

PENGARUH MODEL LATIHAN KOMBINASI DENGAN PENDEKATAN BAGIAN DAN KESELURUHAN DALAM SATU SIKLUS ATAU SATU PERIODE LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA SISWASSB CAKAR MAS BERBAH USIA 11-13 TAHUN

Oleh: Rama Yoga Panji Pradana, Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Email ramayoga_23@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kemampuan siswa sekolah sepakbola (SSB) Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun dalam hal keterampilan menggiring bola masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Cakar Mas Berbah usia 11-13 tahun.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Populasi penelitian ini adalah siswa SSB Cakar Mas Berbah sebanyak 62 orang. Teknik Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Sampel penelitian ini adalah siswa SSB Cakar Mas Berbah usia 11-13 tahun sebanyak 20 orang yang kemudian dibagi menjadi kelompok A dan kelompok B menggunakan *ordinal pairing* berdasarkan hasil *pretest* sehingga jumlah masing-masing kelompok adalah 10 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes menggiring bola Bobby Charlton. Teknik analisis yang dilakukan adalah analisis uji-t.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan dengan model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,541 hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 65.97% untuk keterampilan menggiring bola dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Kata Kunci : *latihan, metode, menggiring bola*

THE INFLUENCE OF COMBINATION EXERCISE MODEL BY PARTIAL AND ENTIRE APPROACH IN ONE EXERCISE CYCLE OR ONE EXERCISE PERIOD TOWARDS SKILLS OF LEADING BALL OF STUDENTS OF SSB CAKAR MAS BERBAH AGED 11-13 YEARS OLD

Abtrack

This research was based on the ability of football school (SSB) students of Cakar Mas Berbah aged 11-13 years old in subject of skills of leading ball was still low. This research was aimed to know the influence of combination exercise model by partial and entire approach in one exercise cycle or one period exercise towards skills of leading ball of students of SSB Cakar Mas Berbah aged 11-13 years old.

This was a quasi experimental research. This research population was students of SSB Cakar Mas Berbah numbered 62. Sample taking technique in this research used a purposive sampling. The research samples were students of SSB Cakar Mas Berbah aged 11-13 years old numbered 20 then was divided into group A and group B using an ordinal pairing based on a pretest result so that number of each group was 10 students. The instrument used was test of Bobby Charlton leading ball. Data analysis technique used a t-test analysis.

This research results showed that there was a significant difference of exercise using a combination exercise model by partial and entire approach in one cycle or one period of exercise towards skills of leading ball of students of Cakar Mas Berbah aged 11-13 years old. If viewed from Mean Difference number of 1.541 it showed that exercise performed was able to provide better change of 65.97% for skills of leading ball compared with prior to be given exercise.

Keywords: exercise, method, leading ball

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat populer di Indonesia bahkan di dunia. Hal ini dikarenakan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota maupun di desa, dari anak-anak, remaja, dan orang tua serta pria maupun wanita. Orang-orang dapat memainkan sepakbola tidak hanya di lapangan rumput tetapi bisa di jalan, di halaman rumah, bahkan di sawah.

Sepakbola merupakan permainan olahraga beregu, yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang (Sucipto, dkk. 2000: 7). Permainan sepakbola hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki dan dibantu anggota tubuh lain kecuali tangan. Pemain yang boleh menggunakan tangannya hanyalah penjaga gawang, yaitu untuk menangkap atau menghalau bola yang mengarah ke gawangnya sehingga terhindar dari gol lawan. Sepakbola dimainkan di atas lapangan rumput dengan panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter, kemudian sepakbola dimainkan selama 45x2 menit dan dipimpin oleh wasit serta dua hakim garis.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang berbentuk permainan dan di dalamnya terdapat beberapa macam kemampuan dasar bermain sepakbola. Kemampuan dasar tersebut merupakan aspek mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil bermain sepakbola. Seorang pemain yang menguasai kemampuan dasar, maka pemain

mampu memainkan bola dalam semua situasi permainan dan mudah dalam menerapkan teknik maupun taktik permainan, maupun menciptakan kerjasama yang kompak dan meningkatkan kualitas permainan sehingga akan menghasilkan kemenangan.

Ada berbagai macam teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain sepakbola. Menurut Sukantasi (2002: 2.6), teknik dasar dalam sepakbola ada dua macam yaitu: teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola terdiri dari: lari cepat dan mengubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola, gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. Sedangkan teknik dengan bola terdiri dari: mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, serta teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Salah satu teknik dasar dalam sepakbola adalah menggiring bola (*dribbling*). Menurut Sucipto, dkk. (2000: 28), "Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang bola secara terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola". Menggiring bola sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau siap untuk melakukan tembakan atau operan. Menggiring bola memang tidak selalu dilakukan oleh setiap pemain sepakbola, tetapi dapat berguna ketika seseorang pemain dalam situasi terjepit. *Dribbling* yang dilakukan

seorang pemain dapat digunakan untuk melepaskan diri dari hadangan lawan, mencari ruang yang kosong, bahkan dapat digunakan menerobos pertahanan musuh kemudian melakukan *shooting* atau mengumpan keteman.

Dewasa ini, permainan sepakbola bukan hanya sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang teratur dan pembinaan. Dalam pembinaan diusia muda bukanlah suatu pekerjaan yang mudah. Seorang pelatih harus menemukan suatu latihan yang tepat dan sesuai dengan karakteristik anak didiknya. Seorang pelatih harus membuat program latihan yang sesuai dengan kelompok usianya. Oleh karena itu agar pemain tersebut setelah memasuki usia prestasi teknik dasar penguasaan bola bukan merupakan persoalan lagi, dengan demikian kesempatan yang ada bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan yang lain seperti taktik, fisik, mental, dan sebagainya.

Latihan teknik menggiring bola masih jarang diberikan untuk siswa di Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah. Latihan teknik menggiring bola bisa terhitung dalam satu bulan hanya diberikan 4 kali saja, sehingga frekuensi siswa dalam usaha meningkatkan teknik dasar dan *feeling* terhadap bola masih minim. Padahal usia 11-13 tahun merupakan usia dimana anak senang bermain-main dengan bola.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, kemampuan siswa dalam teknik

tanpa bola dan teknik dengan bola masih kurang. Kemampuan siswa dalam gerakan tanpa bola, seperti berlari mengubah arah, melompat dan melompat, serta gerak tipu badan masih kurang. Itu terlihat saat siswa bermain sepakbola. Gerakan siswa saat berlari kebanyakan masih tampak kaku serta ayunan tangan tidak maksimal. Kemampuan berlari ke samping kanan dan kiri, berlari mundur, serta gerakan loncat juga tampak kurang luwes.

Kemampuan menggiring bola siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun masih kurang baik. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan menggiring bola saat melakukan permainan. Banyak siswa yang masih menggiring bola dengan menggunakan ujung kaki dan jarak kaki dengan bola terlalu jauh, sehingga mudah direbut lawan. Mata siswa saat menggiring bola juga masih selalu tertuju ke bola. Dalam menggiring bola zig-zag pun siswa masih terlihat kaku. Gerakan tampak kurang luwes dan kehilangan unsur keindahan menggiring bola. Padahal kemampuan menggiring sangat penting untuk dikuasai, sebab dengan kemampuan menggiring seorang pemain dapat melakukan penetrasi dan membuka ruang untuk mencetak gol. Kemampuan menggiring yang baik juga akan menjadi nilai lebih bagi pemain dalam suatu permainan sepakbola.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, peneliti tertarik melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui peningkatan keterampilan menggiring bola dengan menggunakan bentuk model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan

dalam satu siklus atau satu periode latihan. Penelitian ini untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola yang akan peneliti lakukan adalah dengan menggunakan latihan teknik menggiring bola (*dribbling*). Sebab latihan teknik menggiring bola (*dribbling*) belum diperkenalkan sejak dini dalam program pembelajaran sepakbola.

Upaya untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada siswa dibutuhkan cara melatih yang tepat. Seorang pelatih harus memiliki kreativitas yang tinggi dan memahami kemampuan siswa agar keterampilan siswa dapat meningkat, selain itu seorang pelatih harus mampu menerapkan metode melatih yang tepat. Menurut Sugiyanto (2000 : 66). “Cara-cara atau metode yang sering digunakan dalam pengajaran dalam gerak olahraga ada beberapa macam, diantaranya adalah: (1) metode praktek keseluruhan, (2) metode praktek bagian, (3) metode *drill*, (4) metode pemecahan masalah, (5) pendekatan ketepatan, dan (6) pendekatan kecepatan”.

Banyaknya metode mengajar menuntut agar seorang pelatih untuk memilih metode yang tepat untuk meningkatkan keterampilan siswa. Metode yang digunakan harus betul-betul efektif dan efisien agar suatu gerakan dapat dikuasai oleh siswa dengan mudah. Metode bagian dan keseluruhan merupakan dua metode yang mempunyai karakteristik yang berbeda. Pemilihan model latihan kombinasi metode ini didasarkan pada suatu gerakan yang akan dipelajari apakah memiliki tingkat kesulitan yang tinggi atau sederhana. Selain itu, kemampuan siswa juga sangat

menentukan dalam memilih suatu metode.

Sarana dan prasarana Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah untuk kegiatan melatih juga kurang mendukung hanya tersedia 10 bola yang layak digunakan yang lainnya kondisi bolanya kurang baik. Lapangan yang digunakan sudah sesuai standar. Rompi untuk membedakan tim A dan tim B dalam game tidak tersedia, serta cone jumlahnya hanya sedikit dan kondisinya juga kurang baik.

Model latihan yang mengkombinasikan metode bagian dan metode keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan diharapkan mampu meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa. Akan tetapi peneliti belum mengetahui adakah pengaruh yang diberikan oleh model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan terhadap keterampilan menggiring bola siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin meneliti tentang model latihan yang mengkombinasikan metode bagian dan metode keseluruhan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada sepakbola dengan judul “Pengaruh Model Latihan Kombinasi Dengan Pendekatan Bagian Dan Keseluruhan Dalam Satu Siklus Atau Satu Periode Latihan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu (*quasiexperiment*).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Kadisono, Tegaltirto, Berbah, Sleman. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 6 Mei – 4 Juni 2017. *Pretest* diambil pada tanggal 6 Mei 2017 dan *posttest* pada tanggal 4 Juni 2017.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah sebanyak 62 orang.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SSB Cakar Mas Berbah usia 11-13 tahun sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yang artinya teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah : (a) Aktif dalam mengikuti latihan atau *treatment* sebanyak 16 kali dan intensif berlatih. (b) Terdaftar sebagai siswa SSB Cakar Mas Berbah (CMB) usia 11-13 tahun. (c) Sampel yang digunakan dalam penelitian ini harus sudah pernah mengikuti minimal 1x turnamen atau kompetisi yang diadakan baik oleh Pengcab PSSI Sleman atau yang lainnya.

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional yang digabungkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Metode Bagian

Metode bagian merupakan cara melatih teknik dasar menggiring bola yang dilakukan oleh siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun secara bagian per bagian meliputi sikap permulaan, pelaksanaan, dan gerak lanjut dari setiap bagian kaki yang digunakan untuk menggiring bola yaitu kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar. Setelah gerakan bagian per bagian tersebut dikuasai lalu digabungkan menjadi satu rangkaian gerakan dan dilanjutkan kegerakan berikutnya. Metode menjadi perlakuan terhadap kelompok A.

2) Metode Keseluruhan

Metode keseluruhan merupakan cara melatih taktik dasar menggiring bola yang dilakukan oleh siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Baerbah Usia 11-13 Tahun secara keseluruhan, yaitu dengan merangkai seluruh gerakan menggiring bola menjadi satu-kesatuan. Metode keseluruhan menjadi perlakuan terhadap kelompok B.

3) Keterampilan Menggiring Bola

Keterampilan menggiring bola dalam penelitian ini adalah keterampilan siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Baerbah Usia 11-13 Tahun untuk memperoleh waktu yang tercepat dalam menendang bola secara terputus-putus melewati delapan tiang pancang dengan jarak tiap pancang dua meter secara berurutan baik dengan kaki kiri maupun kaki kanan sampai kembali ke garis *start*, kemudian menggiring bola lagi melewati seluruh pancang dan kembali lagi ke garis *finish*. Setiap testi mendapat kesempatan dua kali, dan waktu diambil yang terbaik.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan minimal 16 kali perlakuan (*treatment*). Instrumen pengumpul data pretest dan posttest menggunakan tes menggiring bola yang dikembangkan oleh Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007: 8). Alat bantu yang digunakan untuk mengukur keterampilan dribbling adalah dengan menggunakan stopwatch, pancang 9 buah, meteran, dan pluit. Instrumen ini memiliki validitas 0,858 dan reliabilitas 0,963 (dikutip dari penelitian Novian Wibowo tahun 2010). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran berdasarkan hasil tes keterampilan menggiring bola yang dikembangkan oleh Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007: 8).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 6 Mei – 4 Juni 2017. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Treatment Pretest

Tabel 3. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Treatment Pretest

Statistik	Skor
Mean	29,4490
Median	29,3200
Mode	26,09 ^a
Std. Deviation	2,39066
Range	8,00
Minimum	26,09
Maximum	34,09

Tabel 4. Kelas Interval Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Treatment Pretest

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	32,50 – 34,09	1	10
2	30,90 – 32,49	1	10
3	29,29 – 30,89	3	30
4	27,69 – 29,28	3	30
5	26,09 – 27,68	2	20
Jumlah		10	100

2. Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Treatment Posttest

Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Treatment Posttest

Statistik	Skor
Mean	27,1130
Median	27,2800
Mode	23,18 ^a
Std. Deviation	2,00291
Range	6,77
Minimum	23,18
Maximum	29,95

Tabel 6. Kelas Interval Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Treatment Posttest

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	28,60 – 29,95	3	30
2	27,25 – 28,59	2	20
3	25,89 – 27,24	2	20
4	24,54 – 25,88	2	20
5	23,18 – 24,53	1	10
Jumlah		10	100

3. Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol Pretest

Tabel 7. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol Pretest

Statistik	Skor
Mean	30,1950
Median	29,4700
Mode	26,28 ^a
Std. Deviation	3,11103
Range	10,45
Minimum	26,28
Maximum	36,73

Tabel 8. Kelas Interval Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol Pretest

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	34,65 – 36,73	1	10
2	32,56 – 34,64	1	10
3	30,46 – 32,55	1	10
4	28,37 – 30,45	4	40
5	26,28 – 28,36	3	30
Jumlah		10	100

4. Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol Posttest

Tabel 9. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol Posttest

Statistik	Skor
Mean	29,4000
Median	29,5000
Mode	23,77
Std. Deviation	3,10166
Range	11,99
Minimum	23,77
Maximum	35,76

Tabel 10. Kelas Interval Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol Posttest

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	33,37 – 35,76	1	10
2	30,97 – 33,36	1	10
3	28,57 – 30,96	5	50
4	26,17 – 28,56	2	20
5	23,77 – 26,16	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan dengan model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan mampu memberikan kontribusi yang signifikan apabila dibandingkan dengan latihan yang diberikan pada kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil dari kelompok treatment menunjukkan peningkatan antara sebelum diberikan latihan model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan dengan sesudah diberikan latihan. Keadaan ini menunjukkan bahwa latihan yang diberikan mampu memberikan kontribusi yang signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak memperoleh latihan dengan metode bagian dan metode keseluruhan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan model latihan kombinasi dengan pendekatan bagian dan keseluruhan dalam satu siklus atau satu periode latihan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Cakar Mas Berbah Usia 11-13 Tahun. Apabila dilihat dari angka *Mean*

Difference sebesar 1,541 hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 65,97% untuk keterampilan menggiring bola dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

- 1) Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
- 2) Bagi klub, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar atlet dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain secara maksimal.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung M & Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Andri Kurniawan, Dwi. (2010). *Pengaruh Metode Pembelajaran Bagian dan Keseluruhan terhadap Efektifitas Hasil Belajar Lay Up Shoot Siswa Putri di SMA 1 Playen Wonosari*. Sekripsi. FIK UNY.
- Arikunto, Suharsimi. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar Offset.

- FIFA. (2009). *Laws of The Game FIFA*. Jakarta: PSSI.
- Hadi, Sutrisno. (1982). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset. Ada.
- Harsono, dkk.(2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Herwin.(2004). Keterampilan Sepakbola Dasar.Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, Subagyo. (2010). *Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola.Seminar Olahraga Nasional III*.Yogyakarta: FIK UNY.
- Komarudin.(2005). *Dasar Gerak Sepakbola.Diklat Pembelajaran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Luxbacher, Joseph A. (2011). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya. Ada.
- Pekik Irianto, Djoko. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Ada.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*.Klaten: Terjemahan PT Saka Mitra Kompetensi.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola.“Diklat”*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyanto. (2000). *Belajar Gerak I*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.Alfabeta. Bandung.
- Sukatamsi.(2002). *Permainan Bola Besar I Sepakbola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukadianto.2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*.Yogyakarta :Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suryabrata, Sumadi. (1995). *Psikologi Pendidikan Edisi 1*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Suswantoro, R. (2010). *Pengaruh Penggunaan Metode Keseluruhan dan Metode Bagian Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Bola Voli pada Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 1 Karanglewas Lor Kecamatan Purwokerto Barat*.Skripsi. FIK UNY.
- Wibowo, Novian. (2010). *Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbol Siswa SMP Negeri I Bantul yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Tahun Ajaran 2009/2010*. Sekripsi. FIK UNY.
- Wisma Nugraheni. (2009). “Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bolavoli dengan Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta”.*Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yudiana, Yuyun dkk.(2008). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- <https://kurniamp.wordpress.com/2014/11/24/sepak-bola/> :Diakses pada tanggal 15 Juli 2017 Pukul 21.04 WIB.
- <https://materipenjasorkes.blogspot.co.id/2015/01/pengertian-teknik-dasar-dan->

peraturan.html : Diakses pada
tanggal 15 Juli 2017 Pukul 21.10
WIB.

<http://lamananakbola.blogspot.co.id/2017/01/teknik-mengontrol-bola-setelah-mendapat.html> : Diakses pada
tanggal 15 Juli 2017 Pukul 21.30
WIB.

<http://pustakamateri.web.id/materi-permainan-sepak-bola-kelas-5-sd/> :
Diakses pada tanggal 15 Juli 2017
Pukul 21.35 WIB.

<http://solusitugassekolah.blogspot.co.id/2016/09/2-teknik-dasar-penting-dalam-permainan-sepak-bola-bagi-pemula.html> : Diakses pada tanggal
15 Juli 2017 Pukul 21.52 WIB.