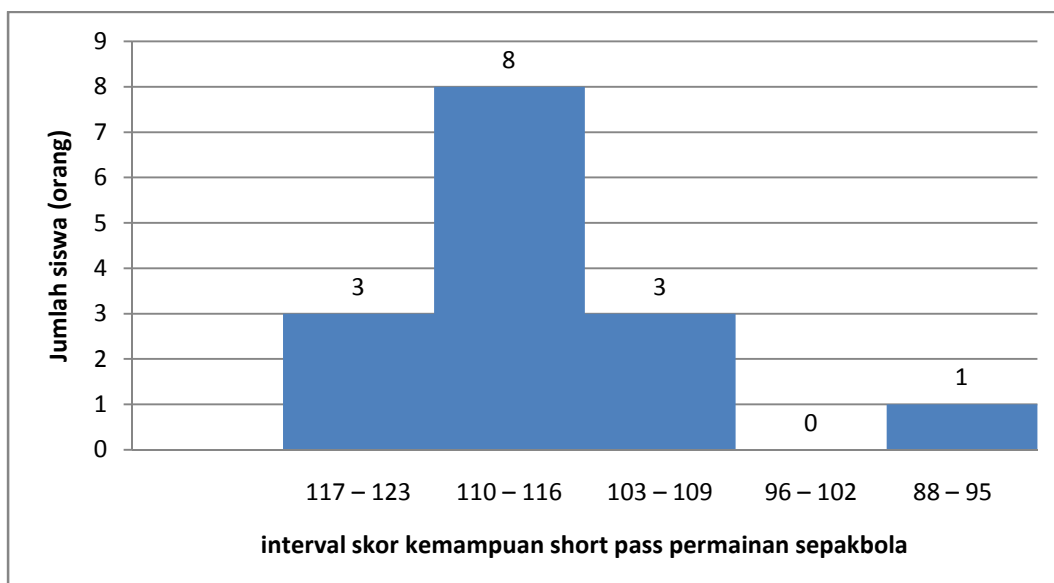
Secara lebih rinci, peneliti menjelaskan Secara lebih rinci dapat diterangkan jumlah siswa dengan skor *short pass* antara 117 - 123 berjumlah 3 orang siswa atau dengan persentase 20.0%. siswa dengan skor *short pass* antara 110 - 116 berjumlah 8 orang siswa atau dengan persentase 53.3%. siswa dengan skor *short pass* antara 103 - 109 berjumlah 3 orang siswa atau dengan persentase 20.0%. siswa dengan skor *short pass* antara 96 - 102 tidak terdapat seorang orang siswapun atau dengan persentase 0.0%. siswa dengan skor *short pass* antara 88 - 95 berjumlah 1 6 orang siswa atau dengan persentase.7%. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 distribusi frekuensi berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi kemampuan *short pass* permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Siak Hulu Kabupaten Kampar

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	117 - 123	3	20.0%
2	110 - 116	8	53.3%
3	103 - 109	3	20.0%
4	96 - 102	0	0.0%
5	88 - 95	1	6.7%
		15	100%

Sumber : Data Penelitian 2013

Data pada tabel 6. Dapat dilihat pada grafik distribusi frekuensi berikut ini:



Gambar 8. Grafik Distribusi Frekuensi kemampuan *short pass* permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Siak Hulu Kabupaten Kampar fase post test.

Setelah data didapatkan, baik data pre test maupun data post test, langkah selanjutnya adalah menganalisa data. namun sebelum data dianalisa terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Uji normalitas ini dilakukan guna mengetahui data yang didapatkan terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji liliefors dengan taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil

perhitungan (terlampir) didapatkan hasil uji normalitas kemampuan short pass pada fase pre test dan post test sebagai berikut :

Tabel .. Data hasil uji normalitas liliefors

Variabel	L Hitung	L Tabel	Keterangan
Kemampuan short pass fase pre test	0.095	0.220	Terdistribusi normal
Kemampuan short pass fase post test	0.126	0.220	Terdistribusi normal

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa sebagai berikut : Nilai l hitung kemampuan short pass pada fase pre test adalah 0.095 dan L tabel pada $n = 15$ adalah 0.220. karena nilai $L \text{ hitung} < L \text{ tabel}$ maka data terdistribusi normal. Nilai l hitung kemampuan short pass pada fase post test adalah 0.095 dan L tabel pada $n = 15$ adalah 0.220. karena nilai $L \text{ hitung} < L \text{ tabel}$ maka data terdistribusi normal. Kesimpulan dari pengujian persyaratan analisis yang telah dilakukan didapatkan bahwa data kemampuan short pass permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Siak Hulu Kabupaten Kampar fase *pre test* dan *post test* terdistribusi normal.

Setelah menjabarkan data hasil *pre test* dan *post test*, peneliti mengolah data hasil penelitian menggunakan rumus statistic. Tujuan analisa data ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan latihan wall pass terhadap kemampuan short pass permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

Tes yang dilakukan adalah uji t. uji t ini dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah penulis rumuskan. Hipotesis yang akan diuji terdiri dari hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_0).

H_a = Terdapat pengaruh latihan wall pass terhadap kemampuan short pass permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Siak Hulu

H_0 = Tidak terdapat pengaruh latihan wall pass terhadap kemampuan short pass permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Siak Hulu

Hasil perhitungan uji t didapatkan nilai t hitung sebesar 3.23. nilai tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai t tabel. Nilai t tabel pada $n = 15$ atau $df = 14$ pada taraf kesalahan 5% adalah 2.14. hasil perbandingan antara nilai t hitung dengan nilai t tabel sebagai berikut : $3.23 > 2.14$

Berdasarkan perbandingan di atas diketahui bahwa hipotesis alternative yang berbunyi Terdapat pengaruh latihan wall pass terhadap kemampuan short pass permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Siak Hulu dapat diterima.

Hasil perhitungan juga didapatkan persentase peningkatan kemampuan short pass permainan sepakbola siswa anggota ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 4 Siak Hulu

adalah sebesar 5.1%. persentase ini merupakan peningkatan hasil latihan wall pass selama 16 kali pertemuan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Data kemampuan *short pass* permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Siak Hulu Kabupaten Kampar pada fase pre test dan post test terdistribusi normal.
2. Hasil perhitungan uji t didapatkan nilai t hitung sebesar 3.23. nilai tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai t tabel. Nilai t tabel pada $n = 15$ atau $df = 14$ pada taraf kesalahan 5% adalah 2.14. hasil perbandingan antara nilai t hitung dengan nilai t tabel sebagai berikut : $3.23 > 2.14$.
3. Terdapat pengaruh latihan wall pass terhadap kemampuan short pass permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 4 Siak Hulu sebesar 5.1%.

Rekomendasi yang peneliti berikan sebagai berikut :

1. Disarankan kepada siswa agar dapat terus meningkatkan latihan teknik dasar passing dan teknik dasar lainnya agar dapat terus meningkat penguasaan teknik dasar sepakbola lainnya.
2. Disarankan kepada pelatih agar terus meningkatkan latihan dan teknik melatih agar latihan yang diberikan dapat terserap lebih baik.
3. Disarankan kepada sekolah agar melengkapi sarana dan prasarana latihan agar latihan yang diberikan pelatih tidak terkendala dengan sarana yang terbatas.
4. Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang sepakbola dan kondisi fisik yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan dan Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang. WINEKA Media.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka cipta
- Cook, Malcom. 2013. *Drills Sepak Bola Untuk Pemain Muda Usia 10-16 Tahun*. Jakarta : Indeks
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta. WINEKA Media.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta. Laskar Aksara.

Luxbacher, Jhoseph.A. 2004. *Sepak Bola*. Jakarta: Raja Grafindo .

Mielke, Danny. 2009. *Dasar-dasar sepak bola*. Bandung: PT. Intan Sejati

Sudijono, Anas. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.

