JURNAL

PENGARUH LATIHAN VARIASI KELINCAHAN TERHADAP KETRAMPILAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMK HANG TUAH KEDIRI TAHUN 2016

EFFECT OF VARIATION AGILITY DRILLS ON DRIBBLING SKILLS IN THE GAME OF FOOTBALL ON THE FOOTBALL EXTRACURRICULAR ACTIVITIES SMK HANG TUAH KEDIRI 2016

Oleh:

RISQI RIO PRADANA

NPM. 12.1.01.09.0169

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd**
2. **Septyaning Lusianti, M.Pd**

PROGRAM STUDY PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: RISQI RIO PRADANA
NPM	: 12.1.01.09.0169
Telepun/HP	: 081515384667
Alamat Surel (Email)	: risqibolank94@gmail.com
Judul Artikel	:Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Ketrampilan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Hang Tuah Kediri Tahun 2016
Fakultas – Program Studi	: FKIP/ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri (64112)

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri,2 Februari 2017
Pembimbing I Drs. Slamet Junaidi, M.Pd NIDN. 0015066801	Pembimbing II Septyaning Lusianti, M.Pd NIDN. 0722098601	Penulis, Nama: Risqi Rio Pradana NPM. 12.1.01.09.0169

PENGARUH LATIHAN VARIASI KELINCAHAN TERHADAP KETRAMPILAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMK HANG TUAH KEDIRI TAHUN 2016

RISQI RIO PRADANA
NPM. 12.1.01.09.0169
FKIP – Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
risqibolank94@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd dan Septyaning Lusianti, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Permasalahan penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan variasi ketrampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada pemain ekstrakurikuler sepakbola SMK Hang Tuah Kediri Tahun 2016 ?. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap ketrampilan *dribbling* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Hang Tuah Kediri Tahun 2016.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMK Hang Tuah Kediri.Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling.* dengan total sampel 20 pemain.Variabel penelitian ini yaitu latihan variasi kelincahan antara lain *shuttle run* dan *zigzag run*. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen tes ketrampilan *dribbling*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group preetest posttest design.

Hasil analisis data menggunakan uji t diperoleh lebih besar dariyaitu 14.854 > 2,09 dengan taraf signifikan 5%. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 3.37 dari 20,62 menjadi 17,25. Jika digambarkan dalam bentuk persentase peningkatan tersebut sebesar 19.54%.

Simpulan penelitian adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan variasi kelincahan terhadap ketrampilan *dribbling* sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler Sepakbola SMK Hang Tuah Kediri tahun 2016.. Disarankan kepada pihak pelatih untuk memprioritaskan latihan kelincahan dalam penyusunan program latihan fisik guna menunjang ketrampilan *dribbling* sepakbola.

KATA KUNCI : Sepakbola,*dribbling*, kelincahan

A. LATAR BELAKANG

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir di seluruh negara di dunia termasuk Indonesia. Scheunemann (2012: 15) berpendapat, "Sepakbola pada saat ini adalah olahraga yang paling populer di dunia, jauh lebih populer dibandingkan olahraga populer lainnya seperti basket, voli, dan tenis".

Permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Berkaitan dengan sepakbola prestasi maka akan banyak sekali hal yang harus dibicarakan dan dikupas. Untuk mencapai suatu prestasi yang optimal maka perlu adanya pembinaan atlet yang dimulai sejak dini.

Prestasi olahraga yang dicapai merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek usaha, disamping itu juga untuk mewujudkan prestasi olahraga memerlukan suatu proses yang relatif lama diantaranya melalui "training"atau latihan. Untuk mencapai tujuan itu diperlukan adanya kebugaran fisik, Karena kebugaran fisik adalah syarat mutlak. Banyak tim yang meraih kemenangan diakhir pertandingan karena kekuatan stabil sampai akhir pertandingan dibanding lawan.

Dengan demikian, proses latihan tidak lain adalah mempersiapkan para olahragawan akan kematangan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental, dengan harapan berprestasi pada cabang olahraga spesialisnya. Oleh karena itu, meningkatkan prestasi cabang olahraga pada umumnya dan khususnya pada cabang olahraga permainan sepakbola, aspek-aspek tersebut merupakan prioritas utama yang benar-benar diperhatikan. Berikut ada dua aspek kategori tentang kebugaran yaitu 1) daya tahan jantung, daya tahan jantung itu sendiri perlu di bangun agar pemain mampu bertanding secara total. 2) kekuatan otot, sepak bola menuntut kekuatan otot yang berbeda dari jenis-jenis olahraga lainnya, sehingga perlu memusatkan pengembangan kekuatan otot yang di perlukan dalam permainan sepak bola.

Bersamaan dengan kedua aspek yang dikategorikan di atas, maka akan timbul suatu dampak positif, antara lain 1) daya tahan tubuh, memungkinkan para pemain menjalani seluruh rangkaian latihan, pertandingan, dan turnamen yang berlangsung lama dan menuntut

stamina yang prima. 2) kontrol pikiran, sangat diperlukan agar pemain bisa tetap berpikir jernih pada saat mereka berlari, ditabrak pemain lain. Kemampuan mengendalikan pikiran sangat diperlukan untuk mengendalikan tubuh. 3) kelincahan, sangat diperlukan agar pemain dapat bergerak dengan gesit sambil tetap menjaga keseimbangan tubuhnya. 4) kekuatan tubuh, diperlukan agar pemain dapat melompat, berlari, dan bergerak dengan cekatan. 5) kecepatan bereaksi, memungkinkan pemain berpikir cepat lalu melakukan gerakan yang diperlukan. 6) kecepatan dan kesigapan, untuk menampilkan ketrampilan yang diperlukan dalam keadaan menyerang maupun bertahan. 7) koordinasi, diperlukan agar pemain dapat selama mungkin menguasai bola, mengawasi gerak langkah pemain lainnya, dan bermain secara kompak dalam tim.

Kualitas fisik yang diperlukan untuk pemain sepak bola, di samping tingkat kemampuan teknik yang baik, maka unsur-unsur seperti: kecepatan *(speed),* daya ledak *(explosive power),* daya tahan *(endurance),* kelentukan *(flexibility),* dan kelincahan *(agility)* haruslah dibina. Sejalan dengan usaha-usaha pembinaan prestasi pada cabang olahraga sepak bola. Timbul kendala atau masalah-masalah yang sering diperdebatkan ketika klub atau tim sepakbola mengalami kegagalan atau kekalahan dalam suatu pertandingan. Ada yang mempermasalahkan bahwa kegagalan atau kekalahan tim sepakbola diakibatkan dengan kurangnya kemampuan fisik para atlet. Sementara dilain pihak mempersoalkan akan kurangnya kematangan teknik, taktik dan mental.

Menurut Sukatamsi (1984:11) “untuk menciptakan dan mencapai prestasi yang tinggi dalam sepakbola, seorang pemain harus memiliki 4 aspek yaitu : 1) pembinaan teknik (keterampilan), 2) pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 3) pembinaan taktik (mental dan kecerdasan), 4) kematangan juara”.

Belajar dan berlatih teknik dasar sepakbola merupakan suatu tindakan yang mempunyai nilai positif dalam upaya peningkatan prestasi sepakbola, oleh karena itu agar dapat mencapai prestasi yang baik, pelatih harus mengajarkan bagaimana bermain sepakbola yang baik dan

benar dengan menekankan pada penguasaan teknik dasar sepakbola, dengan gerakan-gerakan teknik dasar yang beraneka ragam. Menguasai teknik dasar bermain sepakbola merupakan faktor yang penting agar memiliki keterampilan bermain sepakbola. Salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang cukup penting adalah teknik menggiring atau yang lebih kita kenal dengan *dribbling*.

Menurut Sucipto (2000: 28) menyatakan bahwa "menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan". Teknik dasar *dribbling* harus dikuasai dengan baik karena dalam situasi tertentu *dribbling* sangat menentukan. Misalnya, harus melewati hadangan beberapa pemain lawan untuk dapat menerobos pertahanan lawan. Disamping itu *dribbling* juga untuk suatu strategi penyelamatan saat bola tidak dapat diumpan sesegera mungkin.

Menurut Sukatamsi (1984:158) "teknik dribbling dibagi tiga macam yaitu : 1). Teknik dribbling dengan kura-kura bagian dalam, 2). Teknik dribbling dengan kura-kura penuh (punggung kaki) dan, 3). Teknik dribbling dengan kura-kura kaki bagian luar."

Selain itu kelincahan *dribbling* sangat dibutuhkan untuk menunjang teknik tersebut. Untuk mencapai prestasi dalam kelincahan terhadap hasil *dribbling* harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik dan psikologis. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seorang pemain akan lebih mudah untuk mencapai prestasi maksimal. Hal ini diungkapkan oleh Sajoto (1988: 3),

> "Bahwa salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen kondisi fisik, komponen tersebut terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketetapan dan kesehatan berolahraga."

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan harus sesuai dengan cabang olahraga masing-masing atau sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam cabang olahraga sepakbola kondisi fisik yang dibutuhkan sangat komplek, antara lain meliputi: daya

tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, daya ledak, dan koordinasi.

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting untuk dapat berpartisipasi dalam bermacam-macam kegiatan olahraga khususnya sepakbola. Soekarman (1987:71) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika pemain kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kelincahan yang dimiliki lebih memungkinkan bagi pemain tersebut untuk mendapat bola itu kembali, tentu saja dengan usaha dan latihan yang keras. Karena pentingnya unsur kelincahan dalam permainan sepakbola khususnya dalam menggiring bola, maka perlu mendapat porsi dan perhatian khusus dari pelatih ataupun pembina tim sepakbola.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama melatih, dan juga ditambah dengan hasil wawancara peneliti dengan pelatih dan guru yang mengampu bidang pendidikan jasmani di SMK Hang Tuah Kediri, beliau menyatakan bahwa “kendala yang dihadapi pemain saat *dribbling* bola masih lambat dan tidak terarah”. Penyebab hasil *dribbling* pemain sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler di SMK Hang Tuah Kediri masih lambat dikarenakan oleh kemampuan teknik *dribbling* mereka masih kurang, oleh sebab itu peneliti ingin mengambil data untuk mengetahui kemampuan para pemain tersebut.

Mencermati permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian tentang “Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Ketrampilan *Dribbling* dalam permainan sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler Sepakbola SMK Hang Tuah Kediri Tahun 2016”.

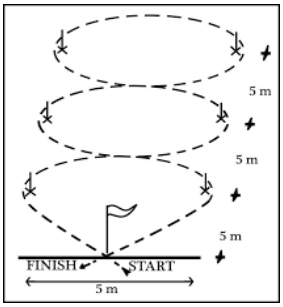
B. METODE

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013: 23) "data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka". Hal ini digunakan karena data-data yang diperoleh dalam bentuk angka-angka pernyataan (kuantitatif). Sedangkan data tersebut diperoleh melalui tes dan pengukuran yang dilakukan secara langsung di lapangan.

2. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes kemampuan menggiring bola (*dribbling*) menurut Nurhasan (2001: 212). Instrument dalam penelitian ini sudah baku dan dibukukan dalam buku Nurhasan (2001: 212) sehingga instrument tersebut sudah dikatakan *valid* dan *reliable* karena sudah teruji kevalidan dan kereliabelannya, sehingga tidak perlu dilakukan uji coba instrument lagi.



Gambar 3.1 Instrumen ketrampilan *dribbling* (Nurhasan, 2001: 161)

Instrumen tes yang akan dilakukan oleh peneliti untuk penelitian ini akan dipaparkan sebagai berikut :

1) Tes Keterampilan *Dribbling*
   Tujuan : untuk mengukur kemampuan *dribbling* bola disertai perubahan arah.
2) Alat dan bahan :
   a) Lapangan sepakbola.
   b) Coones.
   c) Stopwatch.
   d) Bola.
   e) Meteran panjang.
   f) Blangko dan alat tulis. (Nurhasan, 2001: 161)

3. **Analisis Data**

Setelah seluruh data penilaian ini terkumpul yakni data *pretest* menggiring boladan data *postest* menggiring bola padasiswa SMK Hang Tuah Kota Kediri, maka untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini data tersebut disusun, diolah dan dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Statistik inferensial untuk menguji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis regresi. Dilakukan juga analisis persyaratan analisis yaitu uji normalitas data dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Seluruh rangkaian analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan fasilitas komputer melalui program pengolahan data statistik SPSS *release 20 for windows*.

C. HASIL DAN KESIMPULAN

1. **Deskriptif Statistik**

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah pembacaan data penelitian. Deskripsi data penelitian meliputi data *pre-test* dan data *pos-test* dari penelitian yang dilakukan. Dalam bab ini akan disajikan data penelitian, dari data *pre-test* dan data *pos-test* ketrampilan *dribbling* sepakbola pada siswa SMK Hang Tuah Kediri Tahun 2016. Berikut deskripsi data yang diperoleh:

Tabel 4.1 Diskripsi Hasil Penelitian

Statistics

		Pretest	Postest
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		20,62	17,25
Median		20,53	17,31
Std. Deviation		1,48	,99
Maximum		18,33	15,40
Minimum		23,26	19,45
Sum		412,41	344,96

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada Pre-test menggiring bola siswa SMK Hang Tuah Kediri Tahun 2016 memperoleh nilai minimum 23.26 detik, nilai maksimum = 18.33 detik, rata-rata = 20.62 detik, dan SD sebesar 1,48.

Sedangkan untuk hasil Pos-test menggiring bola siswa SMK Hang Tuah Kediri Tahun 2016 memperoleh nilai minimum 19.45 detik, nilai maksimum = 15.40 detik, rata-rata = 17.25 detik, dan SD sebesar 0.99.

2. Uji Normalitas

Agar memenuhi prasyaratan analisis dalam menguji penelitian, maka akan dilakukan uji analisis persyaratan yaitu uji normalitas data. Uji normalitas data ini menggunakan uji *one-sample kolmogorof-smirnov*. Dikatakan data berdistribusi normal jika nilai uji normalitas lebih dari 0,05 (p > 0,05). Uji normalitas data masing-masing variabel meliputi kelincahan dan ketrampilan *dribbling*, dengan anggota sampel 20 orang berdasarkan hasil pengukuran atau tes diperoleh hasil seperti tersaji pada tabel dibawah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Uji normalitas data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Postest
N		20	20
Normal Parameters[a,b]	Mean	20,62	17,25
	Std. Deviation	1,48	,99
Most Extreme Differences	Absolute	,084	,120
	Positive	,081	,120
	Negative	-,084	-,075
Kolmogorov-Smirnov Z		,375	,536
Asymp. Sig. (2-tailed)		,999	,936

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.

Sumber: analisis data penelitian 2016

Hasil uji normalitas distribusi untuk *pre-test* dan *pos-test* memberikan hasil bahwa untuk *pre-test* ketrampilan *dribbling* berdistribusi normal sig. 0,999 = 99,9 % > 5%, sedangkan untuk *pos-test* memberikan hasil bahwa ketrampilan *dribbling* berdistribusi normal sig. 0,936 = 93,6% > 5%. Artinya variabel kelincahan dalam menggiring bola berdistribusi normal, karena nilai signifikasinya > 0,05.

3. Uji Hipotesis

Dari tabel sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa latihan

variasi kelincahan terhadap ketrampilan *dribbling* sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMK Hang Tuah Kediri tahun 2016, berikut peneliti sajikan hasil perhitungan analisis data melalui SPSS versi 20 sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil analisis paired sample statistics

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	20,62	20	1,482	,33117
	Postest	17,25	20	,999	,22334

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa: Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 20 siswa. Dari data di

atas menunjukan rata-rata *pre-test* (O_1) sebesar 20.62 detik dan rata-rata *pos-test* (O_2) sebesar 17.25 detik, serta standar deviasi pre-test = 1.482 dan standar deviasi pos-test = 0.999. Dengan *standar error of mean* masing-masing 0.331 dan 0.223.

Sedangkan untuk hasil korelasi antara pre-test dan pos-test diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil analisis korelasi

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Postest	20	,730	,000

Pada *output* tabel *Paired samples correlations* di atas menunjukkan data tentang ada tidaknya kolerasi antara variabel sebelum dan sesudah, atau menunjukkan data kolerasi antara sebelum diberikan latihan variasi kelincahan dan sesudah diberikan latihan variasi kelincahan diperoleh hasil sebesar 0,730. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara ketrampilan *dribbling* sebelum (O_1) dan sesudah (O_2) mendapatkan latihan variasi kelincahan (X).

Uji t yang digunakan untuk menguji signifikasi hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Hasil analisis uji t

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Postest	3,372	1,01552	,22708	2,8972	3,8478	**14,854**	19	,000

Pada hasil *output* di atas dapat di lihat kolom uji t yaitu sebesar 14.854 dengan signifikansi 0,000. Sedangkan untuk t tabel sebesar 2.09 dengan signifikansi 0,05.

5. Kesimpulan

Ada pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap ketrampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler Sepakbola SMK Hang Tuah Kediri tahun 2016. Dibuktikan dengan hasil uji t dimana t_{hitung} (14.854) >t_{tabel} (2.09) dan juga dari nilai probabilitas (Sig.) dimana diperoleh Sig (0.000) < α (0.05). Jadi terdapat peningkatan menggiring bola sebesar 3,37 setelah mendapat treatment variasi kelincahan. Persentase peningkatan sebesar 19.54%.

D. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto,Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Prakti*k. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Faruq, Muhammad Muhyi. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Sepakbola*. Indonesia : Grasindo

Hadi, Sutrisno 1984. *Statistika*. Yogyakarta: Andy Offset.

Hadisasmita dan Aip Syarifudin. 1996. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Grasindo

Koekoeh, Iman. 2013. *Prinsip-prinsip Latihan*. Malang: UM Press

Luckbaxer, Joseph. 2011. *Soccer*: *Step to Success*. Jakarta: PT Raja GrafindoPersada

Muchtar, Remy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Dara Press

Nurhasan. 2001. Tes *Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani:Prinsip-Prinsip Penerapannya.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Scheunemann, Timo S. 2012. *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Malang. Dioma.

Soekarman, R. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih Dan Atlet*. Jakarta:Inti Ida Ayu Press.

Soekatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.

Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Press.

Sugiyono. 2013. *Metodologi Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta

Suharno HP. 1985. *Ilmu kepelatihan olahraga. Yogyakarta*

UN PGRI. 2015. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah. Kediri*: LPPM