

**PENGARUH LATIHAN *GRIP PASSING GAME* DAN *HEAD RETRUN* TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING CONTROLING* PADA PEMAIN 11-12
SSB KUANG SUMBAWA BARAT TAHUN 2022**

Soemardiawan¹, Susi Yundarwati²

^{1,2}Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat, UNDIKMA
Email: umanksoemardiawan@undikma.ac.id

Abstrak: Fokus Masalah SSB Kuang pada usia 10-11 Tahun, pada hasil observasi lapangan akurasi *passing* kurang baik, menggunakan model latihan *passing* secara konvensional yang artinya metode latihan *passing* nya masih menggunakan latihan yang belum bervariasi atau masih model latihan monoton yang kemudian mengakibatkan para pemain mudah bosan dalam proses Latihan. Tujuan penelitian untuk mengetahui ada Pengaruh latihan *grip passing game* dan *head retron* terhadap kemampuan *passing controlling* pada pemain 11-12 SSB Kuang Sumbawa Barat Tahun 2022. Rancangan penelitiannya adalah menggunakan *One group pretest-posttest design*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan metode eksperimen. Instrumen Tes *Passing* Tes *passing* bertujuan mengukur keterampilan menyepak dan menahan bola. Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan pada pemain 11-12 SSB Kuang Sumbawa Barat Tahun 2022.”. Putra yang berjumlah 22orang Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive* Sampling. Jadi dari hasil penelitian X1 latihan *grip passing game* Nilai t_{hitung} 6.813 dan X2 latihan dan *head retron* Nilai t_{hitung} 8. 861 terhadap hasil Y hasil kemampuan *passing controlling*, jauh lebih besar dari t_{tabel} , 1.812 hal ini menunjukkan bahwa hipotesis “**Ha**” (**diterima**) ada perbedaan Pengaruh latihan *grip passing game* dan *head retron* terhadap kemampuan *passing controlling* pada pemain 11-12 SSB Kuang Sumbawa Barat Tahun 2022, maka penelitian ini signifikan.

Kata kunci: Latihan, *grip passing game*, *head retron*, *passing controlling*.

Abstract: Regarding the focus of this research problem, there is shooting at the football club at the 2022 Space Princess Player Nina, finding that there is still a lack of accuracy, the ability to shoot a lot because when playing the goal always misses to the left and right side, and many balls stray upwards so researchers are very motivated to do research on shooting. Research purpose To Find Out whether or not the Influence of Shoot On Goal With Opening Slalom (Passing Combination) And Shooting Squence (Getting Open) Exercises Increased Football Shooting Results In Space Princess Nina Players in 2022. The research design is to use One group pretest-posttest design. In this study, the population did not use samples, but the entire population was used as a research sample, namely the entire Nina Space Princess Player of 2022, amounting to 20 people. So this study is a population study research. So this study is a population study research. Based on the data obtained, from the results of field trials and discussion of research results it can be concluded that: There is a comparison of numbers that show the results of the initial test and the final test is progressing, in the Shoot On Goal With Opening Slalom (Passing Combination) group the output results using SPSS 17, That the average value of the result before being given a spin shooting exercise is 78.00 and after being treated with the Shoot On Goal With Opening Slalom (Passing Combination) exercise 108.50 means that the average value of football shooting is increased, Based on the output results using SPSS 17 that the average value of the

results before being given shooting Sequence (Getting Open) practice is 90.00 and after being treated with a target game practice of 120.50 means that the average value of shooting football there is an increase.

Keywords: Exercise, Shoot On Goal With Opening Slalom (Passing Combination) Dan Shooting Sequence (Getting Open), Shooting.

PENDAHULUAN

Pada pemain 11-12 SSB Kuang Sumbawa Barat diberada di Kawasan Sumbawa Barat Barat, dengan dibentuk SSB Kuang adalah dengan tujuan yang jelas memberikan wadah kepada pemain usia dini dan melakukan game bermain untuk Kesehatan jasmani di bidang olahraga yaitu sepakbola. Dengan di buat -12 SSB Kuang Sumbawa Barat ini meningkatkan prestasi sepakbola usia dini di Kawasan Sumbawa Barat, segi keterampilan, skill dan kondisi fisik secara sistematis. Pemain sepak bola harus memiliki kemampuan kondisi fisik secara menyeluruh yang biasa disebut dengan *general motor ability* atau *motor ability*. Kondisi fisik dalam olahraga diartikan sebagai semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan atau motivasi) (Donie, 2009:112).

Setiap pemain berusaha memasukan bola dengan cara melakukan operan (*passing*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*). Selain cara – cara tersebut, ada cara lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak membawa bola, seperti bergerak 4 mencari ruang kosong, membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola. Dan pemain dari tim lawan yang tidak menguasai bola berusaha untuk merebut bola dari pemain lawan dengan cara melakukan adu tubuh (*body charge*), takling, membayangi pemain lawan yang tidak membawa bola, menutup ruang kosong, dan menutup ruang tembak ke arah gawang.

Passing adalah tehknik mengoper bola atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain dalam pertandingan sepak bola. Untuk menguasai tehknik *passing* dalam sepak bola perlu di lakukan latihan. Tidak hanya teori saja yang harus di pelajari mengenai *passing*, namun seorang pemain sepak bola harus mempraktikan langsung sehingga akan lebih baik dalam melatih skill *passing* pemain. *Passing* adalah Teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepak bola. Teknik *Passing* sangat-sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil baik dalam menyerang atau bertahan, pada Pemain U-12 SSB Kuang Sumbawa Barat, diberikan latihan *grid passing game* dan *head retrun* untuk meningkatkan kemampuan *passing controlling*.

Solusinya adalah memberikan latihan *grid passing game* *Passing Game* adalah latihan pemanasan yang hebat. Saat para pemain tiba di berlatih dalam satu dan dua, mereka dapat ditambahkan dalam format turnamen. Ini adalah permainan yang juga memberikan beberapa bantuan pada hari-hari panas ketika pemain perlu istirahat. Umpan pendek dan akurat dengan kedua kaki adalah keahlian yang dikembangkan, Robert Smit, (2010.42). Sedangkan *head retrun* adalah *head retrun* Biasanya, tim defensif tidak akan menjaga pemain yang mencoba lemparan ke dalam. Untuk alasan ini pelembar bebas untuk menerima umpan balik di bawah sedikit atau tidak ada tekanan. Untuk penerima lemparan ke dalam, menjadi nyaman dengan menggunakan dahi

secara akurat sangat penting selama permainan. Untuk mengembalikan bola ke pelempar, sundulan pada dasarnya adalah satu-satunya pilihan dalam situasi yang ketat, Robert Smith, (2010:45).

Fokus Masalah Penelitian Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti salah satu tim sepakbola di Kabupaten Sumbawa Barat Klub yang bernama SSB Kuang pada usia 10-11 Tahun, pada hasil observasi lapangan ada kekurangan dalam hal akurasi *passing* kurang baik, sehingga pada saat bermain *passing* dapat dengan mudah di potong oleh lawan, serta meleset kekiri dan kekanan. Pemain SSB Kuang, maka dari itu latihan akurasi *passing* sangat di butuhkan untuk pemain sendiri khususnya dan untuk tim pada umumnya, dan menggunakan model latihan *passing* secara konvensional yang artinya metode latihan *passing* nya masih menggunakan latihan yang belum bervariasi atau masih model latihan monoton yang kemudian mengakibatkan para pemain mudah bosan dalam proses Latihan. *Passing* yang akurat sangat penting untuk menembus pertahanan lawan serta untuk menciptakan sebuah gol bagi tim dalam pertandingan sepakbola.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin melakukan penelitian mengenai kemampuan akurasi *passing* seorang pemain sepakbola, sehingga bisa memberikan dampak positif bagi kemajuan pada pemain 11-12 SSB Kuang Sumbawa Barat Tahun 2022 dalam meraih prestasi di suatu kompetisi atau kejuaraan-kejuaraan resmi. Selain memberikan dampak positif. Dengan melihat latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: “Pengaruh latihan *grip passing game* dan *head retrain* terhadap kemampuan *passing controlling* pada pemain 11-12 SSB Kuang Sumbawa Barat Tahun 2022”.

KAJIAN TEORI

Latihan

Latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses peyempurnaan kemampuan keolahragaan yang berisikan materi teori dan praktik menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat dicapai tepat pada waktunya. Salah satu ciri dari latihan baik yang berasal dari kata *practice*, *exercise*, dan *training* adalah adanya beban latihan. Beban latihan merupakan rangsangan motorik gerak yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih manapun atlet untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh. Sukadiyanto (2005:1), latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Passing

Passing adalah tehknik mengoper bola atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain dalam pertandingan sepak bola. Untuk menguasai tehknik *passing* dalam sepak bola perlu di lakukan latihan.

Latihan *grip passing game*

Latihan *grip passing game* adalah latihan sepak bola yang menyenangkan yang membantu pemain mengembangkan kerja tim dan keterampilan *passing* yang tajam. Ini adalah permainan yang menekankan semangat tim, kesadaran, dan komunikasi antar pemain serta membantu memperkuat berlari dan posisi jauh dari bola.

Latihan head retron

Latihan *head retron* adalah game seru yang bisa dimainkan kapan saja selama berlatih dan dapat disesuaikan menjadi panjang atau pendek sesuai kebutuhan. Ini diarahkan untuk mengembangkan konsentrasi dan ketenangan di bawah tekanan tinggi Situasi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan metode eksperimen. Yang dimaksud dengan metode penelitian eksperimen adalah suatu cara yang sistematis dan objektif untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua variabel yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti sebagai *treatment* dengan control secara ketat, Hulfian, 2014. Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan *One group pretest–posttest design*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukan *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.

Tabel 3.1: *One Group Pretest-Postest Design*
(Sumber: Maksun, 2012)

<i>Pre- Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Pos-Test</i>
T1 ^a	X ^a	T2 ^a
T1 ^b	X ^b	T3 ^b

Keterangan :

T1^a : *Pretest* / test awal *passing*

X1^a Perlakuan yang diberikan *grip passing game*.

T2^a : *Posttest* / Tes akhir *passing*

T1^b : *Pretest* / test awal *Passing*

X^b: Perlakuan yang diberikan *head retron*

X^b: *Posttest* / Tes akhir *passing*).

Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang di miliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013: 118)”. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang di ambil dari populasi itu. Apa yang di pelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat di berlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang di ambil dari populasi harus betul-betul *representative* (mewakili). Tehnik pengambilan sampel menggunakan *purposive* Sampling. Menurut Sugiyono (2013:218-219) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini, misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi obyek atau situasi sosial yang diteliti. Maka sampel yang digunakan adalah pada pemain 11-12 SSB Kuang Sumbawa Barat Tahun 2022, yang berjumlah 22 pemain, diIman di

bagi menjadi dua kelompok 1 passing *grip passing game* 11 orang dan passing *head retrun* 11 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.

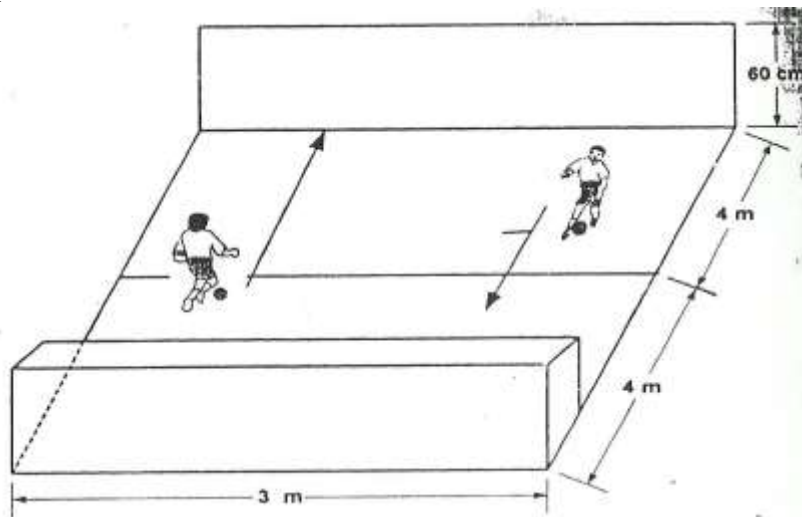
Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data di perlukan alat pengukuran, yang di maksud dengan instrumen adalah alat pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode (Suharsimi, 2013: 192). Dengan kata lain metode tidak dapat memenuhi fungsinya dengan efektif apabila intsrumen yang menjadi alat dari metode itu tidak falid. Di samping alat pengukuran harus di susun sedemikian rupa agar dapat secara tepat merekam data yang di maksud. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan intsrumen yaitu tes kemampuan *Passing*.

1. Instrumen Tes *Passing*

Tes *passing* bertujuan mengukur keterampilan menyepak dan menahan bola. Adapun alat yang di gunakan untuk tes *passing* yaitu:

- a. Bola 2 buah
- b. Stop Watch
- c. Bangku Swedia 4 buah (papan ukuran 3 m x 60 cm sebanyak 2 buah)
- d. Kapur



Gambar 1: Instrument Diagram Lapangan Tes Sepak Tahan Bola

Teknik Analisis Data

Untuk memperoleh satu kesimpulan masalah yang di teliti, maka analisis data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitiannya maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *t-test* dengan rumus: Maka digunakan analisis statistik dengan rumus sebagai berikut (Hulfian, 20014: 71).

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N - 1)}}$$

Keterangan:

D = Perbedaan setiap pasangan skor (*post test – pre test*)

N = Jumlah sampel yang digunakan

Adapun langkah-langkah menganalisis data adalah sebagai berikut:

1. Merumuskan hipotesis
2. Menyusun table kerja (table persiapan)
3. Mendistribusikan data kedalam rumus
4. Menguji nilai T
5. Menarik kesimpulan

HASIL PENELITIAN

Dari hasil analisis data statistik Nilai t_{hitung} X1 tes *passing* sepakbola pada latihan *grip passing game* sebesar 6.813 nilai secara simultan antara Y dan X menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel ($n - 1$) yaitu 10 sebesar 1.812 Maka dapat disimpulkan bahwa dilihat dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ $6.183 > 1.812$).

Dari hasil analisis data statistik Nilai t_{hitung} X2 es *passing* sepakbola pada Latihan *head retron* sebesar 8.861 nilai secara simultan antara Y dan X menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel ($n - 1$) yaitu 10 sebesar 1.812 Maka dapat disimpulkan bahwa dilihat dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ $8.861 > 1.812$).

Menarik Interpretasi

Jadi dari hasil penelitian X1 latihan *grip passing game* Nilai t_{hitung} 6.813 dan X2 latihan dan *head retron* Nilai t_{hitung} 8.861 terhadap hasil Y hasil kemampuan *passing controlling*, jauh lebih besar dari t_{tabel} , 1.812 hal ini menunjukkan bahwa hipotesis “**Ha**” (**diterima**) ada perbedaan Pengaruh latihan *grip passing game* dan *head retron* terhadap kemampuan *passing controlling* pada pemain 11-12 SSB Kuang Sumbawa Barat Tahun 2022, maka penelitian ini signifikan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan analisis *t-test* terhadap hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini ternyata teruji kebenarannya. Temuan-temuan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di atas merupakan hasil analisis secara statistik yang akan peneliti kaji lebih lanjut. Berbagai macam bentuk latihan dapat dilakukan sebagai bentuk upaya meningkatkan teknik dalam permainan sepak bola dengan tujuan meningkatkan kemampuan *passing* sepak bola sehingga tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan apa yang diharapkan.

Latihan *grip passing game* ialah latihan sepak bola yang menyenangkan yang membantu pemain mengembangkan kerja tim dan keterampilan *passing* yang tajam. Ini adalah permainan yang menekankan semangat tim, kesadaran, dan komunikasi antar pemain serta membantu memperkuat berlari dan posisi jauh dari bola. Latihan *head retron* adalah game seru yang bisa dimainkan kapan saja selama berlatih dan dapat disesuaikan menjadi panjang atau pendek sesuai kebutuhan. Ini diarahkan untuk mengembangkan konsentrasi dan ketenangan di bawah tekanan tinggi Situasi. Setelah melaksanakan tes awal, kemudian diberikan perlakuan/treatment latihan Pengaruh latihan *grip passing game* dan *head retron* terhadap kemampuan *passing controlling* pada pemain 11-12 SSB Kuang Sumbawa Barat Tahun 2022”.

yang dilaksanakan secara sistematis, teratur dan terprogram dengan tujuan untuk meningkatkan hasil *passing* sepak bola.

Pembahasan hasil penelitian ini dimaksudkan sebagai gambaran untuk mempermudah menarik kesimpulan. Dalam pengujian hipotesis didapati bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antar pretest dan posttest terhadap akurasi *passing* di SSB Taratak Malintang Kabupaten Sijunjung. Sebelum diberikan perlakuan kepada sampel pertama-tama dilakukan pretest akurasi *passing* sepakbola. Dari analisis dan pembahasan maka bisa disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan model latihan *passing* terhadap akurasi *passing* di SSB Taratak Malintang dengan perolehan koefisien uji-t sebesar $t_{hitung} = 5,28 > t_{tabel} = 1,72$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan rata-rata nilai pretest 116,25 meningkat pada rata-rata nilai posttest 127,05. Bagi pelatih, diharapkan dapat menerapkan model atau bentuk-bentuk latihan yang tepat dalam menyusun program yang sesuai dengan karakter usia, dan kemampuan para pemainnya. Kemudian bagi pemain, teruskan berlatih tentang latihan *passing* supaya keakuratan *passing* semakin baik.

Berdasarkan kajian teori yang telah ditemukan oleh Rekha & Irawadi (2019) dengan judul “Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Akurasi *Passing* Sepak Bola Bima Kota Bukittinggi” rata-rata pre-test akurasi *passing* sebesar 102,7 sedangkan post-testnya meningkat menjadi 106,85 (meningkat 4,10) dengan diperkuat setelah melakukan uji-t hasilnya T_{hitung} sebesar 3,79 besar dari pada T_{table} taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 2,09.

Maka dari itu semua Latihan *passing* dapat meningkatkan *passing* sepakbola. Sesuai dengan hasil analisis data pengujian hipotesis yakni *passing* ada Pengaruh latihan *grip passing game* dan *head retrain* terhadap kemampuan *passing controlling* pada pemain 11-12 SSB Kuang Sumbawa Barat Tahun 2022, secara signifikan dapat meningkatkan hasil *passing* Pemain bola pada klub sepakbola pada Pemain U-11-12 SSB pemain 11-12 SSB Kuang Sumbawa Barat Tahun 2022, Semua itu dapat dijelaskan bahwa selama penelitian, peneliti memberikan berupa latihan latihan *grip passing game* dan *head retrain* sebanyak 3 kali dalam seminggu atau sebanyak 18 kali pertemuan yang dihitung dari tanggal 1 september 2022 sampai dengan 15 Oktober 2022 untuk perlakuannya, dan 2 kali pertemuan untuk pengambilan data *pre-test* dan pengambilan data *post-test*, Sebelum dan sesudah perlakuan selama satu bulan lebih penelitian sesuai dengan rekomendasi penelitian dari Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Masyarakat UNDIKMA Mataram menunjukkan peningkatan yang berarti.

Simpulan

Jadi dari hasil penelitian X1 latihan *grip passing game* Nilai t_{hitung} 6.813 dan X2 latihan dan *head retrain* Nilai t_{hitung} 8. 861 terhadap hasil Y hasil kemampuan *passing controlling*, jauh lebih besar dari t_{tabel} , 1.812 hal ini menunjukkan bahwa hipotesis “**Ha**” (**diterima**) ada perbedaan Pengaruh latihan *grip passing game* dan *head retrain* terhadap kemampuan *passing controlling* pada pemain 11-12 SSB Kuang Sumbawa Barat Tahun 2022, maka penelitian ini signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Addy Idris. 2015. *Pengaruh latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah siswa sekolah sepakbola kalasan usia 10-12 tahun*. skripsi. FIK UNY.
- Arikunto, S. 2005. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, O. 2009. Thudor and Gregory Haff. *Periodization Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*. United states: Human Kinetics.
- Lubacher A Jhosep . 2011 . *Sepak Bola Edisi kedua*. Jakarta: kharisma putra utama
- Hidayat, Wahyu. 2013. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Club PS. Aikmel Tahun 2013*. Skripsi FPOK Ikip Mataram.
- Hulfian, L. 2014. *Statistik Dikjas*, Mataram: KAKA elook.
- Hulfian, Lalu. 2014. *Penelitian Dikjas*. Selong: CV. Garuda Ilmu.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik Edisi Revisi Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Bandung: CV. Tambak Kusuma, 2001
- IKIP MATARAM. 2011. *Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya ilmiah*. IKIP Mataram.
- Joko Prayitno. 2014 “*Perbedaan Latihan Shooting Bola dengan Arah Tetap dan Berpindah Terhadap Akurasi Shooting Bola Pada SSB UNDIP Kota Semarang*”. January 2014:16-20
- Kemenegpora RI. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenengpora. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga, 2007.
- Komarudin. 2013 *Psikologi Olahraga*. Bandung: UPI Press.
- Maksum, A. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, A. 2012 *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya
- Mylsidayu dan Kurniawan. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : PT Persada. University Press.
- Nurhasan. 2001. *Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olah Raga.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya
- Muladi, Bambang. & Aditya Wiratama. 1996. *Karate Untuk Pemula*, Pekalongan: Gunung Mas.
- Smith, R. 2010. *42 Soccer Drills & Practice Plans That Will Help You Develop a Winning Soccer Team*. For more eBooks and resources from Surefire Soccer.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Keepelatihan Olahraga (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*.
- Tangkudung. J. 2012. *Kepelatihan Olahraga” Pembinaan Prestasi Olahraga” Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya. 2012
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada