PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENDATAR DENGAN JARAK BERTAHAP DAN JARAK TETAP TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* MENDATAR PERMAINAN SEPAK BOLA DITINJAU DARI KOORDINASI MATA-KAKI

(Studi Eksperimen Pada Sekolah Sepak Bola Bina Bola Kabupaten Nganjuk Tahun 2016)

TESIS

Diajukan untuk Penulisan Tesis Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Magister (S-2) Pada Program Studi Keguruan Olahraga
Program Pascasarjana UN PGRI Kediri

OLEH :

MOCHAMAD BAJU
NPM : 14.0.06.01.0024

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA KEDIRI

UN PGRI KEDIRI

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Tesis Oleh :

MOCHAMAD BAJU
NPM : 14.0.06.01.0024

Judul :

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENDATAR DENGAN JARAK BERTAHAP DAN JARAK TETAP TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* MENDATAR PERMAINAN SEPAK BOLA DITINJAU DARI KOORDINASI MATA-KAKI

(Studi Eksperimen Pada Sekolah Sepak Bola Bina Bola Kabupaten Nganjuk Tahun 2016)

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Tesis Program Studi Keguruan Olahraga
Program Pascasarjana UN PGRI Kediri

Tangal :

Pembimbing I	Pembimbing II
Prof. Dr. dr. MUCHSIN DOEWES, MARS	**Dr. Rr. FORIJATI, M.M.**
NIDN 00310548004	NIDN 0028016701

ii

HALAMAN PENGESAHAN

MOCHAMAD BAJU
NPM : 14.0.06.01.0024

Judul

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENDATAR DENGAN JARAK BERTAHAP DAN JARAK TETAP TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* MENDATAR PERMAINAN SEPAK BOLA DITINJAU DARI KOORDINASI MATA-KAKI

(Studi Eksperimen Pada Sekolah Sepak Bola Bina Bola Kabupaten Nganjuk Tahun 2016)

Telah dipertahankan didepan dewan penguji tesis
Program Studi Magister Keguruan Olahraga
Pascasarjana Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 13 Agustus 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Dewan Penguji :

Ketua Penguji : Dr. M. Muchson, M.M.

Sekertaris : Dr. Subardi Agan, M.Pd.

Penguji I : Prof. Dr. dr. Muchsin Doewes, AIFO

Penguji II : Dr. Rr. Forijati, M.M.

Mengetahui
Direktur Program Pascasarjana
UN PGRI Kediri

Dr. Rr. FORIJATI, M.M.
NIDN 002816701

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENDATAR DENGAN JARAK BERTAHAP DAN JARAK TETAP TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* MENDATAR PERMAINAN SEPAK BOLA DITINJAU DARI KOORDINASI MATA-KAKI

(Studi Eksperimen Pada Sekolah Sepak Bola Bina Bola Kabupaten Nganjuk Tahun 2016)

Mochamad Baju
NPM : 14.0.06.01.0024
Keguruan Olahraga – Program Pascasarjana
email@gmail.com
Prof. Dr. dr. Muchsin Doewes, AIFO. dan Dr. Rr. Forijati, M.M.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : (1) Perbedaan Pengaruh latihan *passing* mendatar dengan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan *passing* mendatar; (2) Pengaruh antara siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan *passing* mendatar; dan (3) Interaksi antara kombinasi latihan passing dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *passing* mendatar.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan rancangan faktorial 2 x 2. Sampel dalam penelitian ini menggunakan 40 siswa. Teknik pengumpulan data dengan menendang bola kesasaran menggunakan kaki bagian dalam dan untuk mengukur koordinasi mata-kaki dengan *soccer wall volley test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah ANAVA 2 X 2 dan uji *Newman Keuls*.

Hasil penelitian : 1) Ada perbedaan pengaruh latihan *passing* mendatar dengan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan *passing* mendatar. Dari hasil perhitungan diperoleh F_{hit} = 5,2941 lebih besar dari F_{tabel} = 4,11 ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikasi 5%; 2) Ada perbedaan pengaruh antara siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan *passing* mendatar. Dari hasil perhitungan diperoleh F_{hit} = 7,6235 lebih besar dari F_{tabel} = 4,11 ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikasi 5%; 3) Ada interaksi antara latihan *passing* mendatar dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *passing* mendatar. Hal ini ditunjukkan oleh F_0 = 10,3765 lebih besar dari F_t = 4,11 pada taraf signifikasi 5%.

Kesimpulan penelitian ini adalah 1) ada perbedaan pengaruh latihan *passing* mendatar dengan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan *passing* mendatar. Latihan *passing* mendatar dengan jarak bertahap lebih baik pengaruhnya terhadap latihan *passing* mendatar dengan jarak tetap; 2) ada perbedaan pengaruh antara siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan *passing* mendatar. Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *passing* mendatar; dan 3) ada interaksi antara kombinasi latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *passing* mendatar. Siswa yang memiliki koordinasi mata dan kaki kategori tinggi lebih tepat jika diberi perlakuan latihan dengan jarak bertahap, sedangkan siswa yang memiliki koordinasi mata dan kaki kategori rendah lebih tepat jika diberi perlakuan latihan dengan jarak tetap.

Kata kunci : latihan *passing* mendatar dengan jarak bertahap, jarak tetap, kemampuan *passing* mendatar.

I. PENDAHULUAN

Upaya untuk meningkatkan kemampuan menendang bola (*passing*) seorang pelatih harus cermat dan tepat dalam menerapkan latihan, sehingga tujuan latihan dapat dicapai lebih optimal. Menurut Lutan (1988:26) kebutuhan akan metode yang efisien dalam pengajaran atau latihan olahraga dilandasi oleh beberapa alasan yaitu, "(1) efisien akan menghemat waktu, energi atau biaya, (2) metode efisien akan memungkinkan para siswa atau atlet untuk menguasai ketrampilan yang lebih tinggi".

Pendapat tersebut menunjukkan upaya untuk meningkatkan keterampilan olahraga, maka perlu diterapkan cara latihan yang efisien. Cara latihan yang tepat diharapkan akan memperoleh hasil yang maksimal yaitu menghemat waktu, biaya dan peningkatan ketrampilan yang lebih baik. Mengingat pentingnya latihan passing mendatar tersebut maka kemampuan passing bawah ini harus mendapat perhatian yang serius dalam latihan sepakbola. setiap individu pemain sepakbola perlu dilatih kemampuan passing mendatar.

Demikian juga Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina Bola dalam rangka untuk meningkatkan prestasinya, kemampuan *passing* mendatar para pemainnya harus ditingkatkan. Hal ini dapat diketahui dari beberapa pertandingan yang pernah di ikuti, masih banyak *passing* mendatar yang dilakukan oleh siswa Sekolah Sepak Bola Bina Bola yang kurang tepat sasaran. Alhasil bola dapat dicuri oleh lawan yang dapat menghasilkan peluang untuk mencetak gol. Untuk meningkatkan kemampuan *passing* mendatar para pemainnya diperlukan bentuk latihan yang sesuai. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan *passing* mendatar diantaranya adalah dengan latihan jarak bertahap dan jarak tetap tetapi bola bergerak. Kedua bentuk latihan ini memiliki tingkat kesulitan dan efektifitas yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan *passing* mendatar.

Latihan teknik *passing* mendatar dengan jarak bertahap ini dilakukan dengan bola diam secara berpasangan dengan jarak yang mula-mula dekat kemudian ditingkatkan sedikit demi sedikit. Jarak yang digunakan dalam latihan ini adalah 5 - 10 meter. Untuk usia 14 sampai 16 tahun.

Latihan teknik kemampuan *passing* mendatar dengan jarak tetap ini dilakukan secara berpasangan dengan jarak tertentu yang ditetapkan. Jarak yang digunakan dalam latihan ini untuk usia 14-16 tahun adalah 10 meter tetapi bola bergerak dengan kombinasi teknik yang diberikan pelatih.

Koordinasi mata-kaki berperan terhadap gerakkan *passing* mendatar sepak bola ,yaitu pada saat menendang bola seorang pemain bola harus memperhatikan bola dan situasi permainan. Pada saat menendang bola seorang pemain tidak harus menunduk terus memperhatikan letak dengan terus melihat bola, tetapi harus memperhatikan situasi permainan. Apakah benar siswa yang mempunyai koordinasi mata-kaki baik kemampuan *passing* mendatarnya juga baik. Nampaknya hal ini perlu di buktikan lagi, karena kemampuan *passing* mendatar sepak bola tidak hanya di pengaruhi koordinasi kata-kaki, tetapi ada faktor lainnya misalnya, kelentukan,

kekuatan, lama latihan *passing* b mendatar, waktu latihan setiap harinya dan lain sebagainya. Untuk mengetahui pengaruh Kombinasi latihan *passing* mendatar dengan jarak bertahap dan jarak tetap serta pengaruh koordinasi mata-kaki, maka perlu di teliti dan di kaji lebih mendalam baik secara teori maupun praktek melalui penelitian eksperimen.

II. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Tujuan penelitian eksperimen adalah meneliti ada tidaknya hubungan sebab-akibat serta besarnya hubungan tersebut dengan cara memberikan perlakuan terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok yang diberi perlakuan yang berbeda (Sugiyanto, 1994: 21). Penelitian ini menggunakan rancangan faktorial 2 x. Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Kabupaten Nganjuk.. Penelitian dilaksanakan selama satu setengah bulan. Dalam penelitian ini dilakukan *treatment* selama 6 minggu dengan tiga kali latihan dalam seminggu, treatment dilaksanakan mulai tanggal 23 April 2016 – 28 Mei 2016. Latihan dilakukan sore hari mulai pukul 15.00 –17.00 WIB. Sebelum diberi perlakuan dilakukan tes awal (*pre-test*) selanjutnya setelah perlakuan dilakukan tes akhir (*post-test*) yang pelaksanaan adalah :

a. Tes awal : 23 April 2016
b. Tes akhir : 28 Mei 2016

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa. Subyek berjumlah 40 siswa akan dibagi menjadi empat kelompok dimana tiga kelompok berjumlah 10 siswa.

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui tes dan pengukuran dalam olahraga untuk mengukur kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola dengan tes kemampuan menendang bola kesasaran menggunakan kaki bagian dalam dari Robert Rogalski dan Ernst G. Degel yang dikutip Soekatamsi (1988:254). Kemudian untuk mengukur koordinasi mata-kaki menggunakan *Soccer Wall Volley Tes* yang dikutip dari Muhyi (2015:160).

Teknik analisis data menggunakan uji Analysis Variance (ANAVA) dengan rancangan faktorial 2 x 2 pada α = 0,05 (Siswandari, 2009:99). Untuk memenuhi asumsi dalam teknik ANAVA, maka dilakukan uji normalitas (uji *Liliefors*) dan uji Homegenitas Varians (dengan uji *Barlet*) (Budiyono, 2009:168). Untuk pengujian hipotesis menggunakan *Analysis Variance* (ANAVA 2 x 2). Jika F_0-nya signifikan analisis dilanjutkan dengan uji rentang Newman-Keuls (Sudjana, 1994:36).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dalam penelitian ini meliputi uji reliabilitas, uji prasyarat analisis berupa uji normalitas, uji homogenitas. Berikut uraian penjelasan dari masing-masing analisis :

Tabel 4.1 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas

Data tes Awal dan Akhir

Hasil Tes	Reliabilitas	Derajat Reliabilitas
Koordinasi mata dan kaki	0,979	Sangat Tinggi
Tes Awal kemampuan *passing* mendatar	0,723	Sedang
Tes akhir kemampuan *passing* mendatar	0,821	Tinggi

Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas dengan *Liliefors*.

Kelompok	N	Prob	L_o	L_t
a1b1	10	0,05	0,1562	0,258
a1b2	10	0,05	0,2293	0,258
a2b1	10	0,05	0,1157	0,258
a2b2	10	0,05	0,2023	0,258

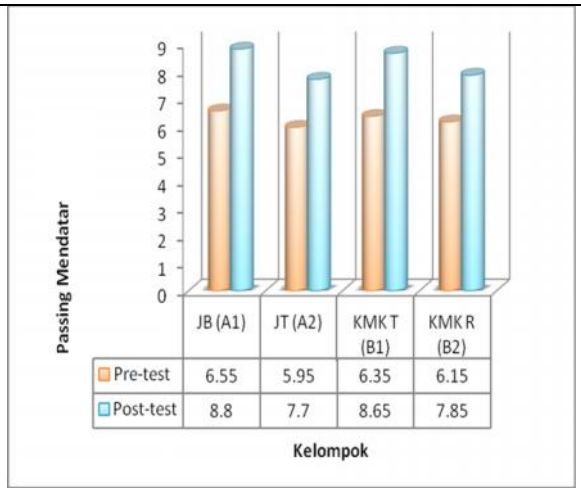
Dari tabel 4.2 diketahui bahwa Lo < Lt. Hal ini menunjukkan bahwa sampel yang terambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Dengan demikian persyaratan normalitas data telah terpenuhi.

Dengan data yang sama dianalisis menggunakan uji *Barlett*, maka diperoleh hasil pengujian yang tercantum dalam tabel sebagai berikut:

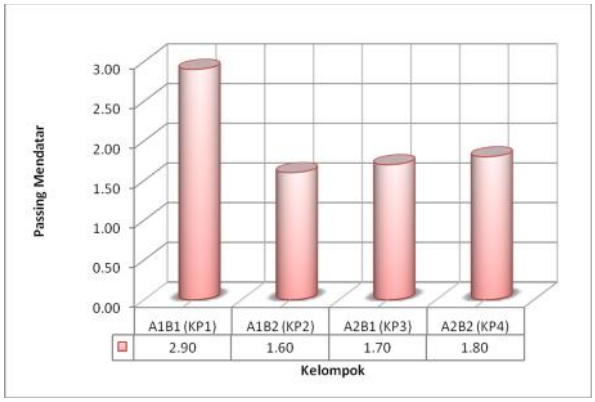
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Dengan Uji *Barlett*

Σ Kelompok	Ni	S^2gab	X^2_{hit}	X^2_{tabel}
4	10	0,425	6,329603525	7,81

Dari tabel 4.3 dapat diketahui X^2_{hit} lebih kecil daripada X^2_{tabel} . Hal ini menunjukkan sampel-sampel penelitian pada kelompok metode latihan, keduanya bersifat homogen. Dengan demikian persyaratan homogenitas juga dipenuhi.



Gambar 4.1 Histogram Perbandingan Nilai Rata-Rata Kemampuan *Passing* Mendatar pada Tes Awal, Tes Akhir Tiap Kelompok Berdasarkan Perlakuan dan Koordinasi Mata dan Kaki.



Gambar 4.2 Histogram Perbandingan Nilai Rata-Rata Peningkatan Kemampuan *Passing* Mendatar tiap Kelompok Perlakuan.

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan jarak bertahap dan jarak tetap memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* mendatar pada Sekolah Sepak Bola Bina Bola Kabupaten Nganjuk usia 14-16 tahun 2016. Dari hasil perhitungan diperoleh F_{hit} = 5,2941 lebih besar dari F_{tabel} = 4,11 ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikasi 5%. Ini berarti bahwa hipotesis nol (H_o) ditolak sehingga ada pengaruh yang signifikan antara kedua kelompok perlakuan. Dari analisis lanjutan diketahui ternyata latihan jarak bertahap memiliki

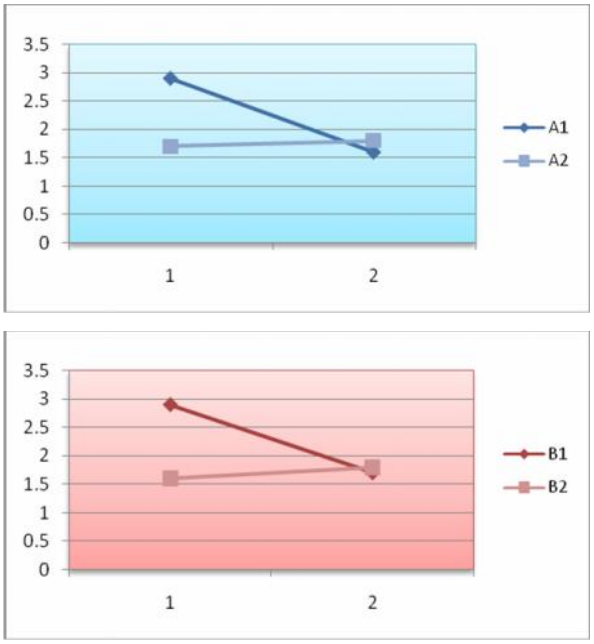
peningkatan yang lebih baik terhadap kemampuan *passing* mendatar permaian sepak bola dengan nilai rata-rata yaitu 2,25 diatas rata-rata peningkatan kelompok latihan jarak tetap yang hanya 1,75.

2. Pengujian Hipotesis Kedua

Berdasarkan koordinasi mata dan kaki yang dimiliki siswa pada Sekolah Sepak Bola Bina Bola Kabupaten Nganjuk usia 14-16 tahun 2016, hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* mendatar antara siswa yang memiliki koordinasi mata dan kaki kategori tinggi dan siswa yang memiliki koordinasi mata dan kaki kategori rendah. Dari hasil perhitungan diperoleh F_{hit} = 7,6235 lebih besar dari F_{tabel} = 4,11 ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikasi 5%. Ini berarti hipotesis nol (H_0) ditolak sehingga ada ppengaruh yang signifikan antara siswa yang memiliki koordinasi mata dan kaki kategori tinggi dan rendah. Dari analisis lanjutan diketahui ternyata siswa yang memiliki koordinasi mata dan kaki kategori tinggi memiliki peningkatan yang lebih baik terhadap kemampuan *passing* mendatar dengan nilai rata-rata yaitu 2,3 diatas rata-rata peningkatan kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata dan kaki yang yang rendah yaitu 1,7.

3. Pengujian Hipotesis Ketiga

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada interaksi antara Kombinasi latihan dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan *passing* mendatar, yang ditunjukkan oleh F_0 = 10,3765 lebih besar dari F_t = 4,11 pada taraf signifikasi 5% sehingga H_0 ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa ada interaksi antara Kombinasi latihan dan koordinasi mata dan kaki terhadap peningkatan kemampuan *passing* mendatar.



Gambar 4.3 Bentuk Interaksi Nilai Peningkatan Kemampuan *Passing* Mendatar

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah diungkapkan, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh latihan *passing* mendatar dengan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap kemampuan *passing* mendatar. Latihan *passing* mendatar dengan jarak bertahap lebih baik pengaruhnya terhadap latihan *passing* mendatar dengan jarak tetap.
2. Ada perbedaan pengaruh antara siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan *passing* mendatar. Siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *passing* mendatar.
3. Ada interaksi antara Kombinasi latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *passing* mendatar. Siswa yang memiliki koordinasi mata dan kaki kategori tinggi

lebih tepat jika diberi perlakuan latihan dengan jarak bertahap, sedangkan siswa yang memiliki koordinasi mata dan kaki kategori rendah lebih tepat jika diberi perlakuan latihan dengan jarak tetap.

IV. DAFTAR PUSTAKA

A. Hamidasyah Noer, 1995. *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Surakarta: UNS Prees.

Andi Suhendro. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka.

Ahmad Atiq, 2013. *Meningkatkan keterampilan dasar teknik passing sepakbola siswa* SD Islamiyah Pontianak kelas I. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 3 Edisi 1 Juli 2013. ISSN:2088-6802

Caspersen, Carl J., Kenneth E. Powell, Gregory M. Christenson. 1995. *Physical Activity, Exercise,and Physical Fitness:Definitions and Distinctionsfor Health-Related Research.* Maret – April Vol 100 No 2 tahun 1995.

Gao, Bo., Jie Dong. 2014. *Football Best Shooting Area And Goal Ration Correlation Research Based On Multivariate Statistical Model*. Journal of Chemical and Pharmaceutical Research. ISSN : 0975-7384 Halaman 988-993 tahun 2014

Goral, Kemal. 2015. *Passing Success Percentages and Ball Possession Rates of Successful Teams in 2014 FIFA World Cup.* International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS) Maret 2015:3(1) ISSN: 2148-1148. Doi:10.14486/IJSCS239.

Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.

Huda, Muchamad Samsul. 20011. *Hubungan Antara Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa Kelas Viii Smp Negeri 37 Samarinda.* Jurnal ILARA Volume 11 No 2 Tahun 2011 halaman 73-80.

Jef Sneyers, 1988. *Sepak Bola Latihan Dan Setrategi Bermain*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.

Johnson, Shawn., Steve Burns, Kari Azevedo. 2013. *Effects of Exercise Sequence in Resistance-Training on Strength, Speed, and Agility in High School Football Players*. *International Journal of Exercise Science* 6(2) : 126-133, 2013.

Joseph A. Luxbacher. 1997. *Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses*.Alih Bahasa. Agusta Wibawa, Jakarta: PT. Raja Grafindo.

Laios Yiannis, Kountouris Panagiotis, Aggelonidis Ioannis and Katsikadelli Alkinoi. 2004. *A Comparative Study of the Effectiveness of the Greek National Men's Volleyball Team With Internationally Top-Ranked Teams.* INTERNATIONAL JOURNAL OF VOLLEYBALL RESEARCH Vol 7 No 1 Tahun 2004.

Mulyono B. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surakarta: UNS Prees.

M. Furqon H. 1995. *Teori Umum Latihan. Alih Bahasa.* General Theory Of Training. Surakarta: UNS Prees.

M. Sajoto, 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Prees.

Pate. R, Mc Clenaghan B. & Rotella R. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. 1993. Alih Bahasa Kasiyo Dwijowinoto, Semarang : IKIP Semarang Press

Ricard Widdows & Paul Buckle. 1981. *Sepak Bola Ketrampilan Taktik*. Jakarta : PT.Gramedia.

Rusli Lutan, 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Depdikbud, Dirjendikti.

Rusli Lutan Dkk, 1992. *Manusia Dan Olahraga*. Bandung: POK IKIP Bandung.

Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet.* Jakarta: Inti Indayu Press.

Sudjana, 1992. *Metode Statistika*. Bandung: Penerbit Tarsito.

Sudjarwo, 1995. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta. UNS Prees.

Suekatamsi, 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai.

Sugiyanto, 1995. *Metodologi Penelitian. Surakarta* : UNS Press.

Suharno HP. 1995. *Ilmu Coaching Umum.* Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.

Sutrisno Hadi, 1995. *Statistik Jilid 3*. Yogyakarta: Andi Offset.

Yusuf Adi Sasmita & Aip Syarifudin, 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.

Wahjoedi, 1999. *Jurnal Iptek Olahraga*. Jakarta: Pusat Pengkajian Dan Pengembangan IPTEK Olahraga (PPPITOR). Kantor Menteri Negara Dan OlahRaga

Wiel Coever, 1985. *Sepak Bola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: PT. Gramedia.

(http://www.olahragakesehatanjasmani.com/2015/01/belajar-ketrampilan-menendang-bola.html di akses pada hari Senin 8 Februari 2016 pukul 19.30).