PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING MENDATAR DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2015

ARTIKEL S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

HENDRA PUTRA PRATAMA
11.1.01.09.0214

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

Skripsi oleh:

HENDRA PUTRA PRATAMA
11.1.01.09.0214

Judul :

PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING MENDATAR DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Sripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal: 23 September 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	**Drs. Sugito, M.Pd.**
NIDN. 015066801	NIDN. 04086001

Skripsi oleh:

HENDRA PUTRA PRATAMA
11.1.01.09.0214

Judul :

PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING MENDATAR DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 27 September 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd _____
2. Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd. _____
3. Penguji II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati., M.Pd.
NIND. 0716046202

PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN PASSING MENDATAR DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2015

Hendra Putra Pratama
NPM: 11.1.01.09.0214
Email: hendraputra.pratama1@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd [1] dan Drs. Sugito, M. Pd. [2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : (1)Perbedaan pengaruh pendekatan latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap kemampuan passing mendatar dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Papar Tahun 2015. (2) Perbedaan pengaruh kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi dan kemampaun koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan passing mendatar dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Papar Tahun 2015. (3) Interaksi antara pendekatan latihan *massed practice, distributed practice* dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan passing mendatar dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Papar Tahun 2015.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen.* Populasi penelitian ini adalah siswa LPSB Bekisar Merah usia 10-12 tahun yang berjumlah 50 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*, 40 dari jumlah populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yang meliputi : koordinasi mata-kaki dengan *Soccer wall volley test* serta kemampuan tes tendangan mendatarbola dengan tes ketepatan tendangan. Teknik analisis data yang digunakan adalah *ANAVA* 2 X 2.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut:(1)Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan latihan *massed practice* dan pendekatan latihan *distributed practice* terhadap kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Papar Tahun 2015. (2) Ada perbedaan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Papar Tahun 2015. (3) Tidak ada interaksi antara pendekatanlatihan dan koordanasi mata-kaki terhadap kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Papar Tahun 2015

Kata kunci : Pendekatan Latihan, Koordinasi Mata-Kaki , Passing Mendatar dalam Sepak Bola.

I. LATAR BELAKANG

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari diseluruh dunia. Cabang permainan sepak bola cukup berkembang pesat termasuk di Indonesia. Namun perkembangan prestasi sepak bola di Indonesia kurang memuaskan, berbagai strategi dan upaya pembinaan yang dapat ditempuh untuk meningkatkan prestasi sepak bola nasional diantaranya melalui penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi, pembibitan dan pemanduan bakat. Untuk membenahi hal ini yang pertama dilakukan adalah pembinaan prestasi yang dimulai sejak anak-anak yang diharapkan dapat memunculkan bibit-bibit pemain sepak bola yang akan dibina untuk menjadi pemain yang berprestasi. Sehingga akan menjunjung tinggi nama baik Bangsa dan Negara.

Dalam pembinaan prestasi sepak bola, latihan yang yang dilakukan harus ditujukan untuk mengembangkan unsur-unsur yang diperlukan dalam sepak bola. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan benar serta dapat berprestasi yang setinggi-tingginya diperlukan beberapa unsur. Menurut Soekatamsi (1991: 14) ada 4 kelengkapan pokok yang harus dimiliki oleh pemain, antara lain : "(1) Pembinaan teknik (keterampilan), (2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), (3) Pembinaan taktik (mental, daya ingat, kecerdasan), dan (4) Pematangan juara".

Dari keempat kelengkapan tersebut, unsur teknik merupakan kelengkapan yang paling fundamental dan menempati urutan pertama. Hal ini menunjukan bahwa, penguasaan teknik dasar sepak bola merupakan syarat yang dimiliki setiap pemain agar mampu bermain sepak bola dengan terampil. Ketrampilan teknik dasar dapat dicapai dengan latihan secara sistematis dan berulang-ulangstabil dan selalu member peningkatan beban secara bertahap.

Teknik dasar bermain yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola antara lain adalah menendang bola, menyundul bola, menggiring bola, melmpar bola dan sebagainya. Soekatamsi (1991: 14) mengemukakan bahwa, "teknik bermain merupakan kelengkapan yang fundamental sebagai dasar bermain, disamping pembinaan lain".

Berlatih teknik dasar dengan teratur memungkinkan anak memiliki ketrampilan teknik bermain sepak bola yang lebih baik. "ketrampilan teknik bermain sepak bola merupakan penerapan teknik dasar dalam bermain sepak bola (Soekatamsi, 1995: 14)". Ketrampilan teknik bermain bola merupakan hal yang sistematis, terus menerus dan berkelanjutan, sehingga menghasilkan kerjasama yang baik antara sekumpulan

otot-otot untuk pembentukan gerakan yang harmonis.

Salah satu teknik dasar bermain sepak bola adalah menendang bola. Menurut Wahjoedi (1999: 120) "menendang bola merupakan ketrampilan paling penting dan mendasar yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu yang pertama kali harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar menendang bola".

Permainan sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain. Tiap-tiap regu masing-masing berusaha memasukan bola ke gawang lawan dan mencegah regu lawan memasukan bola atau membuat skor. Karena tiap regu dalam permainan ini sebelas orang, maka tim atau regu dalam sepak bola sering disebut kesebelasan. Permainan sepak bola dimainkan di atas lapangan rumput yang rata yang berbentuk empat persegi panjang. Sepak bola merupakan olah raga permainan yang hampir seluruh permainannya memnggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun.

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk satu penjaga gawang. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan ketrampilan mmengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas mmenggunakan seluruh bagian atau anggota badannya dengan kaki atau tangannya (Soekatamsi, 1991: 12).

Menendang bola merupakan teknik dalam sepak bola yang membutuhkan koordinasi yang baik. Dalam gerakannya, koordinasi yang dibutuhkan adalah koordinasi mata-kaki. Koordinasi mata-kaki berperan untuk mengoper bola dengan baik dan tepat sasaran. Harsono (1988: 220) menyatakan, "suatu ketrampilan atau *skill* menuntut adanya koordinasi. Koordinasi yang dibutuhkan dalam ketrampilan di antaranya koordinasi mata-kaki (*foot-eye coordination*) dan koordinasi mata-tangan (*eye hand coordination*). Koordinasi mata-kaki dibutuhkan dalam gerakan seperti dalam *skill* menendang bola, menggiring bola".

Pendapat tersebut menunjukan bahwa, ketepatan *passing* dalam sepak bola merupakan suatu keterampilan yang memiliki cukup gerakan komplek. Kemampuan seorang pemain menendang bola baik untuk mengoper kepada kawan atau menembak ke gawang lawan dibutuhkan koordinasi mata-kaki. Koordinasi mata-kaki yang baik, maka gerakan menendang bola dapat dilakukan dengan baik dan tepat sasaran. Namun sebaliknya, koordinasi mata-kaki yang

buruk, maka gerakan menendang bola tidak akan baik dan tepat sasaran.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan tes awal selanjutnya diberikan perlakuan kepada subyek dan diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Sugiyanto (1995: 21) menjelaskan bahwa : "Tujuan penelitian eksperimental adalah untuk meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat serta besarnya hubungan sebab akibat tersebut dengan cara memberikan perlakuan (*treatment*) terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan atau diberikan perlakuan yang berbeda".Penelitian ini menggunakan rancangan faktorial 2 x 2 : "Rancangan fakorial adalah rancangan dimana bisa dimasukkan dua variabel atau lebih untuk memanipulasi secara simultan. Dengan rancangan ini bisa diteliti pengaruh setiap variabel independen terhadap variabel dependen dan juga pengaruh interaksi antara variable-variabel independen" (Sugiyanto, 1995 : 30).

A. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya **(**Sugiyono, 2013 : 117). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi dan digunakan sebagai objek penelitian adalah siswa SMP Negeri 1 Papar. Populasi yang diambil dalam penelitian ini juga telah memenuhi syarat sebagai berikut : 1) Populasi adalah siswa SMP Negeri 1 Papar yang telah mengikuti latihan sepakbola ditempat dan waktu yang sama, 2) Populasi mendapat materi latihan dan pelatih yang sama, 3) Populasi mempunyai jenis kelamin yang sama ialah putra dan 4) Populasi adalalah tingkat yunior yaitu berumur 12 – 15 Tahun. Dengan demikian seluruh populasi telah memenuhi syarat sebagai populasi.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sample yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2013 : 118).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Stratified Random Sampling*. Langkah pertama, mengetes

populasi yang berjumlah 50 anak, sehingga diperoleh kemampuan koordinasi mata-kakinya, selanjutnya dirangking dari rangking 1 sampai rangking 50. Anak yang masuk dalam kategori sedang tidak diambil, dan diambil 20 anak yang masuk dalam kategori tinggi serta 20 anak yang masuk dalam kategori redah. Sampel sejumlah 40 anak ini kemudian dikelompokkan sesuai rancangan faktorial 2 x 2 yaitu menjadi 4 kelompok, dimana setiap kelompok terdiri dari 10 anak, utuk pengelompokkanya dilakukun secara acak *(random).* Pengelompokkan sampel tersebut adalah :

a. Kelompok koordinasi mata-kaki tinggi dengan pendekatan latihan*massedpractice*.
b. Kelompok koordinasi mata-kaki tinggi dengan pendekatan latihan*Distributed practice*.
c. Kelompok koordinasi mata-kaki rendahdengan pendekatan latihan *massedpractice*.
d. Kelompok koordinasi mata-kaki rendahdengan pendekatan latihan*Distributed practice*.

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini diadakan tes dan pengukuran. Untuk mengukur koordinasi mata-kaki adalah menggunakan *soccer wall voley test* dan tes menendang bola untuk mengukur kemampuan passing mendatar.

Teknik Analisis Data

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dengan menggunakan korelasi interklas dengan rumus sebagai berikut ini :

$$R = \frac{MS_{A-}MS_W}{MS_A}$$

III. HASIL PENELITIAN

Hasil

Tabel 3. Ringkasan Angka-Angka Statistik Deskripsi Data Hasil Kemampuan Tendangan Mendatar Tiap kelompok Perlakuan.

Perlakuan	Koordinasi	Statistik	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
Massed Practice (B1)	Tinggi (A1)	Jumlah	53	75	22
		Mean	53.30	7.50	2.20
		SD	0.90	1.28	1.25
	Rendah (A2)	Jumlah	48	59	11
		Mean	4.80	5.90	1.10
		SD	0.98	0.83	0.94
Distributed Practice (B2)	Tinggi (A1)	Jumlah	49	56	7
		Mean	4.90	5.60	0.70
		SD	0.94	0.92	0.90
	Rendah (A2)	Jumlah	52	55	3
		Mean	5.20	5.50	0.30
		SD	1.94	1.28	1.10

Tabel 4. Hasil uji normalitas dengan *Liliefors.*

Kelompok	N	Prob	Lo	Lt	Kesimpulan
A1B1	10	0,05	0,1596	0,258	Distribusi normal
A1B2	10	0,05	0,1745	0,258	Distribusi normal
A2B1	10	0,05	0,1770	0,258	Distribusi normal
A2B2	10	0,05	0,1611	0,258	Distribusi normal

Tabel 5. Tabel hasil Uji *Bartlet.*

∑ Kelompok	Ni	S^2	X^2_{hit}	X^2_{tabel}	Kesimpulan
4	10	1,2417	1,227	7,81	Homogen

Tabel 6. Ringkasan Keseluruhan Hasil Analisis Varians Dua Faktor.

Sumber Variasi	Dk	JK	RJK	F_o	F_t
Rata-rata					
Perlakuan	1	46,225	46,225		
A	1	13,225	13,225	10,6510 *	4,11
B	1	5,625	5,625	4,5302 *	
AB	1	1,225	1,225	0,9866	
Kekeliruan	36	44,700	1,242		
Total	40	111,000			

Pembahasan

Pembahasan hasil peneliian ini memberikan penafsiran lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya. Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan kemungkinan analisis yaitu : (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan hasil kemampuan tendangan mendatar pada SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. (2) Ada perbedaan pengaruh yang signfikan antara koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki terhadap peningkatan hasil kemampuan tendangan mendatar SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. (3) Belum diketemukan adanya interaksi antara bentuk latihan *massed practice*, *distributed practice* dan koordinasi mata-kaki. Simpulan analisis tersebut dapat dipaparkan secara rinci sebagai berikut :

1. Perbedaan Pengaruh Pendekatan Latihan *Massed Practice* dan *Distributed practice* terhadap Kemampuan Tendangan Mendatar dalam Permainan Sepak Bola

Berdasar pengujian hipotesis pertama menunjukan bahwa, ada pengaruh antara pendekatan latihan *massed practice*dan *distributed practice*dalam terhdap kemampuan tendangan mendatar pada SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. Kelompok yang mendapat perlakuan pendekatan latihan *massed practice* memiliki peningkatan lebih dibanding dengan kelompok yang mendapat perlakuan dengan pendekatan *distributed practice*. Ditinjau dari hasil kemampuan tendangan mendatar yang dihasilkan ternyata kelompok perlakuan pendekatan latihan *massed practice* lebih baik daripada kelompok dengan bentuk pendekatan latihan *distrbuted practice*. Hal ini dapat dilihat dari nilai peningkatan *massed practice* yaitu 3,30 sedang *distributed practice* hanya 1,00.

2. Perbedaan Pengaruh Koordinasi Mata-Kaki Tinggi dan Koordinasi Rendah terhadap Kemampuan Tendangan Mendatar dalam Permainan Sepak Bola

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua menunjukan bahwa, ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah teradap kemampuan tendangan mendatar pada SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. Siswa yang memiliki koordinasi tinggi mempunyai peningkatan kemampuan tendanngan mendatar yang lebih baik daripada siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah.

Dari angka-angka yang dihasilkan dalama analisis data menunjukan bahwa perbandingan rata-rata peningkatan hasil kemampuan tendangan mendatar pada siswa yang memiliki koordinasi tinggi lebih baik 1,5 dari pada kelompok yang memiliki kelincahan rendah.

3. Interaksi antara Pendekatan Massed Practice, Distributed Practice dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan tendangan Mendatar dalam Permainan Sepak Bola

Dari Uji Varian 2 Faktor tampak tidak diketahui interaksi secara nyata antara kedua faktor utama penelitian. Begitu juga dari data Pengaruh sederhana, Pengaruh Utama dan Interaksi Faktor Utama terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Mendatar dalam Permainan Sepak Bola.

Berdasarkan gambar 7 menunjukkan bahwa, bentuk garis perubahan besarnya nilai peningkatan kemampuan tendangan mendatar yaitu tidak sejajar, sehingga jika garis tersebut diteruskan akan terdapat satu titik pertemuan atau berpotongan. Hal ini artinya, ada kecenderungan interaksi antara koordinasi mata-kaki dan pendekatan berlatih.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai Fhit= 0,9866 ternyata lebih kecil dari Ftabel= 4,11 pada taraf signifikansi 5%. Ini menunjukkan bahwa antara keduanya belum diketemukan interaksi. Hal ini bisa dikarenakan sampel penelitian yang terbatas dan bisa juga karena waktu penelitian yang singkat. Tetapi dilahat dari interaksi koordinasi dan pendekatan latihan (gambar 7) yang menunjukkan dua garis yang tidak sejajar melainkan cenderung bertemu disatu titik itu artinya memungkinkan ada interaksi antara koordinasi mata-kaki dan pendekatan berlatih.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasannya yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh yang meyakinkan antara latihan *massed practice* dengan latihan *distributed practice* terhadap peningkatan kemampuan tendangan mendatar dalam sepak bola pada SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. Dari analisis data menunjukkan Fo = 4,5302 lebih besar dari Ft = 4,110. Ini berarti bahwa hipotesis nol ditolak sehingga ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok perlakuan.
2. Ada perbedaan pengaruh yang meyakinkan antara koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap peningkatan kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola pada SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. Dari hasil perhitungan diperoleh Fo= 10,6510 lebih besar dari Ft = 4,110. Ini berarti hipotesis nol ditolak sehingga ada perbedaan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki tinggi dengan koordinasi mata-kaki rendah.
3. Tidak ada interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-kaki dalam peningkatan kemampuan tendangan mendatar dalam permainan sepak bola. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukan tidak ada interaksi, hal ini ditunjukan dengan Fo = 0,9866 lebih kecil dari Ft = 4,110. Yang bearti hipotesis nol diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak diketemukan adanya interaksi antara bentuk latihan *massed practice*, *distributed practice* dan koordinasi mata-kaki.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Andi Suhendro. 2004. Ilmu Kepelatihan Dasar. Jakarta : Pusat Penerbitan Universitas Terbuka

Danny Mielke. 2007. Dasar-Dasar Sepak Bola. Alih Bahasa. Eko Wahyu Setiawan. Bandung : PT Intan Sejati

Ismaryati. 2006. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta : UNS Pres.

Luxbacher, Joseph. 1997. Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses. Alih Bahasa. Agus Setiadi. Jakarta : PT. Gramedia

M. Sajoto. 1998. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang : Dahara Prize

Mulyono B. 2007. Tes dan Pengukuran dalam Sepak Bola. Surakarta: JPOK FKIP UNS

Remmy Muchtar. 1992. Olahraga Pilihsn Sepak Bola. Jakarta : Depdikbud. Direktoral Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

Rusli Lutan. 1988. Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar dan Metode. Jakarta : PT. Gramedia

Soekatamsi. 1984. Teknik Dasar Bermain Sepak Bola. Surakarta : Tiga Serangkai

_____1988. Teknik Dasar Bermain Sepak Bola. Surakarta : Tiga Serangkai

Soedjono. 1985. Sepak Bola Taktik dan Kerja Sama. Yogyakarta : PT BP. Kedaulatan Rakyat

Sneyars, Jozef.1990. Sepak Bola Remaja. Bandung : PT. Rosda Jayaputra

Sudjarwo. 1993. Ilmu Kepelatihan Dasar. Surakarta : UNS Pers

Sugiyanto. 1995. Metodologi Penelitian. Surakarta : UNS Pers

Suharno HP. 1993. Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta

Sutrisno Hadi. 1995. Metodologi Research. Yogyakarta : Andi Offset

Yusuf Adisasmita & Aip Syaifudin. 1996. Ilmu Kepelatihan Dasar. Jakarta : Depdikbud Direktorat Jendral Perguruan Tinggi.