



Tulip 5 (2) (2016) : 12-21

TULIP

Jurnal STKIP Banten

<http://jurnal.stkipbanten.ac.id/index.php/tulip>



PENGARUH KEMAMPUAN LARI SPRINT TERHADAP DRIBLING BOLA SEPAK PADA SISWA SD

Bayan Ardana Wikarta

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Banten
bayanardana22@gmail.com

ABSTRAK

Pada situasi tertentu dalam permainan sepak bola, dituntut pemain untuk bisa uji kecepatan lari untuk merebut bola ataupun mencetak gol. Mempunyai kemampuan yang baik dalam hal penguasaan lari cepat (*sprint*) bagi seorang pemain sepak bola profesional sangat diperlukan termasuk di dalamnya kemampuan mendribling bola dengan kecepatan. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Medang yang terletak di Jl. Raya Masjid Umaamah Perum Medang Lestari Kelurahan Medang Kecamatan Pagedangan Kabupaten Tangerang. Semakin seorang pemain sepak bola mempunyai kemampuan lari sprint yang baik maka semakin baik pula kemampuan dribling bolanya. Hasil pretest dominan pada kategori cukup baik yakni sebanyak 21 siswa (63,7%) mengalami peningkatan pada hasil posttes yaitu dominan pada kategori baik sebanyak 17 siswa (51,5%) dan kategori sangat baik sebanyak 15 siswa (45,4%). Pada perhitungan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kemampuan lari sprint terhadap peningkatan kemampuan dribling bola sepak di dapat angka akhir bahwa peningkatan persentasenya sebesar 66,6%.

Kata Kunci : Pengaruh, Sprint, Dribling

THE EFFECT OF SPRINT RUNNING ABILITY ON SOCCER DRIBLING IN PRIMARY SCHOOLS

ABSTRACT

In certain situations in the soccer game, players are required to be able to test running speed to win the ball or score goals. Having a good ability in terms of mastering a sprint for a professional player is very necessary, including the ability to dribbling the ball at speed. This research was conducted at State Elementary School Students which is located at Jl. Raya Masjid Umaamah Perum Medang Lestari village Medang District Pagedangan regency Tangerang. The more a soccer player has the ability to run a good sprint, the better the dribbling ability of the ball. The dominant pretest results in the category are quite good, namely 21 students (63,7%) experienced an increase in the posttest results which were dominant in the good category as many as 17 students (51,5%) and the excellent category as many as 15 students (45,5%). In the calculation to find out how much influence the ability of sprint runs on increasing the ability of dribbling football can be reached the final number that the percentage increase is 66,6%.

Keywords: *Influence, Sprint, Dribbling*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani kesehatan dan olahraga terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer diseluruh dunia. Olahraga sepak bola merupakan olahraga yang telah memasyarakat dan banyak digemari di seluruh negara di dunia umumnya. Masyarakat sudah mengenal permainan sepak bola ini baik pria, wanita, tua ataupun muda bahkan anak-anak usia Sekolah dasar dapat dibuktikan dengan banyaknya lapangan yang digunakan baik berupa sawah-sawah lapangan kasar bahkan dijalan-jalan.

Secara sederhana teknik yang dikuasai hanya menendang dan mengoper bola. Namun untuk menjadi seorang pemain sepak bola profesional yang handal pemain diharuskan mampu untuk mengoper dan mengontrol bola. Pada situasi tertentu dalam permainan sepak bola dituntut pemain untuk bisa uji kecepatan lari untuk merebut bola ataupun mencetak gol. Mempunyai kemampuan lari cepat (*sprint*) bagi seorang pemain bola profesional sangat diperlukan.

WIENDHI ASMARA dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo. Dengan demikian timbulnya inisiatif dari pelatih untuk menerapkan latihan lari *zig-zag* dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola serta timbulnya semangat dari siswa yang

mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo untuk meningkatkan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola.

Peneliti ingin melanjutkan penelitian tersebut pada siswa SD Negeri Medang. Tujuan dari pembelajaran lari cepat adalah agar siswa dapat melakukan lari cepat dengan tepat dan sempurna. Peneliti berkeyakinan bahwa dengan penguasaan teknik-teknik *sprint* serta kemampuan yang baik dalam melakukan *sprint* dapat meningkatkan kemampuan memdribling bola sepak.

LANDASAN TEORI

Olahraga adalah aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan tetapi juga pendidikan bahkan prestasi.

Soegito dan kawan-kawannya mengatakan bahwa lari ialah gerak maju yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dalam waktu singkat (Soegito, et.al., 1994 : 8). Sedangkan menurut Djumidar, lari adalah frekuensi langkah kaki yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang (Djumidar, 2004 : 5) Selanjutnya Aip Syarifudin menyebutkan bahwa lari jarak pendek atau lari cepat (*sprint*) adalah suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin (Aip, 1992 : 41). Atlet lari cepat harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya dari awal (*start*) sampai melewati garis akhir (*finish*). Lari cepat atau lari jarak pendek adalah jenis perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh.

Kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus lancar dan

efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. Komponen kecepatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk nomor lari jarak pendek.

Sejarah sepak bola modern dan telah mendapat pengakuan dari berbagai pihak, awal mulanya dari Inggris, yang dimainkan pada pertengahan abad ke-19 pada sekolah-sekolah. Tahun 1857 berdiri klub sepak bola pertama di dunia, yaitu : Sheffield Football Club. Klub ini adalah asosiasi sekolah yang menekuni permainan sepak bola. Pada tahun 1863, berdiri asosiasi sepak bola Inggris, yang bernama *Football Association (FA)*. Badan ini yang mengeluarkan peraturan permainan sepak bola, sehingga sepak bola menjadi lebih teratur, terorganisir, dan enak untuk dinikmati penonton. Pada tahun 1904, FIFA dilahirkan untuk menaungi cabang Olahraga sepak bola. Berbagai Kompetisi Lokal mulai lahir dan menerapkan peraturan sepak bola modern. Dan Hingga saat ini sepak bola menjadi olahraga paling populer di dunia. Dengan adanya FIFA juga menciptakan sepak bola dunia yang biasa kita sebut Piala Dunia. Olahraga paling besar yang ditunggu-tunggu semua orang (Timo, 2008 : 34).

Sepak bola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan sepakbola tersebut dikenal dengan nama *dribbling* (menggiring bola). Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan (Toto Subroto, 2007 : 46). Menggiring bola dapat dikatakan suatu seni yang menggunakan beberapa bagian kaki atau menggulirkan bola secara terus-menerus sambil berlari. Teknik ini merupakan teknik dasar keterampilan menguasai bola yang dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, namun perlu kecepatan dan ketepatan.

Menurut Josep A. Luxbacher, menggiringan (*dribbling*), dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu, untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke arah yang terbuka. Adapun empat teknik yang digunakan saat melakukan dribbling bola dengan kaki bagian dalam yaitu :

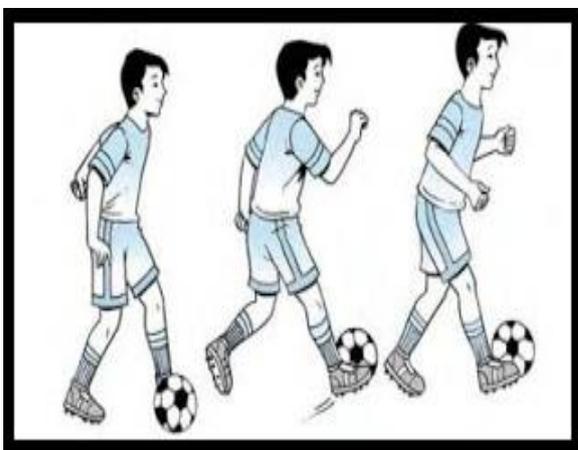
- a. Persiapan
 1. Lutut sedikit di tekuk
 2. Badan dirundukkan
 3. Tubuh di atas bola
 4. Bola berada didekat kaki tumpu
 5. Kepala tegak untuk melihat lapangan sekitar
- b. Pelaksanaan
 1. Fokus perhatian pada bola
 2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan
 3. Gunakan gerak tipu tubuh dan kaki
 4. Kontrol bola dengan bagian kaki yang tepat
 5. Gantilah kecepatan, arah atau keduanya
- c. *Follow through*
 1. Pertahankan kontrol bola yang rapat
 2. Bergeraklah mendekati teman
 3. Bola selalu ada dalam penguasaan kaki
 4. Bergerak melaju ke depan
 5. Lihat ke depan dan perhatikan lapangan
- d. Hasil
 1. Bola tetap berada di bawah tubuh
 2. Bola tetap berada dalam penguasaan
 3. Langkah kaki harus berirama
 4. Fokus pada bola dan lapangan sekitar
 5. Kaki mudah untuk menguasai atau mengontrol bola (Luxbacher, 2012 : 47).

Sucipto, dkk. menjelaskan bahwa teknik dasar menggiring bola dilakukan dengan tiga cara yaitu :

- a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam :
 1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
 2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik

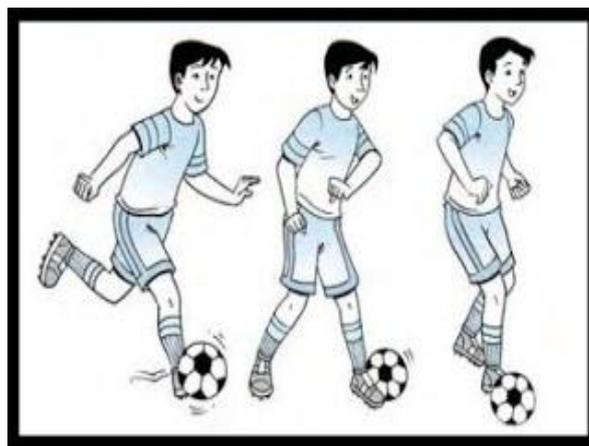
kebelakang hanya diayunkan ke depan.

3. Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan.
4. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai.
5. Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
6. Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
7. Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



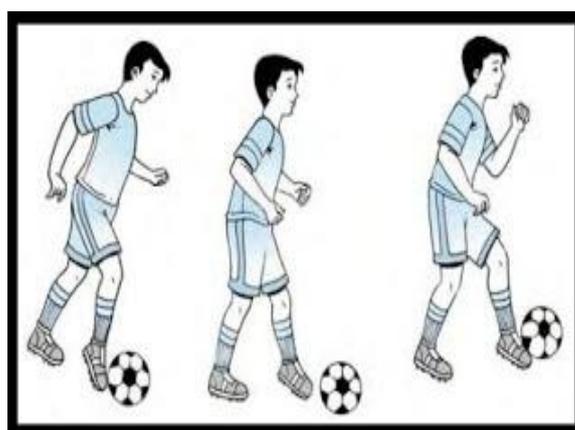
b. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar :

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
2. Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir kedepan.
3. Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
4. Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
5. Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
6. Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola.



c. Menggiring bola dengan punggung kaki :

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
2. Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu di tarik ke belakang dan diayun ke depan.
3. Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
4. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki.
5. Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
6. Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kemudian lengan menjaga disamping badan (Sucipto, et al., 2000 : 28).



Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan situasi sekitar lapangan atau posisi lawan maupun kawan. Menggiring bola diartikan

dengan gerakan-gerakan lari menggunakan bagian kaki serta mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat menguntungkan saja, yaitu pada saat bebas dari lawan. Saat menggiring bola pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik menggiring sangat berpengaruh terhadap permainan terutama kepada para pemain.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah pengaruh kemampuan lari sprint terhadap dribling bola sepak siswa kelas IV SD Negeri Medang Kabupaten Tangerang. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "pretest-posttest one group" yaitu desain dengan observasi dua kali yakni sebelum eksperimen dan setelah eksperimen (Sandjaja, 2006 : 124). Sesuai dengan judul penelitian ini, maka penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan di SD Negeri Medang Kabupaten Tangerang. Penelitian ini akan dilaksanakan selama 1 bulan pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan April 2016.

Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini hanya diambil satu kelas, yaitu seluruh siswa kelas IV SD Negeri Medang Kabupaten Tangerang. Sesuai dengan jumlah siswa kelas IV maka sampel yang dipakai dalam penelitian ini sebanyak 33 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sample*. *Purposive sample* dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasari atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu.

Dalam penelitian yang dilakukan peneliti terdiri dari dua variabel, yaitu variabel independen/bebas (variabel yang mempengaruhi) dan variabel dependen/terikat (variabel yang dipengaruhi).

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

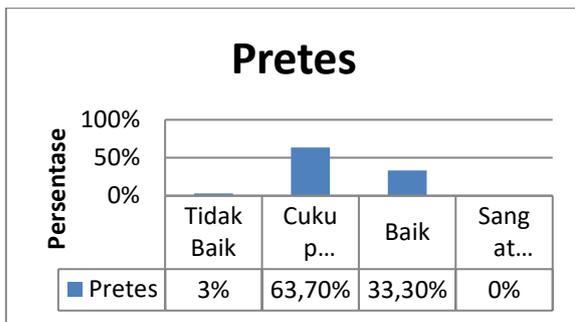
Sugiyono mengatakan bahwa, Variabel independen (bebas) adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Di dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebasnya (X) adalah kemampuan lari sprint.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)
Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat disebut juga variabel kriteria yaitu variabel yang besarnya tergantung dari variabel bebas yang diberikan dan diukur untuk menentukan ada tidaknya pengaruh. Didalam penelitian ini yang akan menjadi variabel terikatnya (Y) adalah dribling bola sepak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

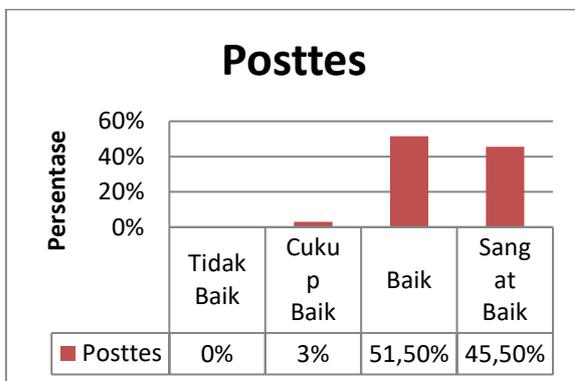
Pengambilan data tes dribling bola sepak dilaksanakan pada hari Selasa, 16 April 2016 mulai pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai, yang sebelumnya telah diberikan pengarahan terlebih dahulu. Tempat pengambilan data bertempat di halaman SD Negeri Medang Kabupaten Tangerang. Letak yang strategis dan suasana SD Negeri Medang yang cukup kondusif untuk proses belajar mengajar. Letak yang strategis dan suasana SD Negeri Medang yang cukup kondusif untuk proses belajar mengajar.

Pretes kemampuan dribling bola sepak siswa kelas IV SD Negeri Medang dilaksanakan pada tanggal 02 April 2009. Dari analisis data yang dilakukan, maka dideskripsikan tingkat keterampilan dribling pada hasil pretes siswa kelas IV SD Negeri Medang Kabupaten Tangerang seperti nampak pada gambar dibawah ini :



Dari gambar diatas dapat diketahui bahwa 1 siswa (3%) berada pada kategori tidak baik, 21 siswa (63,7%) berada pada kategori cukup baik, 11 siswa (33,3%) berada pada kategori baik dan 0 siswa yang berada pada kategori sangat baik.

Setelah melakukan refleksi hasil pretes serta peningkatan program latihannya, maka dibuatlah posttest. Posttes kemampuan dribling bola sepak siswa kelas IV SD Negeri Medang dilaksanakan pada tanggal 16 April 2009. Dari analisis data yang dilakukan, maka dideskripsikan tingkat keterampilan dribling pada hasil posttes siswa kelas IV SD Negeri Medang Kabupaten Tangerang seperti nampak pada gambar dibawah ini :



Dari gambar diatas dapat diketahui bahwa 0 siswa (0%) berada pada kategori tidak baik, 1 siswa (3%) berada pada kategori cukup baik, 17 siswa (51,5%) berada pada kategori baik dan 15 siswa (45,5%) yang berada pada kategori sangat baik.

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih diuji kebenarannya (Sutrisno, Hadi. 2004 : 257). Dengan kata lain hipotesis merupakan kesimpulan awal dan bersifat sementara.

Adapun hipotesis yang dibangun dalam penelitian ini adalah : Ada pengaruh kemampuan lari sprint terhadap dribling bola sepak siswa kelas IV SD Negeri Medang Kabupaten Tangerang. Untuk menguji hipotesis yang dibangun dalam penelitian ini yakni pengaruh kemampuan lari sprint terhadap kemampuan dribling bola sepak di terima atau tidak, kita menggunakan rumus mencari t_{hitung} yaitu :

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

$$t = \frac{2,12}{\sqrt{\frac{3,0467}{33(33-1)}}}$$

$$t = \frac{2,12}{\sqrt{\frac{3,0467}{1056}}}$$

$$t = 40,075$$

Langkah selanjutnya adalah kita mencari nilai t_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05 dengan rumus $(n - 1) (33 - 1) = 32$. Setelah dilihat di nilai t_{tabel} maka diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 1,69389.

Hipotesis yang dibangun dikatakan diterima apabila nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} . Dari hasil penelitian diperoleh nilai $t_{hitung} 40,075 > 1,69389$ maka hipotesis diterima yaitu Kemampuan lari sprint berpengaruh terhadap kemampuan dribling bola sepak siswa kelas IV SD Negeri Medang Kabupaten Tangerang.

Untuk menghitung prosentase pengaruh kemampuan lari sprint terhadap dribling bola sepak menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Peningkatan prosentase} = \frac{\text{Mean Diferent}}{\text{mean pretes}} 100\%$$

$$\text{Peningkatan prosentase} = \frac{2,12}{3,18} 100\%$$

$$\text{Peningkatan prosentase} = 66,6\%$$

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat keterampilan dribbling pada siswa kelas IV SD Negeri Medang Kabupaten Tangerang, terlihat bahwa kemampuan lari sprint dapat meningkatkan kemampuan dribbling bola sepak pada siswa kelas IV SD Negeri Medang Kabupaten Tangerang.

Sebaran hasil perhitungan persentase kemampuan dribbling bola sepak pada pretes yakni; 1 siswa (3 %) berada pada kategori tidak baik, 21 siswa (63,7%) berada pada kategori cukup baik, 11 siswa (33,3%) berada pada kategori baik dan 0 siswa (0%) yang berada pada kategori sangat baik mengalami peningkatan yang signifikan pada sebaran hasil posttes yaitu 0 siswa (0%) berada pada kategori tidak baik, 1 siswa (3%) berada pada kategori cukup baik, 17 siswa (51,5%) berada pada kategori baik dan 15 siswa (45,5%) yang berada pada kategori sangat baik.

Hasil pretest yang mana kemampuan dribbling bola sepak dominan pada kategori cukup baik yakni sebanyak 21 siswa (63,7%) mengalami peningkatan pada hasil posttes yaitu dominan pada kategori baik sebanyak 17 siswa (51,5%) dan kategori sangat baik sebanyak 15 siswa (45,4%). Hasil ini ditegaskan dengan hasil perhitungan nilai n-gain yang mencapai 0,75 yaitu pada kualifikasi tinggi. Pada perhitungan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kemampuan lari sprint terhadap peningkatan kemampuan dribbling bola sepak di dapat angka akhir bahwa peningkatan persentasenya sebesar 66,6%.

Kemampuan dribbling yang baik sangat dibutuhkan oleh seorang pemain bola. Hal ini dikarenakan permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang membutuhkan kerjasama tim yang baik. Dengan mampu mendribbling pemain juga bisa melakukan passing atau umpan ke teman untuk memindahkan alur

serangan agar tidak mudah direbut oleh tim lawan. Kualitas passing yang baik akan menunjang bahwa permainan akan berjalan dengan baik. Aliran bola yang baik maka akan lebih mudah menyusun serangan. Permainan sepakbola memerlukan kerjasama tim yang baik antar pemain, baik disaat penyerangan, disaat bertahan, mengoper bola, menerima bola atau menerima bola untuk mendukung permainan tim.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Kemampuan lari sprint dapat meningkatkan kemampuan dribbling bola sepak. Semakin seorang pemain sepak bola mempunyai kemampuan lari sprint yang baik maka semakin baik pula kemampuan dribbling bolanya. Hasil pretest yang mana kemampuan dribbling bola sepak dominan pada kategori cukup baik yakni sebanyak 21 siswa (63,7%) mengalami peningkatan pada hasil posttes yaitu dominan pada kategori baik sebanyak 17 siswa (51,5%) dan kategori sangat baik sebanyak 15 siswa (45,4%). Hasil ini ditegaskan dengan hasil perhitungan nilai n-gain yang mencapai 0,75 yaitu pada kualifikasi tinggi. Pada perhitungan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kemampuan lari sprint terhadap peningkatan kemampuan dribbling bola sepak di dapat angka akhir bahwa peningkatan persentasenya sebesar 66,6%.

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain :

1. Instrumen penelitian kurang luas lingkungannya sehingga memungkinkan ada unsur-unsur yang lebih penting

- tidak masuk/tidak terungkap dalam instrumen penelitian,
2. Peneliti mengakui adanya keterbatasan dalam hal waktu, biaya, maupun kemampuan berpikir dan bekerja.

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian, ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain :

1. Siswa harus mampu memperbaiki dan meningkatkan keterampilan dribbling dan dengan melakukan latihan tambahan yang lebih fokus.
2. Pihak sekolah harus mampu menjembatani dalam proses perbaikan keterampilan agar siswa dapat bermain dengan baik.
3. Dunia pendidikan dewasa ini harus mampu memahami apa yang menjadi kebutuhan anak di masa kini dalam dunia pendidikan dengan memberikan kesempatan anak berkembang sesuai dengan bakat dan minatnya.

Scheuemann, Timo. (2008). *Dasar-Dasar Sepak Bola Modern untuk Pemain dan Pelatih*. Malang : Dioma.

Soegito, dkk. (1994). *Materi Pokok Pendidikan Atletik*. Jakarta : Depdikbud.

Subroto, Toto. Dkk . (2007). *Permainan Bola Besar (Voli Dan Sepak Bola)*. Jakarta : Univeritas Terbuka.

Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola. "Diklat"*. Yogyakarta : FIK UNY.

Syarifuddin, Aip. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Yoyo, B. Yusuf & Suherman, A. (2000). *Atletik*. Jakarta : Depdikbud. Dirjendikdasmen.

Zafar Sidik, Didik. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung : Rosdakarya.

DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah, Arma. (1981). *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta : Sastra Hudaya.

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineke Cipta.

B. Sandjaja, M. (2006). *Panduan Penelitian*. Jakarta : Prestasi Pustaka.

Djumidar, Mochamad. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

Hadi, Sutrisno. (2004). *Metodologi Research Jilid 1*. Yogyakarta : Andi Offset.

Joseph A. Luxbacher. (2012.) *Sepak Bola "Edisi Kedua"*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.

Matakupan, Aip Saripudin. (1997). *Olahraga Prestasi*. Jakarta : Depdikbud.

Remmy Mochtar, 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta : Depdikbud, Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga.