

PENGARUH LATIHAN MENENDANG SEMBILAN BOLA KE GAWANG TERHADAP KETERAMPILAN KETEPATAN *SHOOTING* PEMAIN SSB DURI GALAXY U-12

Uswatul Amri¹, Aref Vai², Agus Prima Aspa³

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan menendang Sembilan bola ke gawang terhadap keterampilan ketepatan *shooting* pemain SSB Duri Galaxy U12 Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. dimana dalam desain ini terdapat *pretest* dan *post-test* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penelitian ini dilakukan di Stadion Mini Pokok Jengkol Duri, pada bulan Januari sampai Februari 2023, Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pemain tim SSB Duri Galaxy U-12 dengan menggunakan teknik total sampling yang berjumlah 14 orang. Instrument dan teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan latihan *Shooting at the Ball Test*, teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji t. Berdasarkan analisis yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan menendang sembilan bola ke gawang terhadap keterampilan ketepatan *shooting* pemain SSB Duri Galaxy U12 ternyata menunjukkan nilai $t_{hitung} (2,514) > t_{tabel} (1,771)$.

Kata Kunci: Latihan menendang 9 bola, Ketepatan *Shooting*

THE EFFECT OF KICKING NINE BALLS INTO THE GOAL ON THE PLAYER'S SHOOTING ACCURACY SKILLS SSB DURI GALAXY U-12

ABSTRACT

The aim of this research was to determine The effect of the practice of kicking nine balls into the goal on the shooting accuracy skills of SSB Duri Galaxy U12 players. In this research, researchers used a one group pretest-posttest design. where in this design there is a pre-test and post-test before and after treatment is given. This research was conducted at the Pokok Jengkol Duri Mini Stadium, from January to February 2023. The population in this study was all the SSB Duri Galaxy U-12 team players using a total sampling technique of 14 people. The instruments and data collection techniques in this research were the Shooting at the Ball Test exercise, the data analysis technique used the normality test and t test. Based on the analysis carried out, it can be concluded that the hypothesis which states that there is an influence of training in kicking nine balls into the goal on the shooting accuracy skills of SSB Duri Galaxy U12 players actually shows a value of $t_{count} (2.514) > t_{table} (1.771)$.

Keywords: Practice kicking nine balls, shooting accuracy

Copyright © 2023

Corresponding Author: Universitas Riau¹, Universitas Riau², Universitas Riau³

Email: uswatul.amri5804@student.unri.ac.id¹, aref.vai@lecturer.unri.ac.id², agus.prima@lecturer.unri.ac.id³

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer diseluruh dunia. Daya tarik sepak bola secara umum sebenarnya bukan karena olahraga ini mudah dimainkan, tetapi karena sepak bola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. Olahraga ini sangat terkenal dan dimainkan di 200 negara dengan berbagai kejuaraan sepak bola yang diselenggarakan oleh FIFA (Alfisyahrin, 2018). Cara bermain dalam olahraga sepak bola ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri.

Dalam permainan ini terdapat beberapa macam keterampilan dasar, keterampilan dasar tersebut merupakan aspek yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil bermain sepak bola. Adapun teknik dasar sepak bola Menurut (Sucipto, 2019) untuk bermain bola yang baik pemain perlu dibekali dengan teknik dasar yang baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki seorang pemain sepak bola adalah menendang (*shooting*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*) menyundul (*heading*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Menurut Herdiansyah (2010) *shooting* adalah gerakan yang paling dominan dalam berjalannya permainan sepakbola tujuan utamanya adalah untuk mencetak skor dengan sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Latihan *shooting* dalam sebuah penelitian bertujuan untuk lebih mengasah kemampuan pemain dalam hal mencetak gol. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SSB Duri Galaxy U12 saat melakukan latihan. Pemain sudah baik dalam melakukan teknik keterampilan ketepatan *shooting*. Latihan menendang menggunakan Sembilan bola ke gawang meningkatkan peluang keberhasilan latihan lebih baik dengan banyak nya kesempatan menendang bola ke gawang, bentuk latihan ini mudah di lakukan dan belum pernah di aplikasikan oleh pemain SSB Duri Galaxy U12 dan sepengetahuan penulis belum ada penelitian yang dilakukan dengan menggunakan metode latihan ini.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SSB Duri Galaxy U12 saat melakukan latihan. Pemain sudah baik dalam melakukan teknik keterampilan ketepatan *shooting*. Hanya saja untuk lebih meningkatkan kualitas pemain dalam teknik keterampilan ketepatan *shooting* peneliti mencoba memberikan tes kepada mereka dan pelatih juga menyetujui untuk melakukan tes, yaitu dengan instrument tes *shooting at the ball* untuk mengukur kemampuan *shooting* pemain.

Keterampilan ketepatan *shooting* merupakan salah satu teknik yang sangat besar perannya dalam permainan sepakbola. Menurut Herdiansyah (2010) *shooting* adalah gerakan yang paling dominan dalam berjalannya permainan sepakbola tujuan utamanya adalah untuk mencetak skor dengan sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Adapun bentuk latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *shooting* menurut Robert Koger, (2007) adalah menendang lima bola ke gawang, menendang sembilan bola ke gawang, melompat dan menendang bola, menendang bola ke gawang secara bergiliran, menembak bola dari samping gawang, menerima lemparan bola melawan bek, menendang bola ke gawang dengan cepat. Dari sekian banyak metode latihan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *shooting* di atas, penulis membatasi salah satu metode latihannya yaitu menendang sembilan bola ke gawang adapun keunggulan dari bentuk latihan ini antara lain: 1) Latihan ini sangat sesuai untuk mengatasi ketepatan *shooting* karena menggunakan Sembilan bola yang terletak dari sudut kanan hingga sudut kiri kotak 16, 2) Latihan menendang menggunakan Sembilan bola ke gawang meningkatkan peluang keberhasilan latihan lebih baik dengan banyak nya kesempatan menendang bola ke gawang, 3) Bentuk latihan ini mudah di lakukan dan belum pernah di aplikasikan oleh pemain SSB Duri Galaxy U12 dan sepengetahuan penulis belum ada penelitian yang dilakukan dengan menggunakan metode latihan ini. Berdasarkan permasalahan diatas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: Pengaruh latihan menendang Sembilan bola ke gawang terhadap keterampilan ketepatan *shooting* pemain SSB Duri Galaxy U-12.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Stadion mini pokok jengkol Duri penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Januari s/d Februari 2023. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan metode *Experimen*, yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisahkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu (Suharmisi Arikunto. 2006:3).

Dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 14 orang (sampling jenuh). Menurut Sugiyono (2013:124-125) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Tes awal merupakan sebagai acuan untuk mengadakan penelitian. Biasanya tes awal ini dilakukan sebelum mengadakan pertemuan sama sekali. Untuk *pre test* ini dilakukan dengan Tes akhir dilakukan setelah perlakuan selama 16 kali pertemuan yang telah dilakukan Harsono (2017).

PEMBAHASAN

Deskripsi data dan penelitian adalah gambaran dari semua data yang diperoleh dari tes awal sampai dengan tes akhir. Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya yang mana deskripsi data berisi dari jumlah total, mean, standar deviasi, varians, nilai maksimal dan nilai minimal.

Setelah dilakukan *pretes shooting at the ball* sebelum dilaksanakan metode latihan sembilan bola ke gawang maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *pretes* pada tabel berikut:

Tabel 1 Analisis Hasil *Pretes*

Statistics		Pretes
N	Valid	14
	Missing	0
Mean		99.12
Median		99.00
Mode		90
Std. Deviation		9.830
Variance		104.07
Range		14
Minimum		85,87
Maximum		115.24
Sum		1486.89

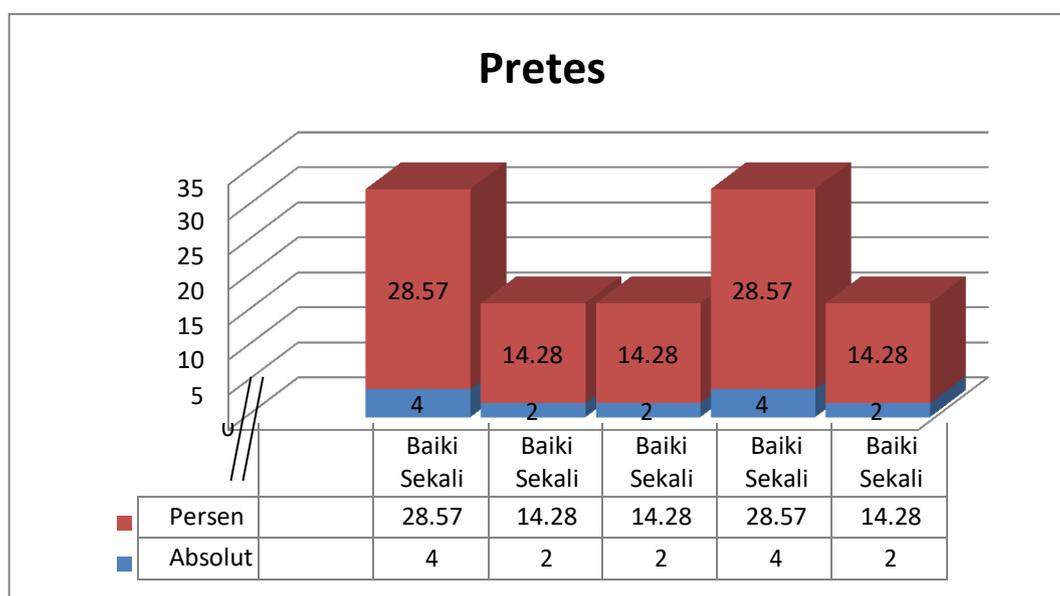
Berdasarkan analisis hasil *pretes shooting at the ball* pada sepakbola club SSB Duri Galaxy U12 dari 14 sampel adalah jumlah total 1486,89, mean 99,12, median 99, mode 90 standar deviasi 9,830 variance 104,07, range 14 minimal 85,87 maksimal 115,24.

Berdasarkan distribusi frekuensi diatas maka selanjutnya dihitung dengan nilai interval dari data yang diperoleh dengan mencari rentangan kelas, banyaknya kelas dan panjangnya kelas, sehingga akan diambil nilai interval berdasarkan rentangan nilai dan klasifikasi. untuk lebih jelasnya bisa dilihat frekuensi berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Pretes*

Kelas	Pretes			Kategori
	Frequency			
	Interval	Absolut	Percent	
1	85,87 – 91,74	4	28,57	Baiki Sekali
2	91,75 – 97,62	2	14,28	Baiki Sekali
3	97,63 – 103,50	2	14,28	Baiki Sekali
4	103,51 – 109,38	4	28,57	Baiki Sekali
5	109,39 – 115,25	2	14,28	Baiki Sekali
Total		14	100.0	

Berdasarkan pada table 2 distribusi frekuensi di atas dari 14 sampel terdapat 5 kelas dengan panjang interval kelasnya 2. Pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 85,87 – 91,74 terdapat 4 orang atau 28,57% dengan kategori baik sekali, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 91,75 – 97,62 terdapat 2 orang atau 14,287% dengan kategori baik sekali, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 97,63 – 103,50 terdapat 2 orang atau 14,28% dengan kategori baik sekali, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 103,51 – 109,38 terdapat 4 orang atau 28,57% kategori baik sekali, Pada kelas interval yang kelima dengan rentang kelas 109,39 – 115,25 terdapat 2 orang atau 14,28% kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Hasil *Pretes*

1. Distribusi Frekuensi *Post-Test Shooting*

Setelah dilakukan *Postes shooting at the ball* sesudah dilaksanakan metode latihan menendang sembilan kegawang maka didapat data akhir dengan perincian dalam analisis hasil *postes* pada tabel berikut:

Tabel 3. Analisis Hasil *Postes*

Statistics		Postes
N	Valid	14
	Missing	0
Mean		99.99
Median		99
Mode		92
Std. Deviation		17.17

Variance	295.03
Range	111
Minimum	129,29
Maximum	86.26
Sum	1400

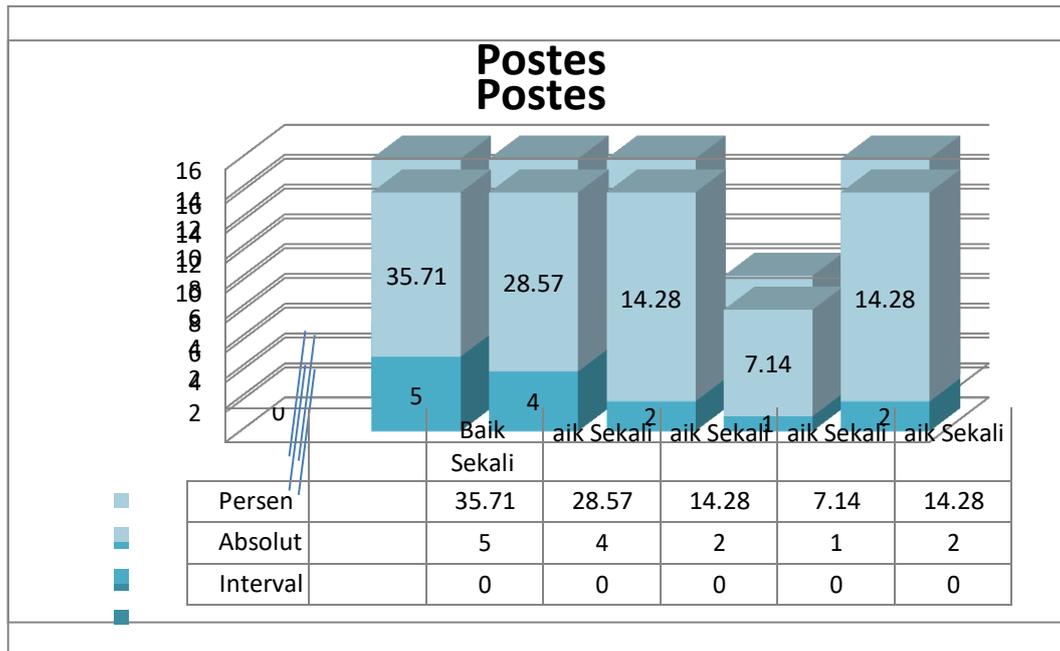
Berdasarkan analisis hasil *post-tets shooting at the ball* diatas diperoleh dari 14 Atlet pada sepakbola SSB Duri Galaxy U12 adalah jumlah total 1400, mean 99,99, median 99, mode 92 standar deviasi 17,17 variance 295,03, range 111 minimal 29,29 maksimal 86,26.

Berdasarkan distribusi frekuensi diatas maka selanjutnya dihitung dengan nilai interval dari data yang diperoleh dengan mencari rentangan kelas, banyaknya kelas dan panjangnya kelas, sehingga akan diambil nilai interval berdasarkan rentangan nilai dan klasifikasi. untuk lebih jelasnya bias dilihat frekuensi berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Shooting*

Postes				
Kelas	Frequency			Kategori
	Interval	Absolut	Percent	
1	86,26 – 94,86	5	35,71	Baik Sekali
2	94,87 – 103,47	4	28,57	aik Sekali
3	103,48 – 112,08	2	14,28	aik Sekali
4	112,09 – 120,70	1	7,14	aik Sekali
5	120,71 – 129,31	2	14,28	aik Sekali
Total		14	100.0	

Berdasarkan pada table 4.6 distribusi frekuensi diatas dari 14 sampel terdapat 5 kelas dengan panjang interval kelasnya 8,6. Pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 86,26 – 94,86 terdapat 5 orang atau 35,71% dengan kategori baik sekali, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 94 - 87 terdapat 4 orang atau 28,57% dengan kategori baik sekali, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 103,48 – 112,08 terdapat 2 orang atau 14,28% dengan kategori baik sekali, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 112,09 – 120,70 terdapat 1 orang atau 7,14% kategori baik sekali, Pada kelas interval yang kelima dengan rentang kelas 120,71 – 129,31 terdapat 2 orang atau 14,28% kategori baik sekali, Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Hasil *Postes*

Pengujian persyran analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variasi. Asumsi adalah data yang dinalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang di bandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang akan di gunakan yaitu uji normalitas.

Dari hasil uji normalitas data *Pretes* didapat LoMax sebesar 0.117 dan hasil perhitungan uji normalitas *Postes* didapat LoMax sebesar 0.103 denga nilai L tabel sesuai dengan banyak sampel adalah 0,277. sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5 Uji normalitas data dengan uji *lilliefors*

<i>Lilifors</i>	LoMax	Ltabel
<i>Pree-Test</i>	0,117	0,277
<i>Post-Test</i>	0,103	

Pada penelitian ini, data yang telah terkumpul kemudian dihitung dengan uji t, dimana yang menjadi variabel X adalah menendang Sembilan bola ke gawang dan yang menjadi variabel Y adalah shooting. Adapun hipotesis yang akan diuji adalah :

Ha : Terdapat pengaruh latihan menendang Sembilan bola ke gawang terhadap keterampilan ketepatan *shooting* pemain SSB Duri Galaxy U12.

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai Hipotesis dari latihan menendang Sembilan bola ke gawang terhadap keterampilan ketepatan *shooting* u adalah 2,514. Pada taraf signifikan 0,05 (N-1) didapati $t_{\text{tabel}} = 1,771$. dengan demikian $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ atau $2,514 > 1,771$. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh antara variabel X dan variabel Y yang signifikan dari latihan menendang Sembilan bola ke gawang terhadap keterampilan ketepatan *shooting*. sehingga Ha diterima yaitu : pengaruh latihan menendang Sembilan bola ke gawang terhadap keterampilan ketepatan *shooting* pemain SSB Duri Galaxy U12.

Tabel 6. Uji Hipotesis

	Thitung	Ttabel	Keterangan
Hasil analisis	2,514	1,771	Signifikan

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian : “pengaruh latihan menendang Sembilanbola ke gawang terhadap keterampilan ketepatan *shooting* pemain SSB Duri Galaxy U12”

Dari 14 atlet yang mengikuti metode latihan menendang sembilan bola ke gawang tidak semua atlet mengalami peningkatan yang bagus, dimuai dari pengambilan data awal sampai akhir bahkan ada atlet yang tidak menunjukkan peningkatan satu angkpun. Hal ini memang karena atlet dari awal memang tidak memiliki kemampuan ketepatan atau koordinasi yang baik. Dimulainya pengambila data sampai pada perbandingan nilai akhir yang mana terdapat tiga atlet mendapat kenaikan paling tinggi yaitu poin 43 dengan bentuk t-score, hal ini terjadi karena latihan menendang bolasangat rutin dilakukan setiap hari oleh mereka yang memiliki peningkatan tinggi. Selanjutnya ada dua anak mendapat kenaikan 14-15 angkat dari perbandingan nilai awaldan akhir hal ini juga sebagai peningkatan yang besar pada latihan ini. Selain itu rata- rata pemain mendapatkan nilai angka 2 sampai 10 dengan bentuk tscore karena mereka buka posisi menembak tetapi rata-rata posisi bertahan.

Jika dilihat berdasarkan perolehan nilai besar yang terjadi penelitian ini ada lima anak yang mana semuanya pada posisi penyerang dan sayap kanan maupun kiri. Karena posisi ini sangat membutuhkan ketepatan tendangan langsung kegawang alhasil dengan tujuan menciptakan goal sebanyak mungkin, selain itu kenyataannya dalam penelitian ini setengah dari sampel pada posisi bertahan dan belakang memiliki ketepatan yang sedang. Jika dilihat berdasarkan data perolehan pretes dan postes tendangan kegawang sebanyak 6 kali maka hal ini sangat berpengaruh pada posisi pemain.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan menyundul bola dengan tiga pemain terhadap ketepatan shooting menunjukkan angka sebesar 2,514. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (13) ternyata menunjukkan angka 1,771, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (2,514) > t_{tabel} (1,771), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan menendang sembilan bola ke gawang terhadap keterampilan ketepatan *shooting* pemain SSB Duri Galaxy U12.

Penelitian ini diperkuat oleh Darma (2021) dengan judul latihan permainantarget dan menendang bola sembilan terhadap ketepatan shooting angka selisih yang didapat sebanyak 42 poin, jika dilihat berdasarkan hipotesis yang ada pada perhitungan uji statistik pada angka signifikansi sebesar 0,753 sedangkan $p > 0,05$. Adanya pengaruh dari latihan tersebut dengan ketepatan.

Dari analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan yang signifikan terhadap peningkatan shooting. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin rutin kita melakukan latihan akurasi ketepatan shooting pemain, maka akan semakin baik kemampuan tembakan pemain, apalagi pada atlet sepak bola yang sangat membutuhkan keterampilan yang bagus dalam shooting agar dengan mudah mengambildan mengarahkan saat bola di udara. Dari pengujian hipotesis di atas, diketahui bahwa data yang telah dikemukakan menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan menendang sembilan bola ke gawang terhadap keterampilan ketepatan *shooting* pemain SSB Duri Galaxy U12.

Sukarman (2017) mengatakan bahwa ada tiga macam cara menendang yang lazim dilakukan yaitu dengan punggung kaki (kaki muka penuh), dengan bagian dalam kaki, dan dengan bagian luar kaki. Justinus Laksana (2011) mengatakan bahwa: Keberhasilan anda sebagai pencetak gol tergantung pada beberapa faktor. Kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah faktor yang paling penting. Kualitasi seperti antisipasi, kemantapan dan ketenangan di bawah tekanan lawan juga tak kalah pentingnya. Sedikit keberuntungan juga tidak merugikan, namun seperti kata pepatah, “keberuntungan yang baik adalah saat dimana persiapan bertemu dengan kesempatan”.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan menendang sembilan bola ke gawang terhadap keterampilan ketepatan *shooting* pemain SSB Duri Galaxy U12 ternyata menunjukkan nilai $t_{hitung} (2,514) > t_{tabel} (1,771)$.

REFERENSI

- Alfisyahrin, A. K. (2018). Perbandingan daya tahan pada pemain sepakbola perokok dan tidak perokok pada club sepakbola bontolempangan kabupaten gowa.
- Arikunto, Suharsini. 2013. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT.Rineka Cipta.
- Bompa, T. (2009). *Periodization Theory And Methodology Of Training*.
- Budiwanto, S. (2018). Metodologi Latihan Olahraga. *Fakultas Ilmu Keloahragaan hragaan Universitas Negeri Malang, Olahraga*, 177.
- Danny Mielke. (2003). *Dasar-dasar Sepak bola*. Bandung : pakar raya
- Emral. 2016. *Sepak bola Dasar*. Sukabina Press. Padang.
- Harsono. (2017). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Hermin. 2004. *Diklat Pembelajaran keterampilan Sepak bola Dasar*. Yogyakarta
- Jermaina, N. (2023). *Perspektif anak remaja terhadap penjaskes*. 20.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball Academy .Digilib .Uns.Ac.Id*
<http://File.Upi.Edu/Direktori/Fpok/Jur. Pend. Olahraga/Lukmanul HAKim Lubay/Fundamental I. Pdf>
- Marjohan. 2014. *Tes Shooting at the ball*. Bahtera Buku. Yogyakarta.
- Sajoto, T., Djurovich, P. I., Tamayo, A. B., Oxgaard, J., Iii, W. A. G., & Thompson, M. E. (2009). *Temperature Dependence of Blue Phosphorescent Cyclometalated Ir (III) Complexes*. 12(21), 9813–9822.
- Sucipto. (2019). The Implementation of Tactical Approach on Students' Enjoyment in Playing Football in Junior High School. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*
<http://Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/Penjas/Index> JPJO 4 (1) (2019) 14-20, 4(229),14–20.
- Sucipto dkk, (2000). (2019). *Pengaruh model pembelajaran personal terhadap kepercayaan diri dan hasil belajar bermain futsal siswa*. 2(april), 1–9.
- Sucipto. 2000. *Sepak bola Latihan dan Strategi*. Jakarta : Erlangga.
- Robert Koger. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak bola Remaja*. Macan Jaya Cemerlang. Klaten
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada Jakarta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun. (2005). *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Zidane Muhdor Al-Haqiqie. (2013). *Menjadi pemain Sepak bola Profesional Jakarta :Kata Pena*.