

## PENGARUH LATIHAN BALL FEELING TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK MENGGIRING BOLA PEMAIN SSB BATURETNO KELOMPOK UMUR 10 TAHUN

### THE INFLUENCE OF THE EXERCISE BALL FEELING, TOWARDS INCREASE SKILL TECHNIQUE DRIBBLE PLAYERS SSB BATURETNO AGE GROUP 10 YEAR OLD

Oleh: **Pratama Gilang Ramadhan**

Email: [pgilangr@gmail.com](mailto:pgilangr@gmail.com)

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kualitas keterampilan teknik menggiring bola pemain SSB Baturetno kelompok umur 10 tahun. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen menggunakan desain *One Groups Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Baturetno kelompok pemain umur 10 tahun berjumlah 20 orang. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan pemaparan data dalam bentuk persentase. Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* dan uji homogenitas menggunakan uji *Levene Test*, sedangkan uji hipotesis menggunakan uji *Paired Sample T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun, dengan  $t_{hitung} 4,374 > t_{tabel} 1,729$  dan  $sig\ 0,000 < 0,05$ ., dengan selisih rerata peningkatan *pretest-posttest* Latihan *ball feeling* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun sebesar 1,60 detik.

**Kata Kunci:** latihan ball feeling, keterampilan menggiring bola, SSB

#### **Abstract**

This study aims to know how big the influence of exercise ball feeling on the increase in the quality of skill players technique dribble ssb baturetno age group 10 years .This research is research experiment using one groups design pretest-posttest design .The population of this research is the rest of the cast ssb baturetno group of players the age of 10 consist of 20 people .Put it through statistical analysis of the data analysis technique descriptive by exposure to data in the form of the percentage .A prerequisite analysis covering test test normality use test and test kolmogorov-smirnov test of homogeneity use levene test test , while test hypothesis use paired test sample t-test .The research results show that there are significant influence of the exercises ball feeling on the increase in skill dribble students ssb baturetno the age of 10 , to t count 4,374 & gt; t table 1,729 and a sig 0,000 & it is; 0,05.To within rerata increased pretest-posttest exercise ball feeling influence on increased capacity dribble students ssb baturetno age 10 years worth 1,60 seconds.

**Key Words:** exercise ball feeling, skill dribble, SSB

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga permainan menyenangkan dan menghibur yang dapat dimainkan oleh anak-anak, orang dewasa, orang tua, dan laki-laki maupun perempuan. Permainan ini sangat populer dan mempunyai penggemar yang banyak di seluruh dunia, dari perkotaan hingga pelosok desa terpencil sekalipun. Dalam perkembangannya olahraga ini tergolong pesat seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Salah satu tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu menggiring bola untuk melewati musuhnya (Komarudin, 2005: 42)

Menurut hasil pengamatan atau observasi lapangan keterampilan dan kecepatan menggiring bola masih sangat perlu ditingkatkan guna mencapai prestasi yang baik. Hasil pengamatan pada saat sesi *game* dalam latihan di lapangan dan di waktu ujicoba maupun pada turnamen yang diikuti, terlihat sekali para siswa SSB Baturetno mudah sekali kehilangan bola serta penguasaan bola masih sangat lemah saat menggiring sehingga bola tidak berada dalam jangkauan kaki. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kualitas siswa SSB Baturetno dalam hal menggiring bola diperlukan latihan secara intensif dan bentuk latihan pengenalan terhadap bola (*ball feeling*).

Latihan *ball feeling* sebenarnya sudah diberikan para pelatih kepada siswa SSB Baturetno. Akan tetapi latihan *ball feeling* hanya diberikan di awal-awal pertemuan saja dan tidak ada variasi latihan. Selanjutnya latihan hanya fokus dalam organisasi permainan, sehingga frekuensi siswa SSB Baturetno dalam usaha meningkatkan teknik dasar dan *feeling* terhadap bola masih minim. Padahal usia di usia dini merupakan usia dimana anak senang bermain dengan bola dan perkembangan teknik individu sangat pesat. *Ball feeling* atau perasaan pemain terhadap bola sangat penting untuk dikuasai. Dengan mempunyai *ball feeling* yang baik, maka pemain akan mudah mengendalikan bola sesuai dengan gerakan yang diinginkannya.

Pemain akan terlihat menyatu dan lengket dengan bola. Pemain juga akan mampu menciptakan dan menampilkan variasi-variasi gerakan dengan bola untuk membentuk dan mengubah alur permainan. Jika pemain mampu menyatu dengan bola, alur permainan akan bisa dikendalikan oleh pemain tersebut. Dengan mampu mengendalikan permainan, kemenangan dan prestasi dapat diraih tanpa kesulitan yang berarti.

## KAJIAN PUSTAKA

### Landasan Teori

#### Hakikat Sepakbola

Permainan sepakbola telah diperkenalkan sejak ribuan tahun yang lalu. Permainan yang berawal untuk merayakan kemenangan, meningkatkan kemampuan fisik, serta mengisi waktu senggang. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh setiap orang. Sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri jangan sampai kemasukan (Soedjono, 1985: 103).

#### Hakikat Pendidikan dalam Sepakbola

Tujuan yang paling utama dan yang paling diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif (Sucipto, dkk. 2000: 8).

#### Teknik dalam Sepakbola

Sepakbola termasuk olahraga kompleks, karena olahraga permainan sepakbola melibatkan semua unsur-unsur tubuh untuk bergerak melakukan teknik-teknik yang ada. Teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut, menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, menjaga gawang (Sucipto, dkk. 2000: 17)

## **Peraturan Permainan**

Lapangan permainan sepakbola harus berbentuk empat persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang. Ukuran yang standar dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 90-120 meter dan lebar antara 45-90 meter. Tebal garis lapangan 12 centimeter. (*Laws of the Game FIFA 2009: 4-12*).

Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter. Di setiap sudut lapangan diberi garis berbentuk seperempat lingkaran dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya seperti kayu atau besi yang berbentuk bulat dengan diameter 12 centimeter. Tinggi gawang 2,44 meter dan lebar 7,32 meter dan gawang ditutupi dengan jaring. Daerah gawang memiliki ukuran 5,5 meter kedepan dengan panjang 18,3 meter. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dengan panjang 40 meter atau juga biasa disebut kotak 16. Titik *penalty* berjarak 10 meter yang diukur dari garis gawang. Berikut ini terlihat dalam gambar lapangan sepakbola.

## **Latihan**

Latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto 2005: 6).

## **Hakikat Keterampilan**

Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol

atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan (Siswanto Triajmojo 2008: 1).

## **Hakikat Ball Feeling**

*Ball Feeling* adalah kehalusan perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan bola. Dengan mempunyai penguasaan *ball feeling* yang baik seorang pemain akan mudah mengendalikan gerak dan arah bola (Kadir Jusuf 1982: 291).

## **Menggiring Bola**

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola (Sucipto. dkk. 2000: 28).

## **Komponen Biomotor Dalam Sepakbola**

Komponen biomotor yang perlu dilatihkan bagi pemain sepakbola diantaranya: daya tahan, kekuatan, kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, dan kelentukan (Herwin 2006: 78)

## **Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun**

Pada usia ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang drastis, kenaikan sikresi *hormone totosteron* untuk laki-laki dan *progesterone* untuk wanita (Endang Rini Sukanti 2007: 65). Pada usia ini, pertumbuhan anak merupakan puncak pertumbuhan otot dan tulang, terjadi gangguan keseimbangan. Prestasi olahraga tidak luput dari proses pembibitan dan pembinaan anak dari usia dini. Dalam memberikan latihan pada anak, pelatih perlu memahami dan mengetahui apa dan bagaimana karakteristik anak.

## **Hakekat Sekolah Sepak Bola**

Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan/mengajarkan tentang teknik dasar sepakbola dan keterampilan bermain sepakbola kepada siswa mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik dan benar. Tujuan dari sekolah sepakbola adalah untuk

menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1999: 2).

### **Profil SSB Baturetno**

Sekolah Sepakbola Baturetno didirikan pada tanggal 23 September 2003, dengan pendirinya Bapak Sarjoko dkk. Tujuan didirikannya SSB Baturetno adalah:

a) menyebarluaskan dan memajukan sepakbola di wilayah kelurahan Baturetno dan sekitarnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dan dapat membangkitkan rasa kebanggaan masyarakat

b) memupuk watak dan kepribadian, disiplin, jiwa sportifitas, dan persatuan dan kesatuan seluruh insan sepakbola dalam rangka pembangunan manusia Indonesia seutuhnya

c) ikut serta dalam memajukan pesepakbolaan nasional dengan cara membina dan mencari bibit-bibit pemain berbakat sejak usia dini

d) berpartisipasi dalam setiap kegiatan yang diadakan oleh PSSI Bantul dan DIY. Sekolah sepakbola Baturetno beralamatkan di lapangan Wiyoro Jl. Wonosari Km 7, Baturetno, Banguntapan, Bantul. Sekolah Sepakbola Baturetno termasuk kedalam keanggotaan persatuan antar sekolah sepakbola Bantul yang berada dalam koordinasi/naungan PSSI Pengcab Bantul dan IKA Jogja.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2009: 74-75).

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan dari bulan Desember 2017 hingga Januari 2018. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan Wiyoro Baturetno Banguntapan Bantul setiap hari Selasa, Kamis dan Minggu. Untuk hari Selasa dan Kamis dari pukul 15.30-17.00 WIB, sedangkan hari Minggu pukul 07.00-08.30 WIB.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2009: 80).

### **Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah *ball feeling*, menggiring bola dan tehnik keterampilan.

### **Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002: 136). Dalam memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian ini diadakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *dribbling* yang disusun oleh (Subagyo Irianto 1995: 15) dengan validitas 0,779 dan reliabilitas 0,637.

### **Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh kemudian disusun ke dalam distribusi frekuensi dengan acuan rumus dari (Anas Sudijono, 2010: 452) kemudian dilakukan pengkategorian sebagai berikut:

Tabel 1. Perhitungan Kategorisasi

Formula	Kategori
$X < M - 1,5 SD$	Sangat Baik
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Kurang
$M + 1,5 SD \leq X$	Sangat Kurang

Keterangan :

M = Mean (rerata)

SD = Standar Deviasi

(Anas Sudijono, 2010: 452).

Pada penelitian ini sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat diantaranya uji normalitas dan uji homogenitas data. Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan menggunakan bantuan program komputer.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Deskripsi

#### Data Hasil Penelitian

Data *pretest* keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun dari tes *dribbling* yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 15). Data *pretest* keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun secara keseluruhan yaitu nilai rerata 18,75; nilai minimum 15,07; nilai maksimum 20,87; median 19,11; dan standar deviasi 1,59. Berdasarkan nilai *mean* (rerata) dan standar deviasi tersebut kemudian digunakan untuk menghitung kategorisasi dalam penyusunan data ke dalam distribusi frekuensi. Data *posttest* keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun secara keseluruhan yaitu nilai rerata 17,15; nilai minimum 14,46; nilai maksimum 21,94; median 16,84; dan standar deviasi 1,66. Berdasarkan nilai *mean* (rerata) dan standar deviasi tersebut kemudian digunakan untuk menghitung kategorisasi dalam penyusunan data ke dalam distribusi frekuensi.

Tabel 2. Perbandingan Rerata Data *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10 Tahun.

No	Nama	<i>Pretest</i> (Detik)	<i>Posttest</i> (Detik)	Selisih
1	Ad	15,28	16,06	-0,78
2	Ai	19,57	19,00	0,57
3	Bi	18,75	14,55	4,20
4	Da	19,65	17,57	2,08
5	Ez	18,06	16,69	1,37
6	Fa	19,03	16,81	2,22
7	Far	17,00	14,46	2,54
8	Frd	19,65	16,31	3,34
9	Ga	20,07	18,19	1,88
10	Gu	18,35	18,12	0,23
11	He	20,87	21,94	-1,07
12	La	19,47	17,19	2,28
13	Ma	17,40	16,87	0,53
14	Na	20,19	18,31	1,88
15	No	18,09	16,59	1,50
16	Ra	18,54	16,63	1,91
17	Tre	19,18	17,44	1,74
18	Val	20,19	18,43	1,76
19	Ya	15,07	16,47	-1,40
20	Yo	20,53	15,37	5,16
Rerata		18,75	17,15	1,60
Standar Deviasi		1,59	1,66	1,63

Berdasarkan tabel diperoleh hasil rerata peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun setelah mengikuti latihan *ball feeling* selama 16 kali pertemuan adalah 1,60 detik.

### 2. Uji Prasyarat Analisis

#### a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti pola sebaran normal.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Z	Sig (p)	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,595	0,870	Normal
<i>Posttest</i>	0,536	0,936	Normal

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat bahwa data *pretest* dan *posttest* data memiliki  $p > 0,05$ , maka seluruh kelompok data berdistribusi normal. Karena nilai signifikan semuanya lebih besar dari 0,05 (signifikan  $> 0,05$ ) maka hipotesis yang menyatakan data yang berdistribusi normal diterima.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan antar kelompok data.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

#### Keterampilan Dribbling

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.011	1	38	.918

Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa pada data keterampilan *dribbling* memiliki signifikansi  $0,918 > 0,05$ . Sehingga data keterampilan *dribbling* tersebut adalah homogen. Karena nilai  $p > 0,05$  maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima.

### 3. Pengujian Hipotesis

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan dari perlakuan latihan keterampilan menggiring bola, maka dilakukan *uji-t*. Berdasarkan perhitungan *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* memiliki nilai  $t_{hitung}$  4,374 dan nilai  $t_{tabel}$  dengan  $df = 19$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,729. Nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka kedua rerata berbeda signifikan. Sehingga hipotesis nol

( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hipotesis Nol ( $H_0$ ) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh positif dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) mengatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun.

### B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan data hasil penelitian, keterampilan menggiring bola siswa di SSB Baturetno usia 10 tahun saat *pretest* atau sebelum diberikan latihan *ball feeling* berada pada rerata 18,75. Kemudian saat *posttest* meningkat lebih cepat menjadi 17,15 yang berarti kecepatan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun semakin meningkat 1,60 detik. Hal ini menjadi bukti bahwa terdapat peningkatan pada keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola tersebut setelah diberikan latihan *ball feeling*.

### C. Keterbatasan Penelitian

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti bakat siswa, waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Subjek penelitian tidak dikarantina, sehingga peneliti tidak dapat menentukan aktivitas di luar penelitian. Namun dalam hal ini peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun, dengan  $t_{hitung} 4,374 > t_{tabel} 1,729$  dan  $sig 0,000 < 0,05$  serta selisih rerata peningkatan *pretest-posttest* sebesar 1,60 detik.

### B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait khususnya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu:

1. Timbulnya kepercayaan dari pelatih sepakbola untuk melatih keterampilan menggiring bola atlet menggunakan latihan *ball feeling*.
2. Modifikasi latihan *ball feeling* tetap diperlukan untuk meningkatkan kemampuan dasar teknik sepakbola misalnya: mengontrol bola, *passing*, *heading*, *shooting* dan lain sebagainya.
3. Timbulnya inisiatif dari pelatih sepakbola untuk mencari model-model latihan keterampilan menggiring bola.

### D. Saran

Apabila akan dilakukan penelitian lagi hendaknya diperhatikan lebih cermat mengenai aktivitas subjek penelitian di luar penelitian, juga besarnya biaya selama penelitian, karena hal-hal tersebut sangatlah berpengaruh terhadap kualitas hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja. Grafindo Persada.
- FIFA. (2009). *Laws of the Game FIFA*. Jakarta: PSSI.
- Herwin. (2006). *Latihan Fisik Untuk Pemain Usia Muda*. Jurnal Olahraga Prestasi Vol. 2 Nomor 1. Yogyakarta: FIK.UNY.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Siswanto Triatmojo. (2008). *Peranan Keterampilan Gerak*. Diakses dari: [http://www.yski.info/index.php?option=com\\_content&view=article&id=144/%3Aperanan-keterampilan-gerak&catid=54%3Aartikelguru&Itemid=139](http://www.yski.info/index.php?option=com_content&view=article&id=144/%3Aperanan-keterampilan-gerak&catid=54%3Aartikelguru&Itemid=139) pada tanggal 25 April 2015.
- Soedjono. (1985). *Sepakbola Taktik dan Kerja Sama*. Yogyakarta: PT. BP Kedaulatan Rakyat.
- Soewarno. (2001). *Gerak Dasar dan Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Subagyo Irianto, dkk. (1995). Laporan Penelitian Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa SSB IKIP Yogyakarta. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teoridan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.