

ALTIUS

JURNAL ILMU OLAH RAGA & KESEHATAN



Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP Universitas Sriwijaya
Bekerjasama dengan Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia (Isori)

Volume 5	Nomor 2	Halaman 124 - 206	Juli 2016	ISSN 2078-927X
----------	---------	----------------------	-----------	----------------

ALTIUS

Jurnal Olahraga dan Kesehatan
ISSN 2078-927X

Berkala terbit dua kali setahun pada bulan Januari dan Juli. Jurnal Altius memuat tulisan hasil penelitian dan kajian, kajian dan aplikasi teori, gagasan konseptual, serta kajian kepustakaan di bidang ilmu keolahragaan dan kesehatan yang ditulis dalam bahasa Indonesia.

Ketua Penyunting

H. Sukirno

Wakil Ketua Penyunting

Hartati

Penyunting Pelaksana

Desriana

Silvi Aryanti

Desriani

Herry Yusfi

Pelaksana Tata Usaha

Zulfikar

Alamat Penyunting dan Tata Usaha: Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya, Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, Jalan Raya Palembang-Prabumulih Indralaya, Ogan Ilir 30662 Sumatera Selatan. Telepon (0711) 580058, 580085. Fax. (0711) 580058. Website: www.fkip.unsri.ac.id. E-mail: support@fkip.unsri.ac.id.

Altius diterbitkan oleh: Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya, Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya bekerjasama dengan Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia (Ikasori). Dekan: Sofendi, Ketua Program Studi: Hartati

Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan dalam media cetak lain. Naskah diketik di kertas HVS A4 dengan spasi ganda, panjang 12--15 halaman (lebih lanjut baca Petunjuk Bagi Penulis pada sampul dalam belakang). Naskah yang masuk dievaluasi oleh penyunting ahli. Penyunting dapat melakukan perubahan tulisan yang dimuat untuk keseragaman format, tanpa mengubah maksud dan isinya.

Berkala ini diterbitkan di bawah pimpinan Unit Jurnal dan Akreditasi FKIP Universitas Sriwijaya. Pembina: Sofendi (Dekan). Penanggung Jawab: Hartono (Pembantu Dekan I), Ketua: Yosef, Sekretaris Bidang Jurnal: Kasmansyah, Pelaksana Tata Usaha Bidang Jurnal: Rachmat Firdaus Falka dan Muhammad Ali Ramadhan.

PENC
KETI
SEKO
BENG
Satria

HUB
PASS
NEG
Arlin

PEN
EKS
PGR
Henda

PEN
MO
SISV
Adity

TON
TEN
Rick

PEN
TEN
SIL
Wul

KO
OL
Saif

KO
JAS
Mer



ALTIUS
Jurnal Olahraga dan Kesehatan
Volume 5, Nomor 2, Juli 2016, ISSN 2078-927X

DAFTAR ISI

- PENGARUH METODE LATIHAN DAN MOTOR EDUCABILITY TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING DALAM SEPAK BOLA (STUDI EKSPERIMEN SEKOLAH SEPAK BOLA RAFLESIA MUDA UNDER 13 TAHUN KOTA BENGKULU)** 124–131
Satria Agustian Lesmana
- HUBUNGAN KOORDINASI MATA DAN TANGAN DENGAN KEMAMPUAN PASSING ATAS PADA PERMAINAN BOLA VOLI PUTRA KELAS XI SMA NEGERI PURWODADI** 132–137
Arlin Andriyanto, Hartati
- PENGARUH PELATIHAN AIR ALERT TERHADAP PENINGKATAN EKSPLOSIF POWER PEMAIN BOLABASKET UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI** 138–143
Hendra Mashuri
- PENGARUH LATIHAN PERGELANGAN TANGAN MENGGUNAKAN BEBAN MODIFIKASI TERHADAP HASIL FOREHAND LOP BULUTANGKIS PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 PALEMBANG** 144–149
Aditya Nobery, Meirizal Usra
- TONNIS SEBAGAI ALTERNATIF DALAM PENGEMBANGAN OLAHRAGA TENIS** 150–154
Ricko Irawan, Tri Nurharsono
- PENGARUH LATIHAN POWER SKIPPING TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA EKSTRAKULIKULER BELADIRI PENCAK SILAT SISWA PUTRA SMA TARUNA INDONESIA PALEMBANG** 155–162
Wulan Agustina Lestariani, Giartama
- KOMPETENSI DAN GAYA KEPEMIMPINAN PERSONALITI KOMUNITAS OLAHRAGA DI PROVINSI ACEH** 163–183
Saifuddin
- KONTRIBUSI LINGKUNGAN KELUARGA TERHADAP KESEGERAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA NEGERI PEKANBARU RIAU** 184–189
Merlina Sari

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SMA 190--194
SEKECAMATAN MUARA TELANG KABUPATEN BANYUASIN

Muslimin, Rizqi Ramadhani

IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN 195--202
OLAHRAGA KESEHATAN DALAM PERSPEKTIF STANDAR NASIONAL
PENDIDIKAN DI SMP NEGERI 46 PALEMBANG

Reza Resah Pratama

UCAPAN TERIMA KASIH KEPADA PENYUNTING AHLI 203

PETUNJUK PENULISAN BAGI PENULIS 204--206

94
202
206

PENGARUH METODE LATIHAN DAN MOTOR *EDUCABILITY* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* DALAM SEPAK BOLA (Studi Eksperimen Sekolah Sepak bola Raflesia Muda Under 13 Tahun Kota Bengkulu)

Satria Agustian Lesmana
Universitas Dehasen
Email: satriadelpiero86@gmail.com

Abstract: The purpose of this study is to determine the effect of the drill, tactic, and motor educability of the skill in football. The research is conducted at SSB RaflesiaMuda athletes under age 13 Bengkulu City. This study uses treatment by level 2 x 2. The samples is consisted of 32athletes which is divided into four groups. Each group consists of 8athletes. The technique of data analysis is two ways analysis of variance (ANOVA) and followed by Tukey's test at significance level of $\alpha = .05$. The results of this study shows that (1) exercise method of drill has a better effect than exercise method of tactic and motor educability. (2) there is an interaction between exercise method of drill, tactic, and motor educabilitytowardskill in football. (3) exercise method of drill have a better effect than exercise method of tactic which have high motor educability. (4) exercise method of drill have a better effect than exercise method of tacticwhich have low motor educability.

Keyword: Drill, Tactic, and Motor Educability Methods, Dribbling, Football.

PENDAHULUAN

Pembinaan dan pelatihan sepak bola semakin disesuaikan dengan ilmu dan prinsip-prinsip olahraga, yang secara umum menitik beratkan kepada penguasaan dalam keterampilan sepak bola. Dalam proses pembinaan disadari bahwa setiap daerah mempunyai potensi yang berbeda-beda, baik dari sumber daya manusia, proses pembinaan, fasilitas latihan, dan pendanaan. Untuk itu daerah harus dapat menentukan prioritas pembinaan cabang olahraganya.

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang digemari bahkan populer di dunia termasuk di Indonesia. Olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Hal

ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat daerah, nasional maupun Internasional.

Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan keterampilan dan teknik sepak bola, karena keterampilan ataupun teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain sepak bola. Dengan semakin meluasnya perkembangan dunia olahragadan seiring dengan kemajuan IPTEK dewasa ini, maka semakin kompleks pula faktor-faktor penunjang untuk mencapai tingkat prestasi yang tinggi dalam cabang olahraga tertentu, terutama cabang olahraga sepak bola.

Untuk mewujudkan harapan tersebut dibutuhkan adanya peningkatan kualitas dan produktifitas terhadap berbagai aspek dengan pesatnya perkembangan sepak bola maka

Tabel 1: Rancangan treatment by level 2 x 2

Metode Latihan (A)	<i>Drill</i>	<i>Taktis</i>
	(A1)	(A2)
Motor educability (B)		
Tinggi (B1)	A1B1	A2B1
Rendah (B2)	A1B2	A2B2
Total		

Populasi yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah SSB Raflesia Muda *Under 13* Tahun Kota Bengkulu. Adapun untuk sampel penelitian yaitu seluruh populasi terjangkau dijadikan sampel penelitian (*total sampling*). Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh atlet SSB Raflesia Muda Muda *Under 13* Tahun yang berjumlah 32 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan rancangan penelitian, maka terdapat dua macam data yang harus dikumpulkan: (1) Data tentang hasil keterampilan *dribbling* dalam sepak bola, dan (2) Data *motor educability*. Untuk memperoleh data *dribbling* maupun data tentang *motor educability* dilakukan menggunakan tes dan pengukuran.

Mengukur keterampilan *dribbling* dalam sepak bola bisa dilakukan dengan menggunakan instrumen yang sudah ada dalam tes pengukuran. Alat-alat pengumpul data pada keterampilan *dribbling* dalam sepak bola yaitu "bola sepak, pluit, kerucut *connes*, tali rafia, lapangan bola, alat tulis dan format tes. Petugas tes terdiri dari empat orang pelatih: satu sebagai kepala pelatih dan tiga orang diantaranya asisten pelatih.

Dalam penelitian ini, pengumpulan data tentang *motor educability* (kemampuan belajar gerak) dioperasikan menjadi 2 (dua) kategori, yaitu *motor educability* tinggi dan

motor educability rendah. Kemampuan belajar gerak ini diharapkan dapat memberikan interaksi dengan variabel-variabel lainnya terhadap peningkatan keterampilan gerak atlet SSB Raflesia Muda *Under 13* tahun Kota Bengkulu

Pelaksanaan Tes: (1) Atlet akan mendapatkan point 2 apabila pada kesempatan pertama bisa melakukan salah satu item tes, (2) Atlet akan mendapatkan poin 1 apabila pada kesempatan kedua baru bisa melakukan salah satu item tes, (3) Atlet akan mendapatkan poin 0 apabila pada kesempatan pertama dan kedua tidak bisa melakukan salah satu item tes.

Cara Penilaian: (1) Bila tes berhasil melakukan suatu tes dengan baik dalam percobaan pertama akan mendapatkan nilai 2,0. (2) Bila gagal dalam percobaan pertama, tetapi berhasil pada percobaan kedua akan mendapatkan nilai 1,0. (3) Bila gagal keduanya maka atlet tersebut akan mendapatkan nilai 0 (nol). Nilai maksimal adalah 20 untuk 10 butir tes.

Tabel 2. Jenis Tes Motor Educability

NO	TES MOTOR EDUCABILITY	POINT		
		0	1	2
1	<i>Double Heel Kick</i>			
2	<i>Forward Hand Kick</i>			
3	<i>Knee Jump To Feet</i>			
4	<i>Strok Stand</i>			
5	<i>Single Squat Balance</i>			
6	<i>Side Kick Graspevine</i>			
7	<i>Three Dips</i>			
8	<i>Full Squat - Arm Circle</i>			
9	<i>Russian Dance</i>			
10	<i>Jump Foot</i>			

Untuk menganalisa data yang terkumpul, digunakan teknik analisis varians (ANAVA) dua arah pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. (Sudjana, 1989: 189). Persyaratan yang diperlukan dalam analisis varians adalah uji normalitas dan homogenitas.

Uji normalitas menggunakan uji Lilliefors. (Sudjana, 1989:466). Sedangkan untuk uji homogenitas menggunakan uji Bartlett. Apabila terdapat interaksi akan dilanjutkan dengan uji Tukey.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Secara keseluruhan keterampilan *dribbling* dalam sepak bolamelalui metode latihan *Drill* (A1) lebih baik daripada metode latihan *Taktis* (A2).

Keterampilan *dribbling* dalam sepak bolamerupakan salah satu pola gerak dasar yang sangat penting pada sepak bola. Setiap atlet harus benar-benar menguasai akan pola gerak dasarsepak bola. Untuk itu dibutuhkan metode latihan yang cocok di dalam melatih sepak bola. Dalam penelitian ini diterapkan dua metode latihan, yakni metodelatihan *Drill* dan metode latihan *Taktis* dengan tujuan untuk melihat metode mana yang lebih baik dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam sepak bola.

Kedua metode latihan ini mempunyai tujuan yang sama yaitu meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam sepak bola dimana *motor educability* tersebut sangat menunjang untuk mendapatkan keterampilan *dribbling* dalam sepak bolayang baik, akan tetapi masing-masing metode latihan tersebut memiliki perbedaan dalam segi hasilnya.

Hasil analisis gerak di atas diperkuat hasil analisis varian (ANOVA) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ didapat $F_0 = 0,005$ DAN $F_t = 4,089$. Dengan demikian $F_0 > F_t$, sehingga H_0 ditolak, perhitungan analisis varians tentang perbedaan keefektifan antara kedua metode latihan secara keseluruhan. maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan metode latihan *Drill* lebih baik daripada metode latihan *Taktis* terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepak bola.

Dengan demikian berdasarkan pembahasan hasil penelitian, maka dapat

direkomendasikan bahwa metode latihan *Drill* lebih cocok diterapkan dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam sepak bola.

2. Terdapat interaksi antara metode latihan dengan *motor educability* terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepak bola.

Hasil analisis varians 2×2 , tentang interaksi antara metode latihan dengan *motor educability* terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepak bola menunjukkan bahwa hitung F_0 interaksi (FAB) = 0,130 dan F tabel = 4.085. Tampak bahwa F hitung $>$ F tabel, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan *motor educability* terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepak bola. Sebaliknya, metode latihan *taktis* sama-sama dapat diterapkan bagi atlet yang memiliki *motor educability* rendah. Hal ini diperkuat oleh hasil uji lanjut yang membedakan antara metode latihan *drill* dengan yang memiliki *motor educability* tinggi dan metode latihan *taktis* dengan yang memiliki *motor educability* tinggi $A_1B_1:A_2B_1$ ($P_1:P_2$), Dengan kata lain keefektifan metode latihan *Drill* dengan *motor educability* tinggi lebih baik secara nyata dibandingkan dengan metode latihan *Taktis* ($\bar{x} = 14,20$ dan $sd = 0,38$). Metodelatihan *Taktis* dengan *motor educability* rendah, Metode latihan *Drill* dengan *motor educability* rendah $A_2B_2:A_1B_2$ ($P_4:P_3$), Dengan kata lain kedua metodelatihan *Taktis* dan *Drills* sama-sama memberikan keefektifan hasil terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepak bola.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bagi atlet yang memiliki *motor educability* tinggi jika ingin meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam sepak bolahendaknya dilatih dengan menggunakan metode latihan *Drill*, sebaliknya bagi atlet yang memiliki kekuatan *motor educability*

rendah jika ingin meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam sepak bola dapat menggunakan kedua metode latihan *Drill* maupun metode latihan *Taktis*.

3. Bagi atlet yang memiliki *motor educability* tinggi, keterampilan *dribbling* dalam sepak bola melalui penerapan metode latihan *Drill* (A1) lebih baik daripada metode latihan *Taktis* (A2).

Dikatakan bahwa kedua metode ini mempunyai tujuan yang sama yaitu meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam sepak bola, tetapi masing-masing memiliki perbedaan dalam segi hasilnya. Bagi atlet yang memiliki *motor educability* tinggi hal yang demikian justru akan dapat mengembangkan keterampilannya terhadap pencapaian peningkatan keterampilan, karena mereka lebih tertarik untuk melakukan yang lebih jauh.

Metode latihan *Drill* dalam pelaksanaannya dilakukan dengan cara pengulangan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan atau menguasai teknik dasar yang akan dilatih. Sedangkan metode latihan *Taktis* dalam pelaksanaannya menekankan pada mencari pemecahan dan mengambil keputusan yang tidak terlalu sulit atau mudah. Dengan kata lain atlet yang melakukan metode latihan *Taktis* tidak dipengaruhi oleh faktor eksternal.

Bagi atlet yang memiliki keterampilan gerak tinggi, latihan tersebut merupakan kegiatan yang biasa serta tidak mempunyai tantangan yang tinggi, karena menurutnya latihan tersebut sangat mudah dan sederhana sehingga tidak menimbulkan keterampilan yang tinggi serta unsur kompetisi sangat kecil dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam sepak bola, dengan demikian hasil yang akan dicapai juga tidak seperti yang diharapkan. Dengan kata lain, berlatih dengan penerapan metode latihan *Taktis* bagi atlet yang memiliki kekuatan *motor*

educability tinggi kurang menimbulkan semangat dan kompetisi.

Kelompok *motor educability* tinggi dengan metode latihan *Drill* (P₁) dibanding dengan kelompok *motor educability* tinggi dengan metode latihan *Taktis* (P₂), diperoleh $Q_h = 0,289$ dan $Q_t = 2,262$. Dengan demikian Q_h lebih besar dari Q_t , sehingga H_0 ditolak.

Dengan demikian berdasarkan pembahasan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan bahwa bagi atlet yang memiliki *motor educability* tinggi, metode latihan *Drill* lebih cocok diterapkan dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam sepak bola.

4. Bagi atlet yang memiliki *motor educability* rendah, keterampilan *dribbling* dalam sepak bola melalui penerapan metode latihan *Taktis* (A2) lebih baik daripada metode latihan *Drill* (A1).

Dikatakan bahwa kedua metode latihan ini mempunyai tujuan yang sama yaitu meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam sepak bola, tetapi masing-masing memiliki perbedaan dalam segi pelaksanaannya. Metode latihan *Drill* dalam pelaksanaannya dilakukan dengan cara pengulangan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan atau menguasai teknik dasar yang akan dilatih, sedangkan metode latihan *Taktis* dalam pelaksanaannya lebih menekankan pada mencari pemecah suatu masalah dan mengambil keputusan yang tidak terlalu sulit atau mudah. Bagi atlet yang memiliki *motor educability* rendah, latihan seperti ini merupakan kegiatan yang sangat disenangi, karena menurutnya latihan tersebut gerakan-gerakannya tidak terlalu sulit. Dengan kata lain, berlatih dengan penerapan metode latihan *Taktis* bagi atlet yang memiliki *motor educability* rendah lebih merangsang timbulnya gairah untuk mencapai tingkat otomatisasi gerakan. Sedangkan berlatih dengan penerapan metode latihan *Drill* atlet

yang memiliki *motor educability* rendah, kurang merangsang timbulnya gairah serta semangat dalam usaha pencapaian gerakan keterampilan *dribbling* dalam sepak bola.

Kelompok *motor educability* rendah dengan metode latihan *Taktis*(P₄) dibanding dengan kelompok *motor educability* rendah dengan metode latihan *Drill*(P₃), diperoleh hasil, $Q_h = 0,298 < Q_t = 2,262$. Artinya, data tersebut tidak ada alasan untuk menerima Ho, sehingga dapat ditafsirkan bahwa terdapat perbedaan keterampilan *dribbling* dalam sepak bola metode *drill* dan *taktis* dengan *motor educability* rendah

Dengan demikian berdasarkan pembahasan hasil penelitian, maka bagi atlet yang memiliki *motor educability* rendah, kedua metode latihan cocok diterapkan dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam sepak bola.

SIMPULAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang melibatkan variabel bebas, yaitu metode latihan *drill* dan metode latihan *taktis* dan *motor educability*, sedangkan sebagai variabel terikatnya adalah keterampilan *dribbling* dalam sepak bola pada atlet SSB Raflesia Muda Under 13 Tahun Kota Bengkulu.

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan, implikasi penelitian dan saran sebagai berikut: (1) Metode latihan *drill* memiliki pengaruh yang lebih baik daripada metode latihan *taktis* terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepak bola. (2) Terdapat interaksi antara metode latihan *drill* dan metode latihan *taktis* dan *motor educability* terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepak bola. (3) Metode latihan *drill* memiliki pengaruh yang lebih baik daripada metode latihan *taktis* terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepak bola bagi atlet yang *motor educability* tinggi. (4)

Metode latihan *drill* memiliki pengaruh yang lebih baik daripada metode latihan *taktis* terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepak bola bagi atlet yang *motor educability* rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Coker, Cheryl. 2004. *Motor Learning And Control For Practitioners*. Mexico:Mcgraw Hill.
- Adam, Usman, Tina Wijaya. 2007. *Dasar-Dasar Mengejar Sepak bola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- A.Luxbacher, Joseph. Tanpa tahun. *Sepak bola*. Terjemahan oleh G. Wibawa. 2004. Jakarta: Raja Grafindo.
- Arsil, dan Yulifri. 2011. *Permainan Sepak bola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Bahri, Syaiful Djamarah dan Aswan Zain. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Pt. Rineka Cipta.
- Cecco dan Crawford dalam Richard Decaprio. 2013. *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah*. Jogjakarta: Diva Press.
- Depdiknas. 2003. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Decaprio, Richard. 2013. *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah*. Jogjakarta: Diva Press.
- Gilford, Clife. 2007. *Keterampilan Sepak bola*. Yogyakarta: PT Citra Aji Pratama.

- Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Sepak bola*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Sepak bola Andal Remaja*. Klaten: PT SakaMitraKompetensi.
- Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Mc. Cloy. dalam Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mu'rifah. 2002. *Pengaruh Gaya Mengajar Dan Motor Educability Terhadap Hasil Belajar Servis Tangan Atas Permainan Bola Voli*. Tesis tidak diterbitkan, Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Nurhasan dan Hasanudin chollil. 2007. *Modul Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan UPI.
- Putra, Ganesha. 2010 *Kutak-Katik Latihan Sepak bola Usia Muda*. Jakarta: PT Visi Gala.
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Sepak bola*. Bandung: Nuansa.
- Sanjaya, Wina. 2006. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Sagala, Syaiful. 2009. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sltp/Mts*. Jakarta: Prenada Media Grup.
- Schmidt dalam Richard Decaprio. 2013. *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah*. Jogjakarta: Diva Press.
- Sofyan, Hanif Achmad. 2011. *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Subroto, Jhoni. 2009. *Hasil Belajar Menggiring Bola*. Jakarta: Tesis, Universitas Negeri Jakarta.
- Sucipto, Dkk. 2000. *Sepak bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- _____. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat Konsep & Metode*. Jakarta: Depdiknas.
- Sukadiyanto dan Dangsin Muluk. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sukanti. 2007. *Pengembangan Motorik*. Yogyakarta: Diktat FIK UNY.
- Tangkudung, James. 2006. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Tomoliyus. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Basket*. Jakarta: Depdiknas.
- Undang-Undang RI Tahun 2005 No.3 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

Yudiana, Yunyun, dan Herman Subarjah, Tite Juliantine. 2008. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.