



# J2IO

## Jurnal Jendela Ilmu Olahraga



### **Pengaruh Latihan *Shooting* Bola Aktif Dan Latihan *Shooting* Bola Pasif Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting* Sepak Bola Pada Atlet Usia 12-14 Tahun Di SSB Mitra Prestasi**

**Putra Arima<sup>1</sup> & Abdiyanto Kurniawan Zai<sup>2</sup> & Muhammad Nustan Hasibuan<sup>3</sup>**

putraarima@unimed.ac.id<sup>1</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah variasi latihan *shooting* bola aktif dan *shooting* bola pasif dapat meningkatkan hasil *shooting* sepak bola pada Atlet Usia 12-14 Tahun SSB Mitra Prestasi. Permasalahan dalam penelitian ini ialah ketika atlet melakukan *shooting*, kurangnya ketepatan dan kurangnya *power* pada saat melakukan *shooting* sangat terlihat jelas pada saat pertandingan. Hal ini disebabkan karena saat latihan pelatih sangat jarang memberikan metode latihan *shooting*, sehingga tim SSB Mitra Prestasi kesulitan dalam menciptakan gol. Penelitian ini dilakukan di lapangan SSB Mitra Prestasi Desa Sampali, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang. Populasi dalam penelitian ini ialah Atlet SSB Mitra Prestasi yang berjumlah 20 orang, dengan menggunakan tehnik *purposive sampling* maka diperoleh sampel 12 orang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test design*. Instrument tes menggunakan tes menembak ke sasaran (*shooting*) dalam jarak 11 m dari tembok sasaran. Teknik pengambilan data dengan cara pengambilan *pre-test*, *treatment* dan *post-test*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan homogenitas dengan uji t pada taraf signifikan 5%. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa: (1) uji normalitas data hasil data  $L_{hitung}$  pada data *pre-test* senilai 1,138 dan hasil data dengan  $L_{hitung}$  pada data *post-test* senilai 0,233, taraf signifikan 5% untuk  $N=12$  yaitu 0,242, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut berdistribusi normal. (2) Uji homogenitas didapat  $F_{hitung} = 1,204$  dan  $F_{tabel} = 4,965$  maka  $F_{hitung} < F_{tabel}$  ( $1,204 < 4,965$ ). Jadi dapat disimpulkan penyebaran dari data *pre-test* dan *post-test* peningkatan hasil *shooting* ialah homogen. (3) uji-t diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 11,382. Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$  dengan  $dk = n-1$  ( $12-1 = 11$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  ialah dengan demikian  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $11,382 > 2.200$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting* bola aktif dan *shooting* bola pasif untuk meningkatkan hasil *shooting* sepak bola pada Atlet Usia 12-14 Tahun SSB Mitra Prestasi.

**Kata Kunci :** Latihan *Shooting* Bola Pasif dan Aktif, Sepak Bola

#### **Rekomendasi mensitasi :**

Arima, P. & Zai, K. A. & Hasibuan, N. M. (2024), Pengaruh Latihan *Shooting* Bola Aktif Dan Latihan *Shooting* Bola Pasif Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting* Sepak Bola Pada Atlet Usia 12-14 Tahun Di SSB Mitra Prestasi. *Jurnal Jendela Ilmu Olahraga (J2IO)*, 2 (1): 128-136.

## ***The Effect of Active Ball Shooting Practices and Passive Ball Shooting Practices on Improving Football Shooting Results in Athletes Aged 12-14 Years at SSB Mitra Achievement***

**Abstract: Abstract:** *This study aims to find out whether variations in active ball shooting and passive ball shooting training can improve football shooting results in Athletes aged 12-14 years at SSB Mitra Selamat. The problem in this research is that when athletes shoot, the lack of accuracy and lack of power when shooting is very clearly visible during the match. This is because during training the coach very rarely provides shooting practice methods, so the SSB Mitra Achievement team has difficulty scoring goals. This research was conducted in the SSB Mitra Selamat field in Sampali Village, Percut Sei Tuan District, Deli Serdang Regency. The population in this study was SSB Mitra Selamat athletes, totaling 20 people. Using purposive sampling technique, a sample of 12 people was obtained. This research uses an experimental method with a one group pre-test post-test design. The test instrument uses a shooting test at a target (shooting) within a distance of 11 m from the target wall. The data collection technique is by taking pre-test, treatment and post-test. The data analysis technique uses normality and homogeneity tests with a t test at a significance level of 5%. The research results show that: (1) the data normality test results of Lcount data on pre-test data are worth 1.138 and data results with Lcount on post-test data are worth 0.233, a significance level of 5% for  $N=12$ , namely 0.242, thus it can be It was concluded that both data were normally distributed. (2) The homogeneity test obtained Fcount = 1.204 and Ftable = 4.965, so  $Fcount < Ftable$  ( $1.204 < 4.965$ ). So it can be concluded that the distribution of pre-test and post-test data on the increase in shooting results is homogeneous. (3) t-test obtained tcount of 11.382. Next, this value is compared with the ttable value with  $dk= n-1$  ( $12-1 = 11$ ) at the significance level  $\alpha = 0.05$ , meaning  $tcount > ttable$  ( $11,382 > 2,200$ ). So it can be concluded that there is a significant influence from active ball shooting and passive ball shooting training to improve football shooting results in Athletes aged 12-14 years at SSB Mitra Selamat.*

**Keywords:** *Passive and Active Ball Shooting Practice, Soccer*

## **PENDAHULUAN**

Sepak bola ialah permainan beregu, yang setiap regunya terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya ialah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, 2000: 7). Menurut Luxbacher dalam jurnal Mesnan dkk (2019: 69) juga menyatakan bahwa, “sepak bola ialah pertandingan sepak bola itu dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan”. Sama halnya yang diungkapkan Sarumpaet dalam Tantri (2017: 5) “sepak bola merupakan permainan yang dimainkan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari (11) orang pemain, yang lazim disebut dengan kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola sebanyak banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan”.

Permainan sepak bola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2006: 78) Sepak bola ialah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3). Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka dapat di simpulkan bahwa sepak bola ialah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan- peraturan yang telah ditentukan.

Sepak bola ialah salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat dikalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepak bola sudah dikenal puluhan – puluhan tahun, tetapi belum mampu bersaing ditingkat dunia menurut Salim (2007: 10). Permainan sepak bola sekarang ini mengalami beberapa perubahan besar, dapat dilihat dari teknik permainan, peraturan-peraturan, pengorganisasian atau dipandang dari sudut publikasi sehingga perkembangan sepak bola berkembang sangat cepat, dan hampir seluruh dunia menggemari sepak bola. Sepak bola mempunyai wadah organisasi yaitu FIFA (*Federation International Football Assosation*), dan di Indonesia sendiri sepak bola berada dibawah naungan PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia) Nusri (2019: 26).

Sepak bola semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi dalam negeri dari tingkat pemula remaja sampai senior dimana kompetisi tersebut dapat dijadikan sebagai *event* dalam meningkatkan kualitas sepak bola di tanah air dengan terselenggaranya kompetisi yang berkelanjutan dan pembinaan yang baik diharapkan akan mampu menghasilkan pemain-pemain handal yang dapat mengangkat prestasi sepak bola kita ditingkat nasional maupun internasional. salah satu penentu keberhasilan menciptakan pemain-pemain handal dalam sepak bola ialah dengan pembinaan yang benar saat usia dini dengan memasukannya ke sekolah sepak bola (SSB).Pembinaan pemain sepak bola usia dini dilakukan melalui wadah yaitu Sekolah Sepakbola (SSB) SSB yaitu sekolah yang mempelajari tentang permainan sepak bola yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepak bola usia dini (Soedjono,1999: 3).

Sebelum peneliti mengetahui masalah yang dialami oleh atlet SSB Mitra Prestasi, terlebih dahulu melakukan pengamatan pada saat SSB Mitra Prestasi bertanding melawan tim lain, peneliti mengamati pemain ketika melakukan *shooting*, kurangnya ketepatan dan kurangnya *power* pada saat melakukan *shooting* sangat terlihat jelas pada saat pertandingan, sehingga tim SSB Mitra Prestasi kesulitan dalam menciptakan gol. Dari kejadian tersebut peneliti berinisiatif untuk melakukan observasi di tempat latihan, dimana pada saat latihan pelatih sangat jarang memberikan metode latihan *shooting*. kurangnya bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih sangat berpengaruh dengan kemampuan atlet dalam melakukan *shooting*, dari analisis permasalahan tersebut peneliti mencoba melakukan tes *shooting* untuk mengetahui kemampuan *shooting* dari SSB Mitra Prestasi.

Selanjutnya dari hasil wawancara dengan pelatih SSB mitra prestasi, bawasannya selama ini siswa SSB Mitra Prestasi usia 12 tahun khususnya belum menguasai keterampilan *shooting* yang baik, pada saat latihan maupun pertandingan masih banyak kekurangan untuk melakukan *shooting* ke gawang hal ini yang membuat suatu masalah dari segi teknik dasar *shooting* pada anak-anak. Jika dalam melakukan *Shooting* bola dapat mengarah tepat kepada sasaran ke gawang maka keberhasilan dalam melakukan teknik dasar *shooting* bisa efektif pada saat pertandingan dan pada proses pembelajaran sepak bola di Sekolah sepak bola Mitra Prestasi kelompok umur 12 - 14 tahun memiliki beberapa permasalahan. Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan banyak ditemui kekurangan khususnya pada pembelajaran *shooting* dalam sepak bola yaitu peserta didik sering mengalami kesulitan dalam membuat gol saat pertandingan, akurasi tendangan peserta didik yang kurang akurat serta metode pembelajaran yang salah sehingga membuat proses pembelajaran kurang maksimal.

Selanjutnya peneliti melakukan tes awal , dari tes tersebut hasilnya menunjukkan dari 12 atlet terdapat 16,66% dikategorikan kurang dan 83,33% atlet dikategorikan kurang sekali, berdasarkan hasil tes awal *shooting* tersebut dapat disimpulkan bahwasanya kemampuan *shooting* SSB Mitra Prestasi dikategorikan kurang. Karena dari 12 atlet yang di tes tidak ada yang mendapatkan kategori baik. Sebagai upaya untuk mengetahui hasil *shooting* dapat dilakukan pada siswa SSB Mitra prestasi sampali kelompok umur 12- 14 tahun. Melalui latihan *shooting* aktif dan *shooting* pasif pada SSB Mitra Prestasi tersebut akan diketahui hasil peningkatan *shooting* aktif dan *shooting* pasif pada atlet SSB Mitra Prestasi. Hasil tes tersebut dapat dijadikan masukan untuk SSB Mitra Prestasi pada saat melakukan *shooting* ke gawang.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian mengenai Pengaruh Latihan *Shooting* Bola Aktif Dan *Shooting* Bola Pasif Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting* Sepak bola Pada Atlet Putra Usia 12-14 Tahun Di SSB Mitra Prestasi.

## **METODE**

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian eksperimen melalui pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Menurut (Sugiyono, 2011 2) Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah variasi latihan shooting bola aktif dan shooting bola pasif dapat meningkatkan hasil *shooting* sepak bola pada Atlet Usia 12-14 tahun SSB Mitra Prestasi. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SSB Mitra Prestasi Desa Sampali, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang.

Menurut Arikunto (2006: 101) populasi ialah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi ialah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini ialah Atlet SSB Mitra Prestasi yang berjumlah 20 orang. Sampel ialah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2002: 109). Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel ialah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampel dalam penelitian ini ialah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah atlet SSB Mitra Prestasi Usia 12-14 Tahun yang berjumlah 12 orang. Data yang telah diperoleh dari hasil Pre test dan post test dianalisis dengan menggunakan perhitungan uji-t dengan uji prasyarat yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

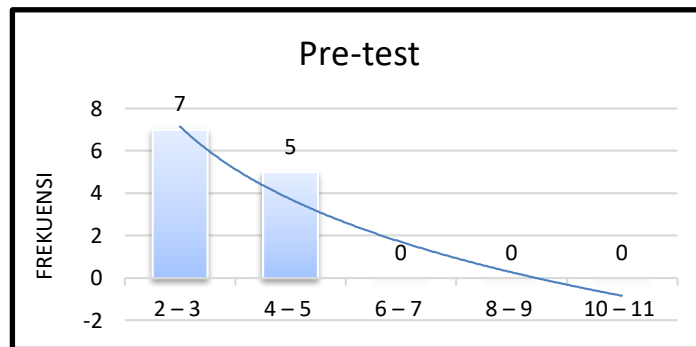
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Distribusi Frekuensi, Grafik *Pre-test* dan *Post-test*

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Hasil *Pre-test*

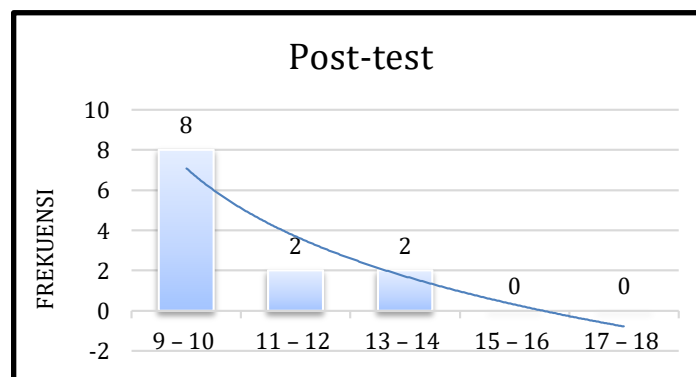
Nilai	Frekuensi
2 – 3	7
4 – 5	5
6 – 7	0
8 – 9	0
10 – 11	0



Data distribusi frekuensi menggunakan teknik distribusi frekuensi sturges memperoleh hasil yakni rentang kelas (R) = 3, jumlah kelas (K) = 5 dan interval kelas (P) = 1. Dari jumlah sampel 12 yang termasuk dalam kelas interval 2-3 berjumlah 7 orang, interval kelas 4-5 berjumlah 5 orang, interval kelas 6-7 berjumlah 0, interval kelas 8-9 berjumlah 0 dan interval kelas 10-11 berjumlah 0.

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Hasil *Post-test*

Nilai <i>Post-test</i>	Frekuensi
9 – 10	8
11 – 12	2
13 – 14	2
15 – 16	0
17 – 18	0



Data distribusi frekuensi menggunakan teknik distribusi frekuensi sturges memperoleh hasil yakni rentang kelas (R) = 4, jumlah kelas (K) = 5 dan interval kelas (P) = 1. Dari jumlah sampel 12 yang termasuk dalam kelas interval 9-10 berjumlah 4 orang, interval kelas 11-12 berjumlah 2 orang, interval kelas 13-14 berjumlah 2, interval kelas 15-16 berjumlah 0 dan interval kelas 17-18 berjumlah 0.

### Deskripsi Data *Pre-test* Dan *Post-test*

Berikut hasil *pre test* dan *post-test* pada penelitian ini dideskripsikan dalam bentuk tabel:

Tabel 3 : Deskripsi Data *Pre-Test* Dan *Post-Test*

Hasil Penghitungan	<i>Pret-test</i>	<i>Post-tets</i>
<b>Jumlah</b>	39	123
<b>Rata-rata</b>	3,25	10,25
<b>Nilai Minimal</b>	2	9
<b>Nilai Maksimal</b>	5	13
<b>Standart Deviasi</b>	1,138	1.484

Dari hasil *pre-test* diperoleh jumlah sebesar 39, dengan nilai rata-rata 3,25 nilai minimal 2, nilai maksimal 5, dan standart deviasi sebesar 1,138. Lalu pada *post-test* diperoleh jumlah sebesar 123, dengan nilai rata-rata 10,25, nilai minimal 9, nilai maksimal 13, dan standart deviasi sebesar 1,484.

### Uji Normalitas

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Rata-rata dan Standart Deviasi	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Sign. ( $\alpha$ )	Ket
<b>Data <i>pre-test</i></b>	$\bar{X} = 3,25$	0.075	0.242	0,05	Normal
	S = 1,138				
<b>Data <i>pos- test</i></b>	$\bar{X} = 10,25$	0.118	0.242	0,05	Normal
	S = 1,484				

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas *pre-test* kemampuan *shooting* yang dilakukan maka diperoleh  $L_{hitung} = 0.075$  dan  $L_{tabel} = 0,242$  dengan  $n=12$  pada taraf signifikan 0,05. Karena  $L_{hitung} < L_{tabel}$ , dengan demikian kesimpulan didapat bahwa data *pre-test* tersebut berdistribusi normal dan data *post-test* kemampuan *shooting* didapat  $L_{hitung} = 0.118$  dan  $L_{tabel} = 0,242$  dengan  $n=12$  pada taraf signifikan 0,05. Karena  $L_{hitung} < L_{tabel}$ , dengan demikian kesimpulan didapat bahwa data *pre-test* tersebut berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Tabel 4. Uji Homogenitas

Uji homogeitas	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Sign. ( $\alpha$ )	Ket
<b>Data kemampuan <i>shooting pre-tets</i> dan <i>post-test</i></b>	1,304	4,965	0,05	Homogen

Berdasarkan tabel di atas, hasil penghitungan yang dilakukan pada pengujian hipotesis menggunakan uji-t diperoleh  $t_{hitung} = 11,382$  dan pada taraf sig  $\alpha = 0,05$  didapat  $t_{tabel}$  dengan  $dk = n-1$  ( $12-1 = 11$ ) senilai 2,200 dengan demikian  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $11,382 > 2.200$ ). Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *shooting* bola aktif dan *shooting* bola pasif terhadap peningkatan hasil *shooting* sepak bola pada atlet usia 12-14 Tahun di SSB Mitra Prestasi.

### **Pembahasan**

Dari penghitungan data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari data *pre-test* dan *post-test* terhadap peningkatan *shooting*. Ini menggambarkan bahwasanya latihan *shooting* bola aktif dan *shooting* bola pasif pada program latihan yang digunakan oleh peneliti pada penelitian ini memberikan hasil yang maksimal terhadap terhadap hasil peningkatan *shooting* sepak bola pada atlet usia 12-14 Tahun di SSB Mitra Prestasi. Hal tersebut juga didukung oleh program yang diberi menggunakan prinsip beban berlebih.

Menurut Bompa (1994:51) berolahraga selama 6 sampai 8 minggu mampu menghasilkan hasil tertentu di mana tubuh menyesuaikan diri dengan latihan tersebut. Selanjutnya menurut Nala (2011:37) latihan yang diberikan secara konsisten, bertahap, dan berprogres dapat meningkatkan sistematis kerja tubuh untuk penampilan fisik yang lebih baik.

Menurut Mielke (2003:67) seseorang pemain sepak bola dapat melakukan *shooting* harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkan untuk melakukan tendangan *shooting* dan menghasilkan gol dari berbagai posisi di lapangan. Dalam upaya mendapatkan hasil *shooting* yang baik seperti yang telah dijelaskan di atas, maka seorang pemain sepak bola perlu juga melakukan berbagai macam variasi latihan. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* atlet Usia 12-14 Tahun di SSB Mitra Prestasi yaitu latihan *shooting* bola aktif dan latihan *shooting* bola pasif.

*Shooting* bola aktif ialah menendang bola dengan posisi bola dalam keadaan bergerak, tendangan yang dilakukan dengan bola bergerak lebih sulit diantisipasi oleh penjaga gawang karena dengan bola bergerak arah tendangan bisa berubah. Sedangkan *shooting* bola pasif ialah *shooting* bola dengan bola dalam keadaan diam, dalam melakukan tendangan ini pemain harus berkonstruksi pada saat ketepatan pada perkenaan bola dan sasaran. Pernyataan tersebut sesuai



dengan hasil yang terdapat pada penelitian ini bahwa bentuk latihan *shooting* bola aktif dan *shooting* bola pasif mampu meningkatkan kemampuan *shooting* sepak bola.

Atlet berusia antara 12 dan 14 tahun diberikan latihan *shooting* bola aktif dan *shooting* bola pasif di SSB Mitra Prestasi 2023 untuk membantu meningkatkan kemampuan *shooting* mereka, yang diberikan selama 18 sesi pertemuan dengan total 3 kali seminggu (Damanik & Zulaini 2022: 91). Hal ini berhubungan dengan program yang diberi kepada atlet secara berulang dan peningkatannya bertahap.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shooting* bola aktif dan *shooting* bola pasif terhadap peningkatan hasil *shooting* sepak bola pada atlet usia 12-14 Tahun di SSB Mitra Prestasi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Salim. (2007). *Buku Pintar Sepak Bola*. Jembar. Bandung: Nuansa.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- A. Nusri. (2019). *Teori dan Praktek Sepak bola Efektif*. Jawa Tengah: Cipta Prima Nusantara.
- A.Sarumpaet, dkk. (1992). *Permainan Bola Besar*. Jakarta : Dirjen Dikti Depdikbut.
- Bompa. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendal, Lowa: Hunt Publishing Company
- Damanik, Zulaini (2022). *Pengaruh Latihan Circuit Training Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Komunitas Petra Di Kelurahan Tanjung Rejo*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 21 (1), 89 - 93
- Danny Mielke. (2003). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Human Kinetics.
- Herwin. (2004). "Keterampilan Sepak bola Dasar." Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mesnan, M., Supriadi, A., & Siregar, I. (2019). Pengembangan Log Book Pembelajaran Sepak bola Dengan Pendekatan Taktis. Jurnal Prestasi, 3(6), 68-72.
- Nala. (2011). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana
- Subagyo Irianto, (2010). *Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola*. Seminar Olahraga Nasional III. Yogyakarta: FIK UNY
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono, (2007), *Metodologi Penelitian Bisnis*, PT. Gramedia, Jakarta
- Soedjono. (1999). *Sepak bola, Taktik, dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit KR.