



PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGUNAKAN KAKI DALAM DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP KETEPATAN SHOOTING KE GAWANG PADA SSB BINTANG BOLA SRAGEN TAHUN 2019

Ratna Kumala Setyaningrum¹, Muhammad koirul anwar²
Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas tunas pembangunan
ratnakumala05@gmail.com

ABSTRAK - Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Putra Bintang Bola Sragen tahun 2019 dan lebih efektif mana antara latihan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada siswa SSB Putra Bintang Bola Sragen tahun 2019. penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest design*. penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest design*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Hasil analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 (kelompok yang mendapatkan metode latihan menggunakan punggung kaki) = 3,6809, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang di peroleh $> t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Kelompok 2 memiliki meningkatkan ketepatan *shooting* yang disebabkan oleh latihan yang diberikan, yaitu latihan menendang menggunakan punggung kaki. Pada analisa data yang lain yaitu pada hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar = 3,8288, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $t > t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa setelah di berikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan akhir pada kelompok 1 dan 2. Kelompok 1 dan kelompok 2 diberikan perlakuan dengan metode latihan yang berbeda.

Kata Kunci : *Shooting* sepakbola, Metode Latihan, Teknik Pengambilan Sampel, Hasil Analisa

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan olahraga populer diseluruh dunia. Di Indonesia permainan sepakbola cukup memasyarakat dan berkembang pesat sampai di pelosok-pelosok desa. Munculnya klub-klub sepakbola, SSB atau LPSB merupakan wujud perkembangan sepakbola Indonesia. Diadakannya Liga Super Indonesia ataupun kompetisi antar klub-klub di Indonesia maupun SSB atau LPSB merupakan wujud kepedulian pemerintah terhadap sepakbola di tanah air. Kompetisi tersebut diharapkan dapat memunculkan

pemain-pemain sepakbola yang berkualitas dunia dan mengangkat persepakbola Indonesia di tingkat Internasional. SSB Bintang Bola Sragen merupakan suatu wadah atau organisasi sepakbola yang mempunyai tujuan untuk membina dan melatih anak-anak pemula agar nantinya menjadi pesepakbola yang terampil dan berprestasi. Kedisiplinan didalam sebuah latihan adalah unsur utama untuk meningkatkan kualitas keterampilan permainan sepakbola, permasalahan ketiga yang muncul yaitu atlit yang tidak disiplin dalam waktu latihan karena tidak dapat ijin



dari orang tua untuk mengikuti latihan. Contoh saat musim hujan.

Kurangnya perhatian dari seorang pelatih kepada atlitnya karena si pelatih sering ada acara yang membuat pelatih jarang datang saat latihan. Padahal atlit perlu bimbingan dari seorang pelatih yang datang langsung mengontrol latihan dan memberi evaluasi terhadap gerakan yang dilakukan oleh atlit.

Memiliki kemampuan menembak bola yang baik itu memerlukan latihan yang rutin dan teratur. Permasalahan yang muncul yaitu kurang porsi latihan yang cukup untuk si atlit karena tempat yang setiap hari untuk latihan harus terbagi dengan masyarakat setempat.

Permainan sepakbola merupakan olahraga populer diseluruh dunia. Di Indonesia permainan sepakbola cukup masyarakat dan berkembang pesat sampai di pelosok-pelosok desa. Munculnya klub-klub sepakbola, SSB atau LPSB merupakan wujud perkembangan sepakbola Indonesia. Diadakannya Liga Super Indonesia ataupun kompetisi antar klub-klub di Indonesia maupun SSB atau LPSB merupakan wujud kepedulian pemerintah terhadap sepakbola di tanah air. Kompetisi tersebut diharapkan dapat memunculkan pemain-pemain sepakbola yang berkualitas dunia dan mengangkat persepakbola Indonesia di tingkat Internasional. SSB Bintang Bola Sragen merupakan suatu wadah atau organisasi sepakbola yang mempunyai tujuan untuk membina dan melatih anak-anak pemula agar nantinya menjadi pesepakbola yang terampil dan berprestasi.

Kedisiplinan didalam sebuah latihan adalah unsur utama untuk meningkatkan kualitas keterampilan permainan sepakbola, permasalahan ketiga yang muncul yaitu atlit yang tidak disiplin dalam waktu latihan karena tidak dapat ijin dari orang tua untuk mengikuti latihan. Contoh saat musim hujan. Kurangnya perhatian dari seorang pelatih

kepada atlitnya karena si pelatih sering ada acara yang membuat pelatih jarang datang saat latihan. Padahal atlit perlu bimbingan dari seorang pelatih yang datang langsung mengontrol latihan dan memberi evaluasi terhadap gerakan yang dilakukan oleh atlit. Memiliki kemampuan menembak bola yang baik itu memerlukan latihan yang rutin dan teratur. Permasalahan yang muncul yaitu kurang porsi latihan yang cukup untuk si atlit karena tempat yang setiap hari untuk latihan harus terbagi dengan masyarakat setempat. Teknik tendangan menggunakan kaki dalam didalam sepakbola di perlukan untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Permasalahan yang muncul yaitu tendangan kaki dalam masih belum tepat ke gawang di karenakan perkenaaan bola kurang tepat jadi masih melenceng ke gawang.

Teknik tendangan menggunakan kaki dalam didalam sepakbola di perlukan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Permasalahan yang muncul yaitu tendangan kaki dalam masih belum tepat ke gawang di karenakan perkenaaan bola kurang tepat jadi masih melenceng ke gawang.

Hakikat Shooting Dalam Sepakbola Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Dengan menendang seseorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan dari sepakbola adalah melakukan tendangan ke gawang sebanyak-banyaknya. Seorang pemain yang masih muda biasanya melakukan shooting dari dekat gawang. Shooting adalah tendangan yang dilakukan oleh seorang pemain terhadap target atau sasaran gawang.

Macam-macam teknik tendangan

Menendang merupakan salah satu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Untuk dapat mnendang bola dengan baik, pemain harus memperhatikan beberapa prinsip dasar menendang bola dalam keadaan diam atau

bergerak dan menggunakan kaki dalam atau punggung kaki. Luxbacher (2011:105-111) menjelaskan tentang beberapa keterampilan menembak yang dasar mencakup tembakan *instep drive*, *full volley*, *side volley* dan *swerving* atau menikung. Kegunaan menendang bola menggunakan kaki dalam adalah : Untuk operan jarak pendek, ntuk operan bawah, untuk operan lambung, untuk tendangan tepat ke gawang, untuk tendangan bola melengkung, untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain.

Cara melakukan tendangan dengan kaki bagian dalam adalah : kaki tumpu di tempatkan sejajar an dekat dengan bola, lalu sedikit dibengkokkan, kaki melintang tegak lurus kearah kaki bagian dalam tepat mengenai tengah-tengah bola dilanjutkan dengan gerakan lanjutan kedepan, posisi badan diatas bola (menutup), tangan membentang kesamping untuk menjaga keseimbangan tubuh, setelah tendangan, kaki tendang masih terus mengikuti gerakan (*follow through*).

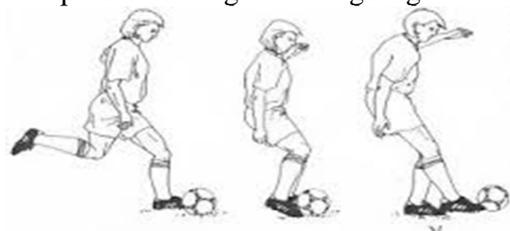
Hakikat Shooting Ke Gawang Dalam Permainan Sepakbola

Salah satu sisi menarik dari permainan sepakbola yaitu terciptanya gol melalui tendangan yang indah dan spektakuler. Batty menyatakan, «Perkembangan sepakbola yang konstruktif adalah suatu yang terpenting, tetapi hal ini beriringan dengan tujuan utama yaitu mencetak gol.» Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, shooting merupakan upaya seorang pemain sepakbola untuk mencetak gol ke gawang lawan yang dilakukan dengan keras dan akurat. Melakukan shooting ke gawang lawan sangat penting dalam permainan sepakbola, karena mempunyai peluang yang besar untuk menciptakan gol.

Oleh karena itu, setiap pemain sepakbola yang mendapat kesempatan melakukan shooting harus dimanfaatkan sebaik mungkin. Kesebelasan yang tidak pernah

berusaha menembakkan bola ke arah mulut gawang lawan, maka kesebelasan tersebut jelas tidak akan memenangkan pertandingan.

Teknik pelaksanaan shooting dalam permainan sepakbola Shooting ke gawang lawan dalam permainan sepakbola merupakan upaya untuk mencetak gol. Shooting dapat dilakukan dengan baik harus menguasai teknik shooting yang baik dan benar. Timo Scheunemann Kaki tendang hendaknya ditekuk ke depan, sehingga bagian tengah kaki menyeluruh bagian tengah bola saat bola ditendang. Pastikan pergelangan kaki Demi mengoptimalkan kerasnya tendangan, pastikan ayunan kaki tidak terhenti di tengah jalan melainkan terus diayunkan ke depan. Pastikan kaki tetap menekuk ke depan selama proses tendangan berlangsung.



Gambar 3. Teknik *Shooting* Sepakbola (Timo Scheunemann, 2005: 59)

Keterampilan Teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai diantaranya: menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, lemparan ke dalam, dan menjaga gawang.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 7,251, sedangkan t tabel

= 2,145. Ternyata t yang diperoleh $>$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Berarti kelompok 1 memiliki meningkatkan ketepatan menendang bola yang disebabkan oleh latihan yang diberikan, yaitu dengan latihan menggunakan kaki dalam. Ternyata t yang diperoleh $>$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki meningkatkan ketepatan menendang bola yang disebabkan oleh latihan yang diberikan, yaitu dengan latihan menggunakan punggung kaki. Ternyata t yang diperoleh $>$ dalam tabel, yang berarti hipotesis ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan hasil akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Karena sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena pengaruh latihan yang diberikan.

Dalam pelaksanaan latihan tendangan menggunakan kaki dalam bahwa berpengaruh latihan yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik latihan dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda pula.

Untuk mengatasi hal ini, maka perlu diadakan Tindakan penelitian untuk mengidentifikasi perbedaan pengaruh latihan tendangan menggunakan kaki dalam dan punggung kaki terhadap ketepatan shooting ke gawang pada SSB BINTANG BOLA Sragen.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *pretest-*

posttest desig. Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasangkan ke dalam kelompok 1 (K_1) dan kelompok 2 (K_2). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang seimbang. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*. Teknik pengumpulan data melalui tes kemampuan *shooting* ke gawang dengan tes menembak bola kesasaran

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Sudjana teknik *purposive sampling* yaitu dari sejumlah populasi yang ada, untuk menjadi sampel harus memenuhi ketentuan-ketentuan untuk memenuhi tujuan penelitian. Ketentuan-ketentuan tersebut adalah:

1. Kelompok umur 10-12 tahun.
2. Bersedia menjadi sampel penelitian.
3. Memiliki gerak dasar bermain yang baik, didasarkan hasil observasi dan informasi.

HASIL PENELITIAN

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian dilakukan tes ketepatan menendang bola. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian di kelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan metode tendangan kaki dalam dan kelompok 2 tendangan punggung kaki, serta data tes akhir masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik *t-test* seperti terlihat pada lampiran. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes ketepatan menendang bola pada kelompok 1 dan kelompok 2

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Tes awal	15	14,13	7,251	2,145
Tes akhir	15	16,27		

Kelompok	Tes	N	Hasil terendah	Hasil tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	10	28	15,31	4,50
	Akhir	15	13	30	17,46	4,14
Kelompok 2	Awal	15	9	22	14,54	3,57
	Akhir	15	10	23	15,15	3,83

Setelah diberi perlakuan yang berbeda yaitu, kelompok 1 diberi perlakuan dengan metode tendangan menggunakan kaki dalam dan kelompok 2 diberi perlakuan dengan metode tendangan menggunakan punggung kaki, kemudian dilakukan uji perbedaan. Uji perbedaan yang dilakukan dalam penelitian ini hasilnya adalah sebagai berikut:

- Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 yaitu:

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada kelompok 1 (K₁)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Tes awal	15	14,13	7,251	2,145
Tes akhir	15	16,27		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan

tes akhir sebesar 7,251 yang ternyata lebih besar dari nilai t_{tabel} dengan N = 15, db = 15 - 1 = 14 dengan taraf signifikan 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 yaitu:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Tes awal	15	13,53	3,6809	2,145
Tes akhir	15	14,13		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 3,6809 yang ternyata lebih besar dari nilai t_{tabel} dengan N = 15, db = 15 - 1 = 14 dengan taraf signifikan 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan. Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan 2 kelompok 2 yaitu:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K₁) dan kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
K ₁	15	16,27	3,8288	2,145
K ₂	15	14,13		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 3,8288 yang ternyata lebih besar dari nilai t_{tabel} dengan N = 15, db = 15 - 1 = 14 dengan taraf signifikan 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan

bahwa H_0 ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan. Perbedaan persentase meningkatkan

Untuk mengetahui kelompok mana yang memiliki persentase hasil ketepatan menendang bola yang lebih baik, diadakan perhitungan persentase meningkatkan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan menendang bola dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah:

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Meningkatkan (%)
Kelompok 1	15	15,31	17,46	2,15	14,070 %
Kelompok 2	15	14,54	15,15	0,62	4,233 %

Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki persentase menendang bola sebesar 14,070 %, angka kelompok 2 memiliki persentase ketepatan menendang bola sebesar 4,233 %. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase ketepatan menendang bola yang lebih besar dari pada kelompok 2.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan tendangan menggunakan kaki dalam dan metode tendangan menggunakan punggung kaki terhadap meningkatkan ketepatan shooting pada SSB Putra Bintang Bola Sragen tahun 2019. Hal ini dibuktikan dari hasil

penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3,8288$ lebih besar daripada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.

2. Metode latihan tendangan menggunakan kaki dalam lebih baik pengaruhnya daripada metode latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap ketepatan shooting pada SSB Putra Bintang Bola Sragen tahun 2019. Berdasarkan persentase meningkatkan ketepatan shooting menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapatkan metode latihan tendangan menggunakan kaki dalam) adalah 14,070% > kelompok 2 (kelompok yang mendapatkan metode latihan tendangan menggunakan punggung kaki) adalah 4,233 %.

Implikasi

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dengan perlakuan metode latihan tendangan menggunakan kaki dalam memiliki hasil yang lebih baik daripada perlakuan dengan metode latihan tendangan menggunakan punggung kaki terhadap ketepatan shooting.

Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini adalah, setiap metode latihan tendangan menggunakan kaki dalam memiliki efektifitas yang berbeda dalam meningkatkan ketepatan shooting pada SSB Putra Bintang Bola Sragen tahun 2019.oleh karena itu, dalam menerapkan metode latihan tendangan menggunakan kaki dalam yang bertujuan untuk mengembangkan atau meningkatkan ketepatan shooting pada SSB Putra Bintang Bola Sragen tahun 2019, harus menggunakan metode yang tepat dan sesuai dengan keadaan pemain SSB Putra Bintang Bola Sragen tahun 2019. Hasil ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menentukan metode latihan tendangan yang tepat, khususnya untuk meningkatkan ketepatan shooting.

Saran

Sehubungan dengan kesimpulan yang telah diambil dan implikasi yang

ditimbulkan, maka kepada para pelatih, disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Upaya untuk meningkatkan ketepatan shooting, hendaknya pelatih harus memiliki kreatifitas dan mampu menerapkan metode yang tepat dan sesuai.
2. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih metode latihan tendangan menggunakan kaki dalam untuk meningkatkan ketepatan shooting pada SSB Putra Bintang Bola Sragen tahun 2019.
3. Untuk meningkatkan ketepatan shooting pada SSB Putra Bintang Bola Sragen tahun 2019, pelatih dapat menerapkan metode latihan tendangan menggunakan kaki dalam dan latihan tendangan menggunakan punggung kaki.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta..
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Harvey, Gill. (2003). *Teknik Mengontrol Bola*. Alih Bahasa. Tim GMS. Jakarta: PT Gapuramitra Sejati.
- Hamzah. (2011). *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Sinar Grafika Offset.
- Hidayat, Syarif. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Imanudin, Iman. (2008). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung. UPI
- Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. (2010). *Kemampuan Dasar-Dasar Sepakbola*. Volume 8. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Nasional.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Jakarta. PT Saka Mitra Kompetensi.
- Komarudin. (2016). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Koni. (2015). *Penataran Pelatih Olahraga*. Jakarta. Lankor.
- Kosasih, Engkos. (2010). *Olahraga Teknik dan Program latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Kurniawan, Feri. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta Timur. Laskar Aksara.
- Luxbacher, Joseph A. (2011). *Sepakbola*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada.
- Majid, Abdul. (2013). *Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian*. Unessa University Press
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung : PT Intan Sejati.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA kelas X*. Jakarta : Erlangga
- Pekik, Joko. (2000). *Dasar-dasar latihan kebugaran*. Yogyakarta.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2104). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : CV Alfabeta.