

# **PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PERMAINAN FUTSAL DI SMKN 1 RASAU JAYA**

**Muhammad Haris Irfani, Ahmad Atiq, Wiwik Yunitaningrum**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan

*Email: Harisirfani@rocketmail.com.*

**Abstract:** Problem in this research is the ability to dribble futsal games at SMK Negeri 1 Rasau Jaya particular shortfall in training dribble. the learners often have trouble controlling the ball in dribbling. The purpose of this study was to examine the method's ability to dribble play in futsal games at SMK Negeri 1 Rasau Jaya. The method study is experimental method with pre-experimental design form. Population in this study is extracurricular futsal students at SMK Negeri 1 Rasau Jaya totaling 12 people. Sampling technique that is taking the entire population totaling 12 people. Data analysis is analysis using a t-test. Results of the analysis of  $t_{test}$  8,066 taker. By looking at the degrees of freedom  $db = (N-1)$  is  $12-1 = 11$  and at the 5% significance level  $t_{table}$  size of 2,201 acquired value. Thus the value of the  $t_{test} = 8,066$  greater than the  $t_{table} = 2,201$ . Based on concluded that there is a method influences dribble ability to play against the game of futsal in SMK Negeri 1 Rasau Jaya.

**Keywords: Method of Play, Dribble, Futsal**

**Abstrak:** Masalah penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola permainan futsal SMK Negeri 1 Rasau Jaya yaitu kurangnya kemampuan penguasaan latihan menggiring bola, saat permainan peserta didik sering mengalami kesulitan mengontrol bola dalam menggiring bola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan futsal di SMK Negeri 1 Rasau Jaya. Metode dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan bentuk *pre-experimental design*. Populasi penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Rasau Jaya berjumlah 12 orang. Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh yaitu mengambil seluruh populasi berjumlah 12 orang. Analisis menggunakan uji-t. Hasil analisis diperoleh  $t_{test}$  yaitu sebesar 8,066. Dengan derajat kebebasan  $db=(N-1)$  adalah  $12-1=11$  signifikansi 5% diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,201. Nilai dari  $t_{test} = 8,066$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel} = 2,201$ . Berdasarkan hasil analisis tersebut, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode bermain terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan futsal di SMK Negeri 1 Rasau Jaya.

**Kata Kunci: Metode Bermain, Menggiring Bola Permainan Futsal.**

Salah satu aktifitas yang menjadi trend serta perkembangan dimasyarakat sangat menjamur adalah permainan futsal, dilingkungan pendidikan olahraga futsal merupakan sebuah aktivitas yang sangat digemari siswa serta keberadaanya di sekolah menjadi sebuah olahraga yang dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Menurut Justinus Lhaksana (2011) futsal (*futbol sala* dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan) merupakan permainan sepak bola yang dilakukan dalam ruangan. Olahraga permainan futsal cenderung lebih dinamis karena gerakan yang cepat, sehingga permainan ini cenderung menghasilkan gol lebih banyak dari pada permainan sepak bola. Di samping itu, pemain pada permainan futsal ini juga dituntut untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam permainan futsal ada beberapa faktor yang mempengaruhinya. Untuk itu agar dapat bermain dan berprestasi tinggi di bidang permainan futsal terdapat teknik-teknik dasar yang harus dikuasai, salah satunya adalah menggiring bola atau *dribble*.

Untuk mencapai hasil yang maksimal khususnya pada kemampuan menggiring bola perlu adanya proses latihan yang mendukung dan kontinyu, khususnya ditingkat satuan pendidikan seorang guru atau pelatih juga dituntut agar inovatif dalam menyajikan kegiatan latihan, seorang guru atau pelatih harus mampu memanfaatkan media-media belajar dan penggunaan metode yang tepat agar siswa mampu menguasai materi yang diberikan khususnya materi menggiring bola. SMK Negeri 1 Rasau Jaya merupakan salah satu sekolah yang melakukan pengembangan bakat siswa kearah prestasi melalui kegiatan latihan yang diberikan. Proses latihan permainan futsal di SMK Negeri 1 Rasau Jaya memiliki beberapa permasalahan. Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan, banyak ditemui kekurangan kemampuan penguasaan khususnya pada kemampuan menggiring bola, teknik dasar menggiring dalam menguasai, mengontrol, perkenaan bola pada kaki, posisi badan dan gerakan kaki dalam menggiring bola yang terlihat tidak pada gerakan yang benar. Selanjutnya pada saat permainan berlangsung peserta didik sering mengalami kesulitan mengontrol bola dalam menggiring bola, hal tersebut terlihat pada saat siswa mengikuti pertandingan yang berlangsung, pada waktu tertentu peserta didik cenderung tidak berani menggiring bola untuk melewati lawan ketika salah satu pemainnya mendapat ruang kosong untuk menggiring bola, serta tidak adanya kerja sama yang baik dalam bermain karena penguasaan terhadap bola yang tidak terkuasai, selanjutnya kualitas gerak dalam menggiring bola yang masih terlihat kaku dan perkenaan kaki terhadap bola yang seharusnya menggunakan punggung kaki, masih sering terlihat menggunakan bagian kaki lainnya.

Proses latihan permainan futsal di SMK Negeri 1 Rasau Jaya juga dipengaruhi oleh minimnya sarana dan prasarana, seperti kurangnya jumlah bola

yang digunakan pada saat proses latihan berlangsung. Di samping itu juga metode latihan yang terkesan monoton dan kurang bervariasi cenderung membawa siswa cepat merasa bosan dalam kegiatan latihan karena metode latihan yang digunakan tidak menarik yaitu menggunakan metode klasikal yang hanya membiarkan siswa untuk bermain secara langsung tanpa adanya materi latihan terlebih dahulu. Oleh karena itu, berdasarkan pertimbangan dan pemikiran di atas peneliti mengambil judul “pengaruh metode bermain terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan futsal di SMK Negeri 1 Rasau Jaya”

Bermain merupakan aktifitas jasmani anak yang dilakukan dengan rasa senang, sederhana serta kaitan bermain sebagai wahana pencapaian dengan rasa senang, serta kaitan bermain sebagai wahana pencapaian tujuan pendidikan (Sukintaka dalam Victor G Simanjuntak, dkk 2008). Selanjutnya didalam buku yang sama bermain merupakan kegiatan yang dilakukan dengan rasa senang, sukarela, sungguh-sungguh, tetapi bukan merupakan suatu kesungguhan, dan semata-mata hanya memperoleh kesenangan. Aktifitas bermain yang diberikan adalah melalui kegiatan latihan dimana latihan menurut Bompa (dalam Satria, Didik Jafar Sidik, dan Iman Imanudin, 2007) merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Dari beberapa pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa bermain adalah sebuah aktifitas yang menyenangkan yang menjadi salah satu kebutuhan dalam kehidupan yang dapat menumbuhkan kembangkan kepribadian setiap individu. Metode bermain yang diberikan pada saat perlakuan ialah metode bermain menggiring bola dimana, siswa melakukan permainan-permainan yang mengarah pada proses menggiring bola.

Menggiring atau menggocek bola yang baik adalah mempertahankan bola tetap berada di kaki dan tetap dalam kendali ketika melewati lawan. Menggocek bola bukan hanya soal kecepatan saja, juga harus bisa merubah kecepatan dan arahnya (Agus Salim, 2007). Sedangkan menurut Sucipto (2000: 28) pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan. Bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan.

Bentuk-bentuk permainan yang dimodifikasi antara lain berupa permainan menggiring bola secara zigzag, permainan menggiring bola dengan membentuk lintasan angka delapan, permainan menggiring bola di dalam lingkaran/persegi, permainan menggiring bola satu lawan satu, permainan menggiring bola satu pemain melawan dua pemain, permainan menggiring berbentuk huruf X dengan 4 sisi pemain, permainan menggiring bola secara estapet, permainan menggiring bola

berkelok-kelok dengan berpasangan depan dan belakang permainan menggiring bola membentuk huruf “T”

## METODE

Metode penelitian yaitu eksperimen dengan bentuk desain eksperimen *pre-experimental design*. *Pre-experimental design* adalah desain penelitian dimana masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen, jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2008).

Untuk desain penelitian eksperimen yang lebih spesifik, penulis menggunakan model penelitian *one-group pretest-posttest design*.

O1 X O2
---------

(Sugiyono, 2008).

Keterangan :

O1 : Nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)

O2 : Nilai posttest (setelah diberi perlakuan)

X : Perlakuan

Dalam penelitian ini subyek yang digunakan sebagai populasi adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Rasau Jaya yang berjumlah 12 orang. Dalam penelitian teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh, dengan jumlah sampel yaitu mengambil seluruh populasi siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Rasau Jaya sebanyak 12 siswa.

Adapun alat dalam pengumpulan data atau instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan siswa dalam menggiring bola pada permainan futsal.

Prosedur penelitian terdiri dari tes awal (*pretest*) yaitu tes yang diberikan pada siswa sebelum siswa diberikan perlakuan, merupakan tes untuk mengetahui kemampuan awal sampel penelitian, selanjutnya *treatment* dalam penelitian ini dilakukan berpanduan dengan program latihan yaitu latihan menggiring bola berdasarkan Program latihan sebanyak 10 kali pertemuan. Dimana dalam satu minggu terdiri dari 3 kali pertemuan, selanjutnya dilakukan tes akhir (*posttest*) dengan tujuan mengetahui peningkatan kemampuan sampel penelitian.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006) didalam langkah memilih pendekatan penelitian, telah dikemukakan beberapa desain eksperimen diantaranya telah disertai rumus/cara analisis datanya. Untuk testing signifikansi, maka digunakan rumus *t-test*. Secara garis besar, pekerjaan analisis data meliputi 3 langkah yaitu persiapan,

tabulasi dan penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Sebelum dilakukan uji hipotesis maka perlu dilakukan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan homogenitas. Selanjutnya uji pengaruh yang digunakan yaitu dengan rumus analisis t-tes sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum xd^2}{N(N-1)}}}$$

(Suharsimi Arikunto, 2006)

Keterangan :

Md = Mean dari perbedaan *pretest* dengan *posttest*

Xd = Deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum xd^2$  = Jumlah kuadrat deviasi

N = Subjek pada sampel

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berikut ini adalah gambaran hasil pengolahan data yang telah dilakukan dari hasil penelitian yang telah dilakukan baik tes awal (*pretest*) maupun tes akhir (*posttest*).

Adapun deskripsi data hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1 Deskripsi Data *Pretest***

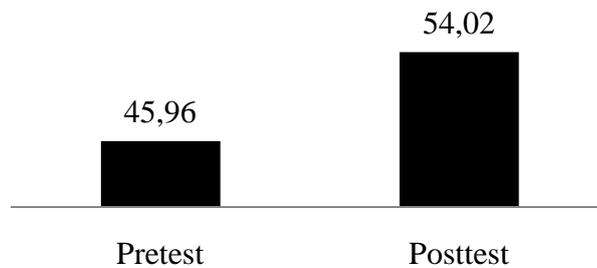
Indikator	Mean	Max	Min	Std. Deviasi	Range	Median
<i>Menggiring bola</i>	45,96	55,61	30,65	8,747	24,96	45,97

Selanjutnya deskripsi data hasil *posttest* dapat dilihat pada table 2 sebagai berikut:

**Tabel 4.2 Deskripsi Data *Posttest***

Indikator	Mean	Max	Min	Std. Deviasi	Range	Median
<i>Menggiring bola</i>	54,02	64,32	37,09	9,869	27,23	57,13

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data *pretest* dan *posttest* pada tabel 1 dan 2 maka didapat hasil sebagai berikut yaitu rata-rata kemampuan menggiring bola siswa pada *pretest* adalah 45,96 sedangkan pada *posttest* adalah 54,02. Adapun Grafik Histrogram hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* dapat digambarkan sebagai berikut:



Sebelum menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat analisis. Adapun pengujian persyaratan analisis dilakukan dengan uji normalitas dan uji homogenitas.

Uji normalitas berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapat hasil data pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,790 > 0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,156 > 0,05	Normal

Berdasarkan hasil tabel 4.3 tersebut terlihat nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal.

Sedangkan uji homogenitas yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas**

	Signifikansi	Keterangan
Menggiring Bola	0,262 > 0,05	Homogen

Berdasarkan hasil tabel 4.4 tersebut terlihat nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi homogen.

Selanjutnya Adapun uji pengaruh yang dilakukan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak yaitu dengan menggunakan analisis *uji-t*. Berdasarkan hasil penghitungan melalui pengaplikasian rumus *uji-t* didapatkan data pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Hasil Uji-t antara *Pretest* dan *Posttest***

Uraian	Rata-rata	$t_{test}$	d.b.	$t_{tabel}$	Taraf Signifikansi
<i>Pretest</i>	45,96	8,066	11	2,201	5%
<i>Posttest</i>	54,02				

Berdasarkan data pada tabel 4.5 maka didapat nilai  $t_{test}$  yaitu sebesar 8,066. Dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan  $db=(N-1)$  adalah  $12-1=11$  dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,201. Dengan demikian nilai dari  $t_{test} = 8,066$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel} = 2,201$ , artinya hipotesis

diterima berarti terdapat peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal yang signifikan.

### **Pembahasan**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperiment yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMKN 1 Rasau Jaya. Penelitian dilakukan dengan menganalisis uji pengaruh antara tes awal dan tes akhir, dimana pada tes awal diperoleh nilai kemampuan menggiring bola yang lebih rendah dibandingkan tes akhir, berdasarkan hasil tersebut sebenarnya sudah dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan, namun secara lebih rinci penarikan kesimpulan tersebut harus diuji lagi dengan analisis uji pengaruh. Peningkatan yang terjadi perbandingan antara rendahnya hasil tes awal dan dapat meningkat dites akhir tersebut sebenarnya terjadi karena adanya perlakuan yang diberikan pada siswa yang diberikan melalui latihan dengan metode bermain lewat 10 kali pertemuan dalam 1 bulan dengan intensitas 3 kali pertemuan perminggunya, pada setiap pertemuan diberikan latihan yang berbeda-beda dan terus meningkat intensitas serta volume latihannya, hal ini ditujukan agar kualitas kemampuan siswa dapat terahraikan peningkatannya. Proses pelaksanaan penelitian baik itu tes awal, perlakuan maupun tes akhir dilakukan dilapangan futsal Rasau Jaya I.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji pengaruh yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode bermain terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan futsal di SMK Negeri 1 Rasau Jaya. Sedangkan rata-rata kemampuan menggiring bola yang diraih siswa yaitu dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) mengalami peningkatan yaitu sebesar 8,06 dengan persentase peningkatan kemampuan menggiring bola sebesar 17,52%.

Peningkatan kemampuan tersebut terjadi karena disebabkan oleh proses latihan yang diberikan yang memberikan dampak positif dalam kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal yang dimiliki siswa SMK Negeri 1 Rasau Jaya. Proses latihan melalui metode bermain yang diberikan mencapai tujuan yang diharapkan, kemampuan siswa dalam menguasai gerakan dasar menggiring bola serta tingkat penguasaan terhadap bola semakin baik, hal ini terjadi karena beberapa aktivitas latihan melalui metode bermain dapat memberikan motivasi untuk berlatih, juga memberikan dampak positif terhadap pengayaan situasi gerak yang lebih luas. Selain itu juga latihan dengan metode bermain dirancang untuk mengatasi rasa jenuh dalam latihan, hal tersebut tentu saja sangat signifikan dikarenakan bermain merupakan aktifitas jasmani anak yang dilakukan dengan rasa senang, sederhana serta kaitan bermain sebagai wahana pencapaian dengan rasa senang.

Aktifitas yang diberikan melalui latihan dengan metode bermain dirancang sebagai upaya dalam meningkatkan dan mengoptimalkan kemampuan siswa dalam menggiring bola, aktivitas tersebut berisikan gerakan-gerakan dasar dalam

menggiring bola yang diberikan melalui aktifitas bermain, aktifitas tersebut berupa antara lain permainan menggiring bola secara zigzag, permainan menggiring bola dengan membentuk lintasan angka delapan, permainan menggiring bola di dalam lingkaran/persegi, permainan menggiring bola satu lawan satu, permainan menggiring bola satu pemain melawan dua pemain, permainan menggiring berbentuk huruf X dengan 4 sisi pemain, permainan menggiring bola secara estapet, permainan menggiring bola berkelok-kelok dengan berpasangan depan dan belakang permainan menggiring bola membentuk huruf "T".

Dengan aktifitas tersebut keterampilan dasar yang berhubungan dengan kualitas gerak dalam menggiring bola yang dimiliki siswa semakin meningkat dan gerak yang dilakukan semakin baik, sehingga dalam menampilkan kemampuan menggiring bola yang sesungguhnya dalam permainan futsal juga semakin maksimal dan kualitas bermain futsal juga semakin meningkat.

Program latihan tersebut selain meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal yang ditampilkan siswa, ternyata juga mempengaruhi tingkat keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan yang diberikan, berdasarkan kenyataan di lapangan setelah proses pelaksanaan penelitian selesai dilakukan para siswa semakin antusias dalam melakukan latihan-latihan futsal yang diselenggarakan sekolah dalam wadah kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada siswa mereka merasa nyaman dengan aktifitas yang diberikan sebelumnya, sehingga minat dan kebutuhan akan pentingnya latihan yang baik dapat dipahami dan menjadi masukan bagi mereka.

Selain dengan latihan melalui metode bermain peningkatan kemampuan menggiring bola yang dimiliki oleh siswa juga disebabkan oleh beberapa alasan diantaranya adalah tingkat keseriusan siswa dalam mengikuti latihan, media yang digunakan yang terpenuhi, lapangan tempat latihan yang memiliki kualitas baik, serta suasana latihan yang diciptakan dapat membuat siswa merasa nyaman.

Sedangkan beberapa kendala yang dialami saat latihan diberikan yang dialami peneliti dan siswa antara lain adalah kemampuan dalam menganalisis serta pengalaman dalam memberikan latihan siswa yang masih dirasakan kurang oleh peneliti sehingga hal ini berdampak pada pengoptimalan latihan yang seharusnya peningkatan kemampuan menggiring bola siswa bisa lebih besar lagi, selain itu juga waktu latihan yang diberikan masih cukup kurang, dalam hal ini jika latihan yang diberikan dalam jangka waktu yang lebih lama lagi tidak menutup kemungkinan kemampuan yang dimiliki siswa akan lebih besar pula.

Namun beberapa kendala tersebut semaksimal mungkin dioptimalkan oleh peneliti untuk diatasi antara lain dengan konsultasi pada beberapa orang pelatih yang berkompeten dibidang olahraga futsal serta dengan bekerja sama dan mendapat bantuan dari pelatih yang sekaligus pembina olahraga futsal di SMK

Negeri 1 Rasau Jaya dengan hal ini kendala-kendala yang terjadi dilapangan dapat terminimalisir dan teratasi dengan baik.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Penelitian merupakan hasil dari pengaruh metode bermain terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan futsal di SMK Negeri 1 Rasau Jaya yang terdiri dari 12 orang sampel penelitian dengan instrumen tes menggiring bola dalam permainan futsal dan dianalisis dengan mengetahui uji pengaruh melalui uji-t. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode bermain terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan futsal di SMK Negeri 1 Rasau Jaya. Sedangkan rata-rata kemampuan menggiring bola yang diraih siswa yaitu dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) mengalami peningkatan yaitu sebesar 8,06 dengan persentase peningkatan kemampuan menggiring bola sebesar 17,52%.

### **Saran**

Berdasarkan hasil dari penelitian adapun saran yang dapat diajukan peneliti yaitu penerapan metode bermain dalam latihan menggiring bola memiliki pengaruh pada peningkatan kemampuan siswa, oleh sebab itu metode bermain tersebut dapat dijadikan sebuah metode latihan yang baik untuk mengembangkan kemampuan siswa khususnya pada kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal. Metode latihan tersebut juga sebaiknya perlu dikembangkan lagi baik itu model bermain yang digunakan serta intensitas dan volume latihan yang diberikan agar kualitas bermain dalam permainan futsal lebih meningkat. Pelatih juga harus memperhatikan suasana latihan yang terjadi di lapangan. Suasana yang baik dan nyaman tentu saja akan menarik perhatian siswa, dan keaktifan dalam latihan akan dapat terpenuhi.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Salim Agus. 2007. *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: Jembar.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Satria, Didik Jafar Sidik, dan Iman Imanudin. 2007. *Metodelogi Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Simanjuntak, Victor G, dkk. (2008). *Bahan Ajar Cetak Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.

Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta: Dedikbud.

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta