

**PENGARUH PELATIHAN *DRIBBLING SLALOM* DAN *DRIBBLING*
BEBAS TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA
PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA
SMP NEGERI 2 SAWAN
TAHUN 2016**

Conny Yudha Pranatha, I Kadek Happy Kardiawan

**Jurusan PKO
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia**

**Email: connyyudha@yahoo.com
happy.kardiawan@yahoo.com**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) pengaruh pelatihan *dribbling slalom* terhadap keterampilan menggiring bola, (2) pengaruh pelatihan *dribbling* bebas terhadap keterampilan menggiring bola, dan (3) perbedaan pengaruh antara *dribbling slalom* dengan *dribbling* bebas terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Sawan tahun 2016 yang berjumlah 40 orang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan rancangan *the modified pre-test-post-test design*. Pengumpulan data menggunakan tes *dribbling*. Analisis data menggunakan perhitungan statistik uji-t pada taraf signifikan (α) 0,05.

Hasil penelitian ini adalah (1) pelatihan *dribbling slalom* berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola dengan hasil $t_{hit} = 15,660 > t_{tabel} = 2,093$, (2) pelatihan *dribbling* bebas berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola dengan hasil $t_{hit} = 20,746 > t_{tabel} = 2,093$, dan (3) Perbedaan pengaruh antara *dribbling slalom* dan *dribbling* bebas terhadap keterampilan menggiring bola dengan hasil $t_{hit} = 0,955 < t_{tabel} = 2,093$.

Simpulan yang diperoleh adalah (1) ada pengaruh pelatihan *dribbling slalom* dan *dribbling* bebas terhadap keterampilan menggiring bola sebesar 15,1%, (2) ada pengaruh pelatihan *dribbling slalom* dan *dribbling* bebas terhadap keterampilan menggiring bola sebesar 13,95%, dan (3) Tidak ada pengaruh yang signifikan antara pelatihan *dribbling slalom* dan *dribbling* bebas terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Sawan Tahun 2016.

Kata Kunci: Pelatihan *dribbling slalom*, pelatihan *dribbling* bebas, keterampilan *dribbling*

ABSTRACT

This study aims to determine (1) the effect of training dribbling slalom on dribbling skills, (2) the effect of training dribbling freely against dribbling skills, and (3) the difference effect between dribbling slalom with dribbling freely against skill dribbling the ball on the participants extracurricular SMP Negeri 2 Sawan 2016 which numbered 40 people. This research used a quasi-experimental design with the modified pre-test-post-test design. Collecting data using dribbling test. Analysis of data using statistical calculations t-test at significant level (α) 0.05.

The results of this study were (1) training dribbling slalom effect on dribbling skills with the result $t = 15.660 > t_{table} = 2.093$, (2) training of dribbling freely effect on dribbling skills with the result $t = 20.746 > t_{table} = 2.093$, and (3) the difference between the effect of slalom dribbling and dribbling freely against dribbling skills with the result $t = 0.955 < t_{table} = 2.093$.

The conclusions obtained are: (1) there was an effect of training slalom dribbling and dribbling freely against the dribbling skills of 15.1%, (2) there was an effect of training slalom dribbling and dribbling freely against the dribbling skills of 13.95%, and (3) there is no significant relationship between training slalom dribbling and dribbling freely against dribbling skills on the football extracurricular participants SMP Negeri 2 Sawan 2016.

Key words: Training slalom dribbling, dribbling training is free, dribbling skills

PENDAHULUAN

Cabang olahraga sepak bola merupakan olahraga yang memasyarakat yang di gemari banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua dan di mainkan dari plosok desa sampai plosok kota. Olahraga sepak bola yaitu olahraga bola besar yang dimainkan oleh dua tim dengan satu timnya berjumlah 11 orang pemain inti yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan

sebanyak-banyaknya dan diikat oleh peraturan yang berlaku.

Pembelajaran sepak bola, kita mengenal aspek-aspek yang perlu di kembangkan yaitu: pembinaan teknik, pembinaan fisik, pembinaan taktik dan pembinaan mental.

Peningkatan kecakapan permainan sepak bola, memerlukan keterampilan dasar yang erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, teknik,

taktik dan mental. Keremampilan dasar harus mengembagkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam satu pertandingan.

Melakukan latihan fisik dan keterampilan gerak dasar yang teratur, sebaiknya dimulai sejak usia dini. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang di dalamnya 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*), mengontrol/menghentikan bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*) dan lainnya. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepak bola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya.

Mental juga dapat berperan penting dalam permainan sepak bola, karena pemain sepak bola akan selalu berada di bawah stress-stress. Baik stress fisik maupun stress mental yang disebabkan oleh lawan atau kawan bermain, penonton, pengaruh lingkungan, sarana dan prasarana dan sebagainya.

Dribbling pada permainan sepak bola juga merupakan salah satu strategi yang biasanya diterapkan. Keterampilan *dribbling* pada seorang pemain sepak bola memiliki tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola kepada teman dengan tepat, serta menahan bola tetap dalam penguasaan. Sesuai dengan kegunaannya, salah satu faktor kondisi fisik yang mendukung kemampuan seseorang dalam

melakukan *dribbling* adalah keterampilannya dalam menggiring bola.

Agar dapat menggiring bola dengan baik, maka diperlukan adanya suatu metode latihan *dribbling* bola yang tepat dan mengarah pada pencapaian tujuan. Untuk dapat memiliki keterampilan *dribbling* yang baik tersebut, maka perlu melakukan proses latihan. Bentuk-bentuk latihan *dribble* bermacam-macam, diantaranya latihan *dribble slalom* dan *dribble* bebas.

Bentuk latihan ini sesuai kebutuhan *dribble* yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah tangkas. Latihan *dribble slalom* adalah latihan yang bisa meningkatkan keterampilan *dribbling*, dengan memasng sederet pancang krucut dan mempraktikan *dribbling* dengan melewatinya. Pasang lima krucut secara berderet seperti jalur slalom. Jarak antara krucut kira-kira 1-2 meter. Bergeraklah secara zig-zag melewati kelima pancang krucut tersebut ke dua arah kembali ke titik awal. Kemudian, sambil masih sedang menggiring bola, larilah memutari krucut yang paling jauh dan kembali ke titik awal. Sedangkan *dribble* bebas adalah latihan dimana masing-masing orang menggiring bola sendiri-sendiri memutari lapangan yang diberi batas, berbentuk lingkaran atau segi empat.

Ketika memulai mempersiapkan diri bertanding sepak bola, keterampilan utama yang pertama kali membuat terpacu dan merasa puas adalah keterampilan melakukan *dribbling*. *Dribbling* dalam permainan sepak bola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

Menggiring bola memang penting, tetapi pemain hendaknya tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan seringkali memperlambat tempo permainan. Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Danny Mielke (dalam Sugeng Purwanto, 2011:76) menambahkan bahwa menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola karena pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

Hasil data tes teknik sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Sawan dapat di kategorikan sebagai berikut: Tes teknik *passing stopping* kategori baik, tes teknik *shooting* kategori baik dan tes teknik *dribbling* kategori cukup.

Dari table diatas dapat dikatakan bahwa teknik *dribbling* sepak bola pada siswa yang mengikuti ekstra kulikuler sepak bola berkategori cukup, sehingga dapat mempengaruhi permainan sepak bola dan prestasinya. Pelatihan yang diguakan untuk melatih *dribbling* adalah pelatihan *dribbling slalom* dan *dribbling* bebas yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*.

Berdasarkan table tersebut peneliti ingin mengadakan penelitian *dribbling* pada siswa putra peserta ekstra kulikuler sepak bola yang berjudul: “Pengaruh Pelatihan *Dribbling Slalom* dan *Dribbling* Bebas Terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Sawan Tahun 2016”.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen, yaitu dengan metode yang memberikan atau menggunakan suatu *treatment* (perlakuan),

dengan tujuan ingin mengetahui dan membandingkan pengaruh suatu kondisi terhadap gejala yang timbul. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *the modified group pre-test – post-test design* (Kanca, 2010:82). Hakekat subjek *the modified group pre - test – post-test design* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan masing - masing kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II secara otomatis akan menyeimbangkan kedua kelompok itu. Kelompok perlakuan I dan perlakuan II dibagi dengan rumus A-B-B-A. Adanya kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II tersebut sangat penting guna mendapatkan kesimpulan dari penelitian yang benar, harus membandingkan sedikitnya dua kelompok dalam segi-segi yang dieksperimentkan. Kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II secara otomatis akan menyeimbangkan kedua kelompok itu. Untuk jelasnya rancangan penelitian dengan *the modified group pre-test – post-test design*

SUBYEK PENELITIAN

Subjek penelitian adalah keseluruhan varian yang menjadi bahan penelitian, dengan kata lain semua jumlah populasi dijadikan subjek penelitian. Dalam penelitian ini yang digunakan sebagai subjek penelitian adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Sawan yang berjumlah 40 orang dengan pembagian kelompok sebagai berikut:

Kelompok I : Kelompok perlakuan dengan *dribbling slalom*..

Kelompok II : Kelompok dengan perlakuan *dribbling* bebas.

HASIL PENELITIAN

1. Uji normalits

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variable – variable dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan normalitas ini menggunakan *Lilifors* dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov*, dengan pengolahan menggunakan bantuan program computer SPSS Versi 16.0.

Dari hasil uji normalitas tersebut dapat dilihat bahwa data dari nilai *pre-test* dan *post-test* memiliki nilai p (Sig.) lebih besar dari 0,05, maka kedua data tersebut berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

2. Uji homogenitas data

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$ maka, tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ maka, test dikatakan tidak homogen..

Dari hasil uji homogenitas menggunakan instrumen uji *Levene* dengan bantuan program SPSS 16,0 , di ketahui nilai signifikan hitung untuk kedua data tersebut lebih besar dari signifikan a. Dimana nilai signifikan data *pre-test* lebih besar dari a ($0,719 > 0,05$), sedangkan nilai signifikan dan *post-test* lebih besar dari pada a ($0,757 > 0,05$) dan signifikan *gian score* lebih besar dari pada a ($0,256 > 0,05$). Sesuai dengan rekapitulasi hasil uji homogenitas dari kedua kelompok pelatihan, maka data yang di uji berasal dari data yang homogen.

3. Pengujian Hipotesis Penelitian

Berdasarkan hasil perhitungan uji-t, diperoleh t_{hit} sebesar 0,955. Dicari t_{tab} dengan $df=N-1=19$ dan $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan tabel distribusi t dan di peroleh $t_{tabel} = 2,093$. Sehingga $|t_{hitung}| = |0,955| = 0,955 < t_{tabel} = 2,093$ (diterima H_0). Dengan

demikian, dapat di simpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh pelatihan *dribbling slalom* dan *dribbling* bebas terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Sawan Tahun 2016.

PEMBAHASAN

Hasil analisis dari penelitian untuk variable terikat penelitian menunjukkan peningkatan nilai rata-rata (*mean*) untuk variabel keterampilan *dribbling*. Pada variabel keterampilan *dribbling*, kedua kelompok perlakuan mengalami peningkatan nilai rata-rata (*mean*). Nilai *pre-test* kelompok perlakuan *dribbling slalom* memiliki rata-rata 21,24 dan nilai *post-test* 18,21 dengan demikian nilai rata-rata kelompok perlakuan pelatihan *dribbling slalom* meningkat 3,02. Sedangkan nilai *pre-test* kelompok perlakuan *dribbling* bebas memiliki rata-rata 21,39 dan nilai *post-test* 18,39 dengan demikian nilai rata-rata kelompok perlakuan pelatihan *dribbling slalom* meningkat 2,79.

Dari diskripsi diatas, diketahui adanya peningkatan nilai variabel ketertampilan *dribbling* baik dari kedua kelompok perlakuan, dengan peningkatan kedua nilai rata-rata kelompok perlakuan yang lebih tinggi. Peningkatan yang dialami oleh kedua kelompok perlakuan disebabkan pelatihan yang dilakukan. Bentuk pelatihan yang dilakukan adalah *dribbling slalom* dan *dribbling* bebas dengan frekuensi dan lamanya pelatihan adalah sebanyak 3 kali seminggu selama 6 minggu atau 18 kali pertemuan.

1. Ada pengaruh pelatihan *dribbling slalom* terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Sawan Tahun 2016.

Berdasarkan table hasil perhitungan uji-t, diperoleh t_{hit} sebesar 15,660. Dicari t_{tab} dengan $df=N=20-1=19$ dan $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan table distribusi t dan di peroleh $t_{tabel} = 2,093$. Sehingga $|t_{hitung}| = |15,660| = 15,660 > t_{tabel} = 2,093$ (tolak H_0). Dengan demikian, dapat di interpretasikan bahwa terdapat pengaruh pelatihan *dribbling slalom* terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Sawan Tahun 2016.

Hal tersebut sesuai dengan landasan teori yang menyatakan bahwa pelatihan ini merupakan pelatihan baku yang bisa membantu meningkatkan keterampilan menggiring bola meningkatkan komponen teknik menggiring bola karena dilakukan dengan 3 tahap yaitu: (1) Tahap persiapan, menaruh bola dikaki yang menurut kita yang terbaik. (2) Tahap pelaksanaan, kaki yang akan digunakan untuk menggiring bola bersamaan itu bola digiring melewati kerucut gerakan ini dilakukan dengan zig-zag secara melewati *cone*. (3) Tahap gerakan lanjutan (*follow thought*) saat menggiring bola, badan dan tangan mengikuti irama kaki saat melakukan gerakan *dribbling slalom*. Jika tubuh dan tangan tidak mengikuti gerakan kaki maka tidak dapat melakukan gerakan ini dengan baik dan cepat (Danny Mielke, 2007:8).

Hasil tersebut memberikan bukti bahwa pelatihan *dribbling slalom* salah satu bentuk latihan keterampilan yang fungsinya untuk melatih keterampilan menggiring bola dalam olahraga sepak bola.

Bagi atlet sepak bola, khususnya atlet pemula latihan *dribbling slalom* merupakan salah satu bentuk latihan yang tepat, karena dapat meningkatkan kelincahan menggiring bola dengan efektif, hal tersebut sangat baik untuk menunjang ketika melakukan latihan teknik dasar menggiring bola.

2. Ada pengaruh pelatihan *dribbling* bebas terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Sawan Tahun 2016.

Berdasarkan table hasil perhitungan uji-t, diperoleh t_{hit} sebesar 20,746. Dicari t_{tab} dengan $df=N=20-1=19$ dan $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan tabel distribusi t dan di peroleh $t_{tabel} = 2,093$. Sehingga $|t_{hitung}| = |20,746| = 20,746 > t_{tabel} = 2,093$ (tolak H_0). Dengan demikian, dapat di interpretasikan bahwa terdapat pengaruh pelatihan *dribbling* bebas terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Sawan Tahun 2016.

Hal tersebut sesuai dengan landasan teori yang menyatakan bahwa pelatihan ini membantu meningkatkan keterampilan menggiring bola yang cepat karena berbentuk lurus, gerakan ini mempunyai tujuan mekanika yaitu atlet dapat menggiring bola dengan cepat menuju *cone*. Latihan ini dilakukan dengan 3 tahap yaitu: (1) Tahap persiapan, menaruh bola dikaki. (2) Tahap pelaksanaan, dalam pelaksanaannya di gunakan kaki bagian luar dan dalam. (3) Tahap gerakan lanjutan (*follow thought*) saat menggiring bola, badan, tangan, kaki dan mata saling berkoordinasi.

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut dengan di berikan pelatihan dengan intensitas yang digunakan adalah 70-80% dari denyut nadi optimal, maka unsur kebugaran jasmani seperti otot tungkai, kecepatan, elastisitas otot dan keseimbangan dinamis akan mengalami peningkatan fungsi secara fisiologis sehingga akan berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola.

Hasil tersebut memberikan bukti bahwa pelatihan *dribbling* bebas salah satu bentuk latihan keterampilan yang fungsinya untuk melatih keterampilan menggiring bola dalam olahraga sepak bola.

Bagi atlet sepak bola, khususnya atlet pemula latihan *dribbling* bebas, ini merupakan suatu latihan yang tepat, karena dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan efektif, hal tersebut sangat baik untuk menunjang ketika melakukan latihan teknik dasar menggiring bola.

3. Tidak ada pengaruh pelatihan *dribbling slalom* dan *dribbling* bebas terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Sawan Tahun 2016.

Berdasarkan table hasil perhitungan uji-t, diperoleh t_{hit} sebesar 0,955. Dicari t_{tab} dengan $df=N-1=19$ dan $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan tabel distribusi t dan di peroleh $t_{tabel} = 2,093$. Sehingga $|t_{hitung}| = |0,955| = 0,955 < t_{tabel} = 2,093$ (diterima H_0). Dengan demikian, dapat di simpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh pelatihan *dribbling slalom* dan *dribbling* bebas terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Sawan Tahun 2016.

Namun jika dilihat dari rata-rata hasil *gian score* antara kedua kelompok. Dari rata-rata (X) hitungan, diketahui X kelompok perlakuan pelatihan *dribbling slalom* adalah 3,02 dan X kelompok perlakuan pelatihan *dribbling* bebas adalah 2,79, X kelompok perlakuan *dribbling* bebas lebih kecil dari X perlakuan kelompok perlakuan *dribbling slalom* (X *dribbling* bebas $< X$ *dribbling slalom*). Dilihat dari hasil temuan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan *dribbling slalom* lebih berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Sawan Tahun 2016, namun tidak terlalu signifikan.

Berdasarkan dua jenis latihan diatas, jelas terlihat bahwa program pelatihan yang teratur dan terarah secara berkelanjutan akan mengakibatkan penyesuaian terhadap kondisi fisik yang semakin meningkat. Dengan melakukan pelatihan yang teratur dan sistematis, akan meningkatkan fungsi kerja otot yang dapat bekerja secara maksimal sebagai penyongkong dalam melaksanakan aktifitas fisik.

Hasil penelitian dengan kajian secara teoritis, dimana hasil penelitian mengatakan bahwa pelatihan *dribbling slalom* secara efektif dari pada pelatihan *dribbling* bebas terhadap keterampilan menggiring bola. Hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil nilai rata – rata kelompok *dribbling slalom* lebih unggul di bandingkan *dribbling* bebas. Nilai rata-rata kelompok pelatihan *dribbling slalom* adalah 3,02 dan pada *dribbling* bebas nilai rata – ratanya adalah 2,79.

Pelatihan *dribbling slalom* dan *dribbling* bebas dilaksanakan selama 6 minggu atau 18 kali pertemuan dengan frekwensi 3 kali dalam satu minggu. Dengan frekuensi lamanya pelatihan yang di program tersebut, maka penelitian ini sudah mampu menjawab tiga hipotesis yang ada. Hasil penilaian yang mencangkup uji-t dan nilai rata-rata, dapa di katakana bahwa kelompok pelatihan *dribbling slalom* lebih baik dari pelatihan *dribbling* bebas. Oleh karena itu, disimpulkan bahwa “terdapat pengaruh pelatihan *dribbling slalom* dan *dribbling* bebas terhadap keterampilan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Sawan Tahun 2016”.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh pelatihan *dribbling slalom* terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta

- ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Sawan Tahun 2016 sebesar 15,1 %.
2. Ada pengaruh pelatihan *dribbling* bebas terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Sawan Tahun 2016 sebesar 13,95%.
 3. Tidak Ada pengaruh yang signifikan antara pelatihan *dribbling slalom* dan *dribbling* bebas terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Sawan Tahun 2016.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Renika Cipta. Jakarta
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training (Terjemahan)*. Surabaya: Universitas Airlangga. Suharno, 1993 Kepeatihan.
- Hadisasmita, H.M Yusuf dan Aif Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Kanca, I Nyoman. 2010. *Metode Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Buku Ajar. Singaraja: Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
- , 2004. *Pengaruh pelatihan fisik*. Surabaya: Program Pascasarjana Universitas Airlangga.
- , 2006. *Metodologi Penelitian Keolahragaan*. Singaraja: fakultas Olahraga dan Kesehatan.
- Kuriawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Luxbacher, Joseph A. 1996. *Sepak bola*. Terjemahan Agusta Wibawa. *Soccer : Steps to Succes*. Cetakan ke-5. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pekan Raya.
- Nala, Ngurah. 1998. *Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Program Pasca Sarjana UNUD.
- Nala, Ngurah. 1992. *Kumpulan Tulisan Olahraga*. Denpasar: KONI Propinsi Bali.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Setijono, Hari et.al. 2001. *Instruktur Fitness*. Surabaya: Unesa University Press
- Sudjana. 1992. *Desain dan Analisa Eksperimen*. Bandung: Tarsito.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*: Tiga Serangkai.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

Sutrisno Hadi, 1995. *Metodologi Research Jilid 3*. Jogjakarta: Andi.

Tom dan Ron Quinn. 2002. *Panduan Latihan Sepak bola Handal*. United States of America: Ragged Mountain Press.

Wiel Coerver. (1985). *Sepak bola: Program Pembinaan Pemain Ideal*. (Alih bahasa: Kadir Jusuf). Jakarta: PT. Gramedia.