

KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA DALAM KEGIATAN PENGEMBANGAN DIRI DI SMA NEGERI 2 TEMBILAHAN

Rahmad yulmiando

email : Rahmadyulmiando877@gmail.com

Universitas Islam Indragiri

Abstrak: Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif yaitu untuk mengetahui Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Dalam Kegiatan Pengembangan Diri Di SMA Negeri 2 Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti kegiatan pengembangan diri olahraga sepakbola yang berjumlah 22 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik total sampling. Instrumen penelitian atau alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran yaitu dari 1) Menggiring bola (*dribbling*), 2) Mengumpan bola (*passing*), 3) menendang bola (*shooting*) dan 4) Menyundul bola (*heading*). Data yang di peroleh dan di uji distribusi frekuensi dan uji frekuensi relative serta dilakukan uji statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Dari hasil analisis data diperoleh bahwa: 1) Tes menggiring bola (*dribbling*) dengan persentase 81.52% tergolong baik karena terletak pada interval 80-89%, 2) Tes mengumpan bola (*passing*) dengan persentase 50.97% tergolong sangat kurang karena terletak pada interval 0-59%. 3) Tes menendang bola (*shooting*) dengan persentase 58.85% tergolong sangat kurang karena terletak pada interval 0-59% dan 4) Menyundul bola (*heading*) dengan persentase 77.61% tergolong sedang karena terletak pada interval 70-79%, maka dapat disimpulkan bahwa, Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Dalam Kegiatan Pengembangan Diri SMA Negeri 2 Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir yaitu dengan persentase sebesar 68.13% tergolong Kurang karena terletak pada interval 60% - 69%.

Kata Kunci: Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sehingga terlihat pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan, semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Untuk meningkatkan prestasi sepakbola banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana dan prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmudanteknologi yang memadai. Kesehatan siswa tetap menjadi perhatian utama, tetapi kesehatan siswa merupakan dampak dari Pendidikan Jasmani. Nama Pendidikan Jasmani lebih menegaskan bahwa mata pelajaran ini menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Dengan melakukan keterampilan gerak teknik dasar yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Sedangkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, biasanya akan dilakukan drill mengenai cara menendang (*kicking*), mengumpan (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*) dan lainnya. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu ia akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar para pemainnya.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik mengadakan penelitian yang berjudul: ”Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Dalam Kegiatan Pengembangan Diri SMA Negeri 2 Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir.

Pada hakikatnya permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyakbanyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Ada pun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan. Menurut muhajir (2007:22), “Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”.

Teknik dasar sepak bola terdiri atas bermacam-macam gerakan. Keahlian seseorang dalam memainkan bola sangatlah berguna untuk suatu pertandingan yang berkualitas. Teknik dasar permainan sepak bola dapat dibedakan sebagai berikut: Teknik dasar sepak bola terdiri atas bermacam-macam gerakan. Keahlian seseorang dalam memainkan bola sangatlah berguna untuk suatu pertandingan yang berkualitas. Teknik dasar permainan sepak bola dapat dibedakan sebagai berikut ,

Teknik Dasar *Dribbling*

Dribbling atau menggiring bola dalam sepak bola sangatlah penting. Karena *dribbling* adalah salah satu teknik dasar dalam sepak bola. Ketika pemain tidak menemukan teman yang bisa diumpan, pemain harus men *dribbling* atau menggiring bola tersebut.

Teknik Dasar *Passing*

Dalam sepak bola hal ini sangat berkaitan dengan situasi dalam berjalannya sebuah pertandingan, karena dalam sekian waktu berjalannya pertandingan terdapat banyak situasi yang berbeda.Maka harus di butuhkan keterampilan

tersendiri untuk berkreasi dalam membaca situasi permainan seperti melakukan *passing*.

Teknik Dasar *Heading*

Untuk pandai dalam bermain bola yaitu dengan belajar teknik dasar permainan sepak bola dimana belajar teknik dasar permainan sepak bola sangatlah penting karena perlu ketahui untuk pandai dalam bermain sepak bola yang terlebih dahulu dipelajari adalah teknik dasar permainannya agar memudahkan kalian paham ketika ingin bermain sepak bola. selain itu untuk dapat menghasilkan permainan sepak bola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan sepak bola, salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan sepak bola adalah *heading*. (Mielke,2009:86)

Teknik Dasar *Shooting*

Menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepak bola. Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang sempurna, perlulah pemain mengembangkan kemahirannya menendang dengan menggunakan kedua belah kakinya. Sebenarnya menendang adalah seni. Teknik ini memerlukan kemampuan mengukur jarak dan arah. Oleh karena itu, seorang pemain yang hendak menendang bola harus dapat mengukur sejauh manakah tendangannya dapat dicapai dan ke arah manakah bola itu hendak dituju.

Metedologi

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Sugioyono (2001:13) metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya dan berkaitan dengan tata cara metode pengumpulan data, analisa data dan interpretasi hasil analisis untuk mendapatkan informasi guna penarikan kesimpulan dan pengambilan keputusan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan teknik dasar sepakbola siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri SMA Negeri 2 Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir.

Tempat Penelitian ini yang akan dilakukan di Lapangan SMA Negeri 2 Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir. Waktu Penelitian yang akan dilaksanakan pada bulan Agustus 2016

penelitian ini berjumlah 22 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan yang mengikuti kegiatan pengembangan diri sepakbola di SMA Negeri 2 Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir dengan jumlah 22 orang. Dalam penelitian ini objek yang diambil dari seluruh anggota populasi sehingga teknik yang digunakan adalah Teknik *Total Sampling*.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

a. Hasil Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)

Dari data yang diperoleh melalui tes keterampilan teknik dasar menggiring bola terhadap 22 orang sampel diperoleh nilai tertinggi 25.10 dan nilai terendah 16.10, sedangkan nilai mean yaitu 20,46 dan standar deviasi 4,66. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi hasil tesnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)

No	Kelas interval	Frekuensi	Fr (%)
1	> 23.30	4	18.18%
2	21.49 – 23.29	2	9.09%
3	19.68– 21.48	7	31.81%
4	17.87– 19.67	5	22.72%
5	< 17.86	4	18.18%
	Jumlah	22	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa hasil tes keterampilan teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) terdapat 4 orang sampel dengan

persentase sebesar (18,18%) karena berada pada kelas interval >23.30 , 2 orang sampel dengan persentase sebesar (9,09%) karena berada pada kelas interval $21.49 - 23.29$, 7 orang sampel dengan persentase sebesar (31.81%) karena berada pada kelas interval $19.68 - 21.48$, 5 orang sampel dengan persentase sebesar (22.72%) karena berada pada kelas interval $17.87 - 19.67$ dan 4 orang sampel dengan persentase sebesar (18,18%) karena berada pada kelas interval < 17.86 .
 untuk lebih jelasnya maka dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:

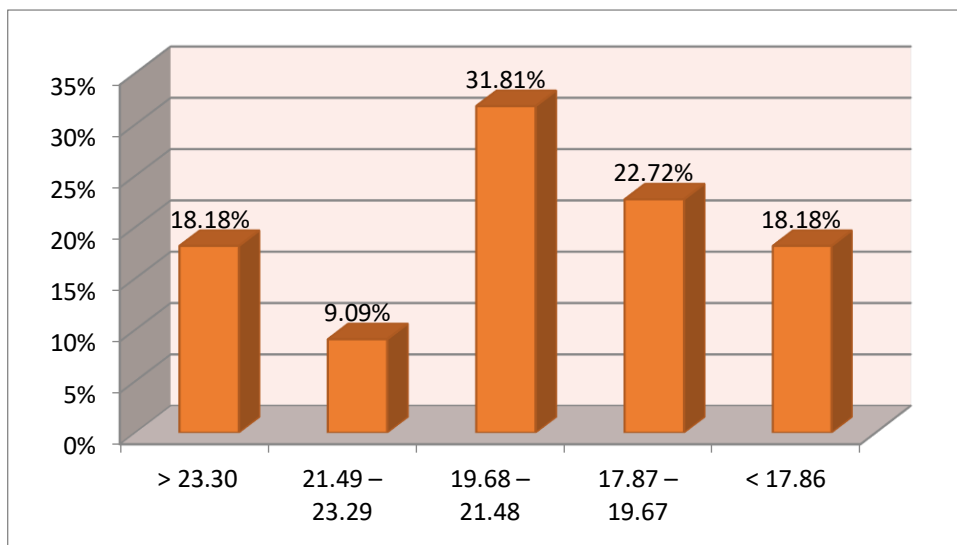


Diagram Batang Tes Menggiring Bola (*dribbling*)

Seperti terlihat pada diagram batang di atas, terlihat hasil tes keterampilan teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dalam kegiatan pengembangan diri sepakbola di SMA Negeri 1 Concong Kabupaten Indragiri Hilir, terdapat 7 orang sampel dengan kelas interval $19.68 - 21.48$ dan persentasenya sebesar (31.81%).

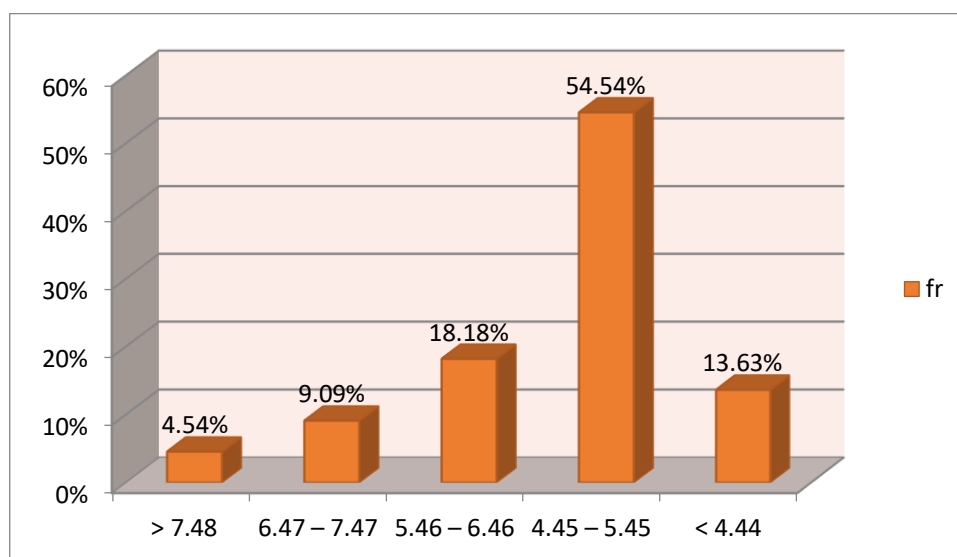
b. Hasil Tes Mengumpan Bola (*Passing*)

Dari data yang diperoleh melalui tes keterampilan teknik dasar menggiring bola terhadap 22 orang sampel diperoleh nilai tertinggi 14 dan nilai terendah 4, sedangkan nilai mean yaitu 7,13 dan standar deviasi 13.37. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi di bawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Mengumpan Bola(*Passing*)

No	Kelas interval	Frekuensi	Fr (%)
1	< 14	1	4.54%
2	11– 13	2	9.09%
3	8– 10	4	18.18%
4	5 – 7	12	54.54%
5	> 4	3	13.63%
	Jumlah	22	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa hasil tes keterampilan teknik dasar mengumpan bola (passing) terdapat 1 orang sampel dengan persentase sebesar (4,54%) karena berada pada kelas interval >14, 2 orang sampel dengan persentase sebesar (9,09%) karena berada pada kelas interval 11– 13, 4 orang sampel dengan persentase sebesar (18.18%) karena berada pada kelas interval 8– 10, 12 orang sampel dengan persentase sebesar (54.54%) karena berada pada kelas interval 5– 7 dan 3 orang sampel dengan persentase sebesar (13,63%) karena berada pada kelas interval < 4. untuk lebih jelasnya maka dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



Seperti terlihat pada diagram batang di atas, terlihat hasil tes keterampilan teknik dasar mengumpan bola (*passing*) dalam kegiatan pengembangan dirisepakbola, SMA Negeri 2 Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir terdapat 12 orang sampel dengan kelas interval 5– 7 dan persentasenya sebesar (54.54%).

c. Hasil Tes Menendang Bola (*Shooting*)

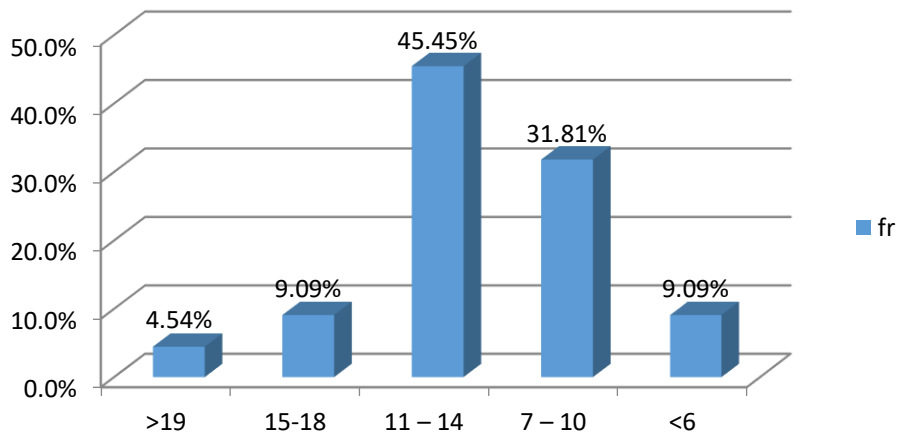
Dari data yang diperoleh melalui tes keterampilan teknik dasar menendang bola (*shooting*) bola terhadap 22 orang sampel diperoleh nilai tertinggi 19 dan nilai terendah 6, sedangkan nilai mean yaitu 11,18 dan standar deviasi 8,53. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi di bawah ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Menendang Bola(*Shooting*)

No	Kelas interval	Frekuensi	Fr (%)
1	>19	1	4.54%
2	15– 18	2	9.09%
3	11– 14	10	45.45%
4	7 – 10	7	31.81%
5	< 6	2	9.09%
	Jumlah	22	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa hasil tes keterampilan teknik dasar menendang bola (*shooting*) terdapat 1 orang sampel dengan persentase sebesar (4,54%) karena berada pada kelas interval >19, 2 orang sampel dengan persentase sebesar (9,09%) karena berada pada kelas interval 15 – 18, 10 orang sampel dengan persentase sebesar (45.45%) karena berada pada kelas interval 11– 14, 7 orang sampel dengan persentase sebesar (31.81%) karena berada pada kelas interval 7– 10 dan 2 orang sampel dengan persentase sebesar (9,09%)

karena berada pada kelas interval < 6 . untuk lebih jelasnya maka dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



Seperti terlihat pada diagram batang di atas, terlihat hasil tes keterampilan teknik dasar menendang bola (*shooting*) dalam kegiatan pengembangan diri, SMA Negeri 2 Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir terdapat 10 orang sampel dengan kelas interval 11– 14 dan persentasenya sebesar (45.45%).

d. Hasil Tes Menyundul Bola (*Heading*)

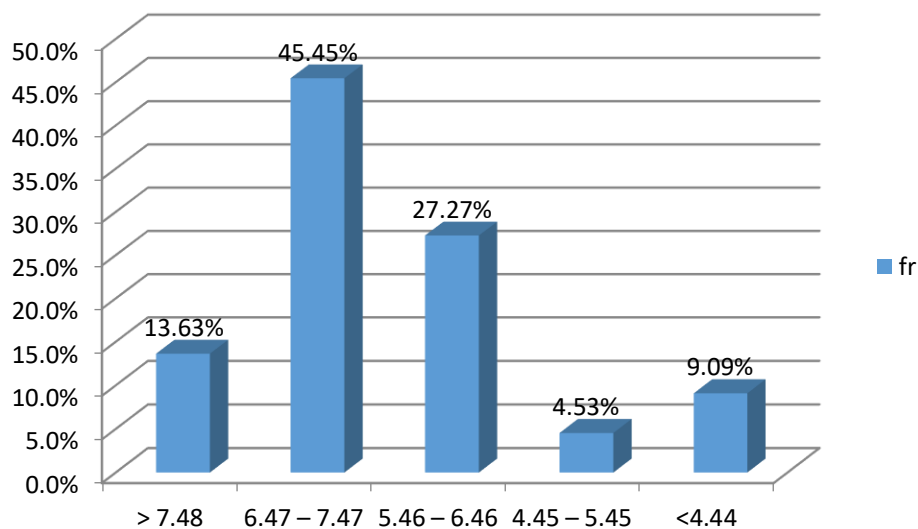
Dari data yang diperoleh melalui tes keterampilan teknik dasar menyundul bola (*heading*) bola terhadap 22 orang sampel diperoleh nilai tertinggi 8.48 dan nilai terendah 4.00, sedangkan nilai mean yaitu 6,58 dan standar deviasi 14.50. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi di bawah ini :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Menyundul Bola(*Heading*)

No	Kelas interval	Frekuensi	Fr (%)
1	> 7.48	3	13.63%
2	6.47– 7.47	10	45.45%
3	5.46 – 6.46	6	27.27%
4	4.45 – 5.45	1	4.54%

5	< 4.44	2	9.09%
Jumlah		22	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa hasil tes keterampilan teknik dasar menyundul bola (*heading*) terdapat 3 orang sampel dengan persentase sebesar (13,63%) karena berada pada kelas interval >7,48, 10 orang sampel dengan persentase sebesar (45,45%) karena berada pada kelas interval 6.47– 7.47, 6 orang sampel dengan persentase sebesar (27,27%) karena berada pada kelas interval 5.46 – 6.46, 1 orang sampel dengan persentase sebesar (4,54%) karena berada pada kelas interval 4.45 – 5.45, dan 2 orang sampel dengan persentase sebesar (9,09%) karena berada pada kelas interval < 4,44. Untuk lebih jelasnya maka dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



Seperti terlihat pada diagram batang di atas, terlihat hasil tes keterampilan teknik dasar menyundul bola (*heading*) dalam kegiatan pengembangan diri sepakbola di SMA Negeri 1 Concong Kabupaten Indragiri Hilir, terdapat 10 orang sampel dengan kelas interval 6.47– 7.47 dan persentasenya sebesar (45.45%).

Hasil Rekapitulasi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Dalam Kegiatan Pengembangan

No	Kemampuan Teknik Dasar Permainan Sepakbola	Hasil Jumlah Tes	Persentase	Hasil Jumlah Nilai Maksimal
1	Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	450.17	81.52%	552.2
2	Mengumpan Bola (<i>Passing</i>)	157	50.97%	308
3	Menendang Bola (<i>Shooting</i>)	246	58.85%	418
4	Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	144.79	77.61%	186.56
	Jumlah	997.96	68.13%	1464.76

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat dari 22 orang siswa yang melakukan tes Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Dalam Kegiatan Pengembangan Diri di SMA Negeri 2 Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir (F) yaitu hasil tes seluruh siswa adalah 997.96, Untuk jumlah (N) atau alternative nilai tertinggi didapat dari nilai seluruh skor maksimal yaitu 1464.76, sehingga untuk mendapatkan persentase atau (P) jumlah (F) 997.96 dibagi jumlah alternative nilai tertinggi atau nilai maksimal (N) 1464.76 dan dikali 100% dengan persentase sebesar 68.13% tergolong “**Kurang**” karena terletak pada interval 60% - 69%.

Berdasarkan deskripsi data hasil penelitian, untuk mengetahui Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Dalam Kegiatan Pengembangan Diri di SMA Negeri 2 Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir peneliti melakukan 4 item tes pengukuran antara lain adalah tes menggiring bola (*dribbling*), tes mengumpan bola (*passing*), tes menendang bola (*shooting*), dan tes menyundul

bola (*heading*). dengan sample penelitian 22 orang siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri sepakbola. Hasil tes pengukuran menunjukkan bahwa untuk hasil tes menggiring bola (*dribbling*) rata-rata siswa hanya mencapai kisaran waktu 20,46detik dengan persentase (81.52%) dengan kategori baik. Untuk hasil tes mengumpan bola (*passing*) rata-rata siswa hanya mencapai nilai 7,13 dengan persentase sebesar (50.97%) dengan kategori sangat kurang. Untuk hasil tes menendang bola (*shooting*),rata-rata siswa hanya mencapai nilai 11,18 dengan persentase sebesar (58.85%) dengan kategori sangat kurang. Untuk hasil tes menyundul bola (*heading*), dengan persentase sebesar (77.61%) dengan kategori sedang.

Secara keseluruhan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Dalam Kegiatan Pengembangan Diri,SMA Negeri 2 Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir adalah sebesar 68.13%tergolong “**Kurang**” karena terletak pada interval 60% - 69%.Maka dapat diartikan bahwa keterampilan teknik dasar sepakbola pada siswa yang mengikuti kegiatan pengembangan diri olahraga sepakbola SMA Negeri 2 Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir masih belum begitu baik.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, keterampilan adalah kecakapan untuk menyelesaikan tugas. Sedangkan gerak diartikan sebagai peralihan tempat atau kedudukan, baik hanya sekali maupun berkali–kali.Menurut Imam Hidayat (1986:13) gerakan dasar pada manusia adalah lokomosi (*lokomotion*) yaitu gerakan siklus atau perputaran dari kaki kekaki yang silih berganti. Lokomosi terdiri dari berjalan dan lari, gerakan ini dapatdibagi menjadi :Berjalan-jalan (jalansantai, jalan cepat) dan Berlari (Jogging, laricepat)

Menurut Sugiyanto dan Sujarwo (1991:249) keterampilan gerak dapat diartikan sebagai keterampilan untuk melakukan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik. Menurut Aip Syarifudin Muhadi (1992-1993:224) gerak dasar manusia adalah jalan, lari,lompat dan lempar. Menurut YanuarKiram (1992:11) keterampilan adalah tindakan yangmemerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar.Menurut Yanuar

Kiram (1992:91-92) gerak diartikan sebagai perubahan tempat posisi dan kecepatan tubuh dan bagian tubuh manusia yang terjadi dalam satu dimensi ruang dan waktu dan dapat diamati secara objektif. Teknik adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam bermain, yang dalam hal ini menyangkut cara berlari, cara melompat dan cara gerak tipu badan (Remmy Muchtar, 1992:28).

Menurut Sukatamsi (2001:2.1), teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, kemudian untuk bermain, ditingkatkan menjadi keterampilan teknik bermain sepakbola yaitu penerapan teknik dasar bermain dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola seperti lari cepat, melompat, dan zig-zag.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab terdahulu maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil keterampilan teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dalam kegiatan pengembangan diri sepakbola siswa SMA Negeri 2 Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir yaitu sebesar (81.52%) dengan kategori baik karena terletak di interval 80-89%.
2. Hasil keterampilan teknik dasar mengumpan bola (*passing*) dalam kegiatan pengembangan diri sepakbola siswa SMA Negeri 2 Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir yaitu sebesar (50.97%) dengan kategori sangat kurang karena terletak di interval 0-59%.
3. Hasil keterampilan teknik dasar menendang bola (*shooting*) dalam kegiatan pengembangan diri sepakbola siswa SMA Negeri 2 Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir yaitu sebesar (58.85%) dengan kategori sangat kurang karena terletak di interval 0-59%.
4. Hasil keterampilan teknik dasar menyundul bola (*heading*) dalam kegiatan pengembangan diri sepakbola siswa di SMA Negeri 2 Tembilahan

Kabupaten Indragiri Hiliryaitu sebesar (77.61%) dengan kategori sedang karena terletak di interval 70-79%.

Berdasarkan dari hasil 4 item tes di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Dalam Kegiatan Pengembangan Diri diSMA Negeri 2 Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir yaitu dengan persentase sebesar 68.13%tergolong Kurang karena terletak pada interval 60% - 69%.

Daftar Pustaka

- Ali, Muhammad. 1993. *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung : Angkasa
- Arikunto, Suhaimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta; PT. Rineka Cipta.
- Arsil, dkk. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, Malang : Wineka Media
- Aqip Zainal dan sujak, 2011. *Panduan dan Aplikasi Pendidikan Karakter*, Bandung : Yrama Widya
- Baley, James. 1997. *Pedoman Atlet*. Jakarta: Yudhistira.
- Hadi, Sutrisno. 1988. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: Andi offset.
- Hidayat, Imam. 1986. *Pengetahuan Dasar Gerak*. Jakarta : Depdikbud
- Mochtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud : Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Depdiknas.
- Riduwan, 2010, *Skla Pengukuran Variabel – Variabel Penelitian*, Bandung: ALFA BETA
- Said dan andri setyawan . 2007. *Sepakbola*. Klaten: PT Intan pariwisata
- Sucipto dkk, 2000. *Sepak Bola*. Depdikbud: Dirjendikti

- Sudijono, Anas. 2005. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Surakhmad, Winarno. 1994. *Pengantar penelitian Ilmiah Dasar*. Bandung : Tarsito
- Sukatamsi, 1984. *Teknik dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai
.....2001. *Permainan Besar I Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Syarifudin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- Tima, Scheunemam. 2005. *Dasar Sepak Bola Modern Untuk Pemain dan Pelatih*. Malang : Dioma
- Undang-Undang. Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.