

Vol.1 No.1 Januari 2018

ISSN 2614-2775

HALAMAN OLAHRAGA NUSANTARA

Jurnal Ilmu Keolahragaan



Diterbitkan Oleh:
Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang

Jurnal	Volume	Nomor	Halaman	Palembang	ISSN
Halaman Olahraga Nusantara	1	1	1 - 132	2018	2614-2775

Artikel Ilmiah

Perbedaan Variasi Latihan *Juggling* dan Rasio Koordinasi Mata-Kaki terhadap Hasil Kontrol Bola dari Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola
Hengki Kumbara

Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet Putri
Club Bangka Swimming
Farizal Imansyah

Motivasi Mahasiswa PGSD dalam Olahraga Rekreasi di Water Fun
Kota Palembang
M. Taheri Akhbar

Pengaruh Metode Sirkuit terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMAN 5 Kabupaten Tebo
Alektadinata

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya *Flop* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas PGRI Palembang
Ilham Arvan Junaidi

Kemampuan Menggiring Bola (Studi Korelasional Kecepatan (x_1) dan Kelincahan (x_2) dengan Kemampuan *Dribel* pada Permainan Sepakbola Siswa Sekolah Menengah Pertama)
Putri Ciellia Kristina

Revitalisasi Masyarakat Urban/Perkotaan Melalui Olahraga Petanque
Ardo Okilanda

Peranan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Siswa di Lingkungan Sekolah Dasar Negeri III Tegalkalong Kabupaten Sumedang
N. Siti Nur'aeni Sofa dan Anggi Setia Lengkana

Peran *Motor Educability* di dalam Meningkatkan Keterampilan Olahraga pada Pembelajaran Penjas
Heru Syarli Lesmana

Motivasi Anggota Pusat Kebugaran dalam Mengikuti Latihan *Fitness* pada Kota Sekayu
Sugar Wanto



Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang



ISSN 2614-2775

HALAMAN OLAHRAGA NUSANTARA

Jurnal Ilmu Keolahragaan
Volume 1, Nomor 1, Januari 2018

Pelindung/Penasehat

Dr. H. Bukman Lian, M. M., M. Si.

Penanggung Jawab

Dr. Dessy Wardiah, M. Pd.

Ketua Dewan Redaksi

Drs. M. Nirwan, M. Pd.

Wakil Ketua Dewan Redaksi

Ilham Arvan Junaidi, M. Pd.

Sekretaris

Nasrullah, M. Pd.

Penyunting Pelaksana

Rafel Orlando, M. Pd

Ardo Okilanda, M. Pd

Penyunting Ahli/ Mitra Bestari

Prof. Dr. A. Sofyan Hanif, M. Pd (Universitas Negeri Jakarta)

Dr. Ronni Yenes, M. Pd (Universitas Negeri Padang)

Dr. Putri Cicilia Kristina, M. Pd (Universitas PGRI Palembang)

Tata Usaha

M. Taheri Akbar, M. Pd

Setting:

Dede Dwiansyah Putra, M. Pd

Alamat Redaksi:

Prodi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan

Universitas PGRI Palembang

Jl. Jendral A. Yani Lorong Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang

Telp. 0711-510043, Fax. 0711-514782

e-mail jurnal: rafelorando333@gmail.com

e-mail : ardo.oku@univpgri-palembang.ac.id

website: univpgri-palembang.ac.id

DAFTAR ISI

Hasil Penelitian	Halaman
Perbedaan Variasi Latihan <i>Juggling</i> dan Rasio Koordinasi Mata-Kaki terhadap Hasil Kontrol Bola dari Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola - Hengki Kumbara	1-16
Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet Putri <i>Club Bangka Swimming</i> - Farizal Imansyah	17-32
Motivasi Mahasiswa PGSD dalam Olahraga Rekreasi di <i>Water Fun</i> Kota Palembang - M. Taheri Akhbar	33-52
Pengaruh Metode Sirkuit terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMAN 5 Kabupaten Tebo - Alek Oktadinata	53-61
Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya <i>Flop</i> Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas PGRI Palembang - Ilham Arvan Junaidi	62-73
Kemampuan Menggiring Bola (Studi Korelasional Kecepatan (x_1) dan Kelincahan (x_2) dengan Kemampuan <i>Dribel</i> pada Permainan Sepakbola Siswa Sekolah Menengah Pertama) - Putri Cicilia Kristina	74-85
Revitalisasi Masyarakat Urban/Perkotaan Melalui Olahraga <i>Petanque</i> - Ardo okilanda	86-98
Peranan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Siswa di Lingkungan Sekolah Dasar Negeri III Tegalkalong Kabupaten Sumedang - N. Siti nur'aeni Sofa dan Anggi Setia Lengkana	99-114
Peran <i>Motor Educability</i> di dalam Meningkatkan Keterampilan Olahraga pada Pembelajaran Penjas - Heru Syarli Lesmana	115-125

Motivasi Anggota Pusat Kebugaran dalam Mengikuti Latihan *Fitness*
pada Kota Sekayu

- Sugar Wanto 126-132

**PENGARUH METODE SIRKUIT TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK
DASAR SEPAKBOLA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA
SMA NEGERI 5 KABUPATEN TEBO**

Oleh: Alek Oktadinata
(Dosen Universitas Jambi)

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya keterampilan bermain sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Kabupaten Tebo. Hal ini diidentifikasi disebabkan oleh metode latihan teknik dasar yang digunakan belum terencana dengan baik dan belum sistematis. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh metode latihan sirkuit terhadap keterampilan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Kabupaten Tebo. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (quasy experiment) yang dilakukan di lapangan sepakbola SMA Negeri 5 Kabupaten Tebo, dilaksanakan pada bulan mei-juni 2013, penarikan sampel adalah total sampling, sehingga diperoleh sampel sebanyak 22 orang. Hipotesis yang diajukan yaitu, terdapat pengaruh metode sirkuit terhadap keterampilan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Kabupaten Tebo. Teknik pengambilan data dengan menggunakan tes keterampilan sepakbola. Dari hasil hipotesis yang menggunakan statistik uji-t dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh metode sirkuit terhadap keterampilan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Kabupaten Tebo, karena $t_{hitung} 8.76 > t_{tabel} 1.72$.

Kata kunci: *Metode Sirkuit, Teknik Dasar Sepakbola, Ekstrakurikuler*

**THE EFFECT OF CIRCUIT METHOD ON BASIC FOOTBALL
TECHNIQUE ABILITY IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES
PUBLIC SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS 5 KABUPATEN TEBO**

Abstract

Problems in this study is still low skills of playing football extracurricular students of Public Senior High School 5 Kabupaten Tebo. This is identified due to the basic technique technique that is used has not been well planned and has not been systematic. This study aims to see the effect of circuit training methods on the football skills of extracurricular students of Public Senior High School 5 Kabupaten Tebo. This type of research is quasy experiment conducted in football field of Public Senior High School 5 Kabupaten Tebo, conducted on May to 2013, sampling is total sampling, so that the sample is obtained as much 22 people. Hypothesis proposed that is, there is influence of circuit method to football skill of extracurricular student of Public Senior High School 5 Kabupaten Tebo. Technique of taking data by using

football skills test. From result of hypothesis using t-test statistic can be concluded that, there is influence of circuit method to football skill on the extracurricular student of Public Senior High School 5 Kabupaten Tebo, because counted 8,76> table 1.72.

Keywords: *Circuit Method, Basic Football Technique, Extracurricular*

A. PENDAHULUAN

Di Indonesia olahraga merupakan suatu kegiatan yang hingga saat ini masih banyak penggemarnya baik di kalangan masyarakat umum maupun di tingkat sekolah. Di dalam olahraga dapat ditanamkan kepada anak didik sifat-sifat yang positif seperti disiplin, kerjasama, bersaing secara sportif, semangat berprestasi dan sifat-sifat positif lain yang menunjang perkembangan jiwa. Salah satu olahraga yang sampai saat ini masih sangat terkenal dan digemari masyarakat Indonesia terutama pelajar yang sekaligus mampu menanamkan sifat-sifat positif tersebut adalah sepakbola. Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Dalam bermain sepakbola, para pemain menggunakan kemahiran kakinya, kecuali penjaga gawang yang bebas semua anggota badan. Permainan sepakbola dilakukan dalam dua babak, yang masing-masing babak berlangsung selama 45 menit. Pada babak kedua diadakan pertukaran tempat. Para pemain memakai sepatu bola, serta kostum yang berbeda warna antara kedua regu, sedangkan penjaga gawang mengenakan kostum khusus dan berbeda dengan para pemain (Kusyanto, 1994: 22).

Banyak sekolah yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang salah satunya SMAN 5 Kabupaten Tebo. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola harus dapat menguasai teknik dasar dari sepakbola, sebab tanpa menguasai teknik dasar yang baik tidak akan dapat mendukung keterampilan sekalipun didukung kondisi fisik yang baik. Scheunemann Timo, Suka dan Budi Sri dalam Taufiqurriza (2012: 17) menjelaskan bahwa, melalui

permainan sepak bola kita mengharapkan dalam diri seseorang akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan (*competition*), kerjasama (*cooperation*), interaksi sosial (*social interaction*), dan pendidikan moral (*moral education*).

Teknik dasar merupakan salah satu fondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepak bola. Syafruddin (2011: 126) menjelaskan bahwa penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat penggunaan tenaga, karena kualitas teknik yang baik dapat lebih mengefesiesikan pemakaian gerakan. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, perlu dipelajari teknik dasar permainannya (Suparno dan Suwandi, 2008:3). Sebelum memahami mengenai keterampilan bermain sepakbola, terlebih dahulu harus dipahami mengenai keterampilan gerak. Menurut Kiram (1992: 11) “Keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar”. Dalam hal ini seseorang yang melakukan gerak keterampilan dengan baik dikatakan terampil, kemudian orang yang terampil mampu melakukan tugas gerak secara efektif dan efisien. Dikatakan efektif apabila pelaksanaan gerakan sesuai dengan apa yang dikehendaki atau sesuai dengan tujuan, sedangkan efisien adalah apabila melaksanakan gerakan tidak banyak mengeluarkan tenaga.

Menguasai keterampilan bermain sepakbola adalah semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola. Artinya memerintahkan badan sendiri dan memerintah bola dengan kakinya, dengan tungkainya, dengan kepalanya, dengan badannya kecuali dengan lengannya. Pemain sepakbola yang baik menguasai berbagai keterampilan bermain dalam pelaksanaannya. Teknik-teknik dasar yang harus dimiliki atlet dalam mempelajari permainan sepakbola antara lain: (a) mengiring bola (*dribbling*), (b) mengoper bola (*passing*), (c) menembak bola (*shooting*), dan (d) menghentikan bola (*ball control*). Usia latihan sepakbola dimulai umur 6-10 tahun yang mana pada masa ini pemain usia pemula hanya diberikan *basic* berlatih khasanah gerak dan bermain sepakbola, kemudian di usia 11-14 tahun pemain pemula masuk

pada tahapan *intermediate* yaitu memulai latihan dasar sepakbola secara spesifik, spesialisasi, dan meningkatkan permainan dalam bentuk aktivitas-aktivitas. Selanjutnya di usia 15-18 tahun pemain masuk pada tahapan latihan *advanced* yaitu latihan yang berorientasi pada penampilan, masa konsolidasi, dan mempersiapkan pemain ke jenjang profesional.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 5 Kabupaten Tebo dalam penguasaan teknik dasar masih kurang, juga berdasarkan pembicaraan dengan guru pembimbing ekstrakurikuler sepakbola SMAN 5 Kabupaten Tebo, banyak siswa yang dapat bermain sepakbola akan tetapi dalam penguasaan teknik dasarnya sepakbola yang benar mereka kurang menguasainya ini disebabkan banyak siswa ekstrakurikuler yang hanya pernah bermain dan belum pernah mendapat latihan teknik dasar yang terencana dengan baik, dalam pendekatan latihan teknik dasar, banyak bentuk-bentuk latihan yang digunakan dalam latihan teknik dasar sepakbola. Latihan merupakan suatu proses kegiatan yang dilakukan berulang kali dan mempunyai tuntutan yang beraneka ragam. Menurut Bompa (1994: 2), “Latihan merupakan proses pengulangan yang sistematis, progresif dengan tujuan akhir memperbaiki prestasi olahraga”. Dalam hal ini latihan harus dilakukan secara berulang-ulang (tidak terhenti), secara sistematis (teratur), yang berurutan serta penambahan suatu beban, dengan demikian prestasi dapat diperbaiki. Prinsip-prinsip latihan (*principles of training*) merupakan azas atau ketentuan mendasar dalam proses pembinaan dan latihan yang harus dipatuhi terutama oleh pelatih dan peserta latihan atau atlet. Adapun prinsip-prinsip latihan adalah: (1) prinsip superkompensasi, (2) prinsip beban lebih, (3) prinsip variasi beban, (4) prinsip periodisasi, dan (5) prinsip individualisasi. Salah metode latihan yang dapat digunakan dalam upaya meningkatkan keterampilan sepakbola adalah menggunakan metode latihan sirkuit.

Menurut Suharjana (2004: 69), latihan sirkuit merupakan bentuk latihan yang terdiri dari beberapa pos latihan yang dilakukan secara berurutan dari pos

satu sampai pos terakhir. Jumlah pos antara 8-16 pos dengan istirahat dilakukan pada jeda antar pos satu dengan yang lainnya. Bentuk latihan biasanya disusun dalam lingkaran dan terdiri dari beberapa pos. Dengan sedikit kecerdikan dan kreatifitas pelatih akan dapat mendesain suatu sirkuit yang paling cocok untuk cabang olahraganya.

Menurut M. Sajoto (1995: 83), latihan sirkuit adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan di setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan. Adapun kelebihan dari latihan sirkuit yaitu: (1) meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu yang relatif singkat, (2) setiap atlet dapat berlatih menurut kemajuannya masing-masing, (3) setiap atlet dapat mengobservasi dan menilai kemajuannya sendiri, (4) latihan mudah diawasi, dan (5) hemat waktu, karena dalam waktu yang relative singkat dapat menampung banyak orang berlatih sekaligus. Akan tetapi walaupun demikian, ada kelemahan dari sistem latihan latihan sirkuit seperti yang dikatakan Harsono (1988: 230) bahwa sesuai dengan sifatnya dan pelaksanaan latihannya, beban latihan dalam latihan sirkuit tidak bisa dibuat seberat latihan sebagaimana yang diberikan dalam latihan kondisi fisik khusus. Oleh karena itu, setiap unsur fisik tidak akan bisa berkembang sama optimalnya dengan perkembangan melalui latihan kondisi fisik khusus, kecuali stamina.

Untuk bisa mendapatkan keterampilan dasar dalam cabang olahraga sepakbola maka memerlukan latihan teknik yang tepat dan didukung oleh kondisi fisik yang baik, maka dari itu perlu di tentukan bentuk metode latihan yang benar-benar bisa mendapatkan dari dari kedua unsur tersebut baik penguasaan teknik dasar dan penguasaan kondisi fisik yang baik. Bertitik tolak dari penjelasan tersebut , diduga bahwa teradapat oengaruh metode latihan sirkuit dapat meningkatkan keterampilan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 5 Kabupaten Tebo.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen karena dimaksudkan untuk melihat sebuah perlakuan dengan menggunakan desain penelitian *one group pretest posttest design*. Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola SMAN 5 Kabupaten Tebo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 5 Kabupaten Tebo berjumlah 22 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah menggunakan *total sampling*, dimana seluruh populasi dijadikan sampel sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang.

Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah nilai keterampilan bermain sepakbola. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan bermain sepakbola yang terdiri dari menendang bola ke gawang atau menembak bola (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menendang atau mengoper bola (*passing*), dan kontrol bola (*ball control*) (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2009: 4). Besarnya keterampilan bermain sepakbola dihitung secara kumulatif dari empat item pelaksanaan tes, di mana sebelumnya setiap item tes harus di *t-score* kan terlebih dahulu.

Berdasarkan pada hipotesis yang diajukan, analisis data yang dilakukan dengan menggunakan statistik, yaitu uji t untuk melihat perbedaan dari keduanya dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{IX_1 - X_2I}{\sqrt{\frac{\sum D^2 (\sum D)^2}{n(n-1)}}}$$

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut dapat dijelaskan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh metode latihan sirkuit terhadap keterampilan sepakbola siswa SMAN 5 Kabupaten Tebo.

Besarnya peningkatan ketarampilan sepakbola *pretest* latihan sirkuit (X_1) dan *posttest* latihan sirkuit (X_2) siswa SMAN 5 Kabupaten Tebo sebesar 8.76 sedangkan t_{tabel} sebesar 1.72 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $dk = 20$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ ($8.76 > 1.72$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh metode latihan sirkuit terhadap kerampilan sepakbola siswa SMA Negeri 5 Kabupaten Tebo. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut.

Table 1. Rangkuman Uji Hipotesis

Variabel	t_{hitung}	Df	t_{tabel}	Ket
pre test (X_1) dan post test (X_2)	8.76	20	1.72	Sig

Berdasarkan hasil analisis pada tes awal dan tes akhir diperoleh harga t_{hitung} sebesar 8.76. Bila dibandingkan dengan t_{tabel} 1.72. Ini menunjukkan terdapatnya peningkatan yang berarti. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan perlakuan dalam suatu latihan. Suatu hasil latihan akan meningkat apabila pola diberikan perlakuan sebanyak 16 pertemuan atau 6 minggu. Hal ini menunjukkan bahwa jelas hasil latihan pada tes akhir akan lebih baik dari tes awal, karena seseorang telah diberi perlakuan maka semakin baik hasil yang diperoleh. Terjadinya peningkatan hasil tes akhir dan ini disebabkan karena pemberian latihan yang maksimal dan sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Kemudian dari analisis data yang dilakukan, ternyata hipotesis alternatif (H_1) yang dikemukakan pada penelitian ini diterima kebenarannya. Antara tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda, dengan arti kata terdapat peningkatan yang berarti antara tes awal dan tes akhir. Dengan kata lain siswa akan mendapatkan suatu pengalaman baru dalam melakukan latihan keterampilan sepakbola dengan diberikan latihan sirkuit.

Dengan adanya latihan sirkuit maka akan lebih banyak variasi atau bentuk latihan yang dapat digunakan, sehingga pemain akan lebih bersemangat dan tidak mudah bosan dalam mengikuti instruksi yang diberikan pelatih

selama latihan. Selain itu dengan banyaknya pos yang diberikan dengan bentuk latihan yang berbeda-beda, pemain akan lebih banyak menguasai teknik dalam bermain sepakbola.

Pada cabang olahraga sepakbola sangat membutuhkan dan harus menguasai teknik bermain sepakbola seperti *shooting*, *passing*, *dribbling*, dan *ball control*. Apabila seorang pemain telah menguasai teknik itu dengan baik maka seorang akan mampu bermain sepakbola dengan baik dan kemungkinan besar dapat memenangkan suatu pertandingan. Penguasaan teknik yang baik akan menentukan keberhasilan suatu tim untuk memenangkan pertandingan. Apalagi dilakukan secara bervariasi, maka seluruh potensi penyerangan dapat dimanfaatkan.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut bahwa terdapat pengaruh metode latihan sirkuit terhadap keterampilan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMAN 5 Kabupaten Tebo.

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yaitu: pelatih, dalam upaya meningkatkan keterampilan sepakbola secara efektif hendaknya menggunakan metode latihan sirkuit. Para pelatih disarankan untuk selalu meningkatkan kondisi fisik pemain dalam upaya meningkatkan keterampilan sepakbola dengan tujuan mencapai suatu prestasi. Untuk para atlet yang ingin meningkatkan keterampilan sepakbolanya agar menggunakan metode latihan sirkuit. Untuk para peneliti, penelitian ini hanya terbatas pada siswa SMAN 5 Kabupaten Tebo, untuk itu kepada peneliti yang lain perlu diadakan penelitian pada sampel dan populasi yang lebih besar lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. 1994. *Power Training For Sport*. Canada: Mocaic Press.
- Kusyanto, Yanto. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan I Berdasarkan Kurikulum GBPP*. Bandung: Ganeca Exact.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Hendri, Taufiqurriza. 2012. *Tingkat Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola pada Siswa Sekolah Dasar*, Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation.
- Kiram, Yanuar. 1992. *Teori-teori Belajar dan Implementasinya ke dalam Pembelajaran Keterampilan Motorik Olahraga*. Padang: FPOK IKIP.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2009. *Tes Keterampilan Sepakbola*. Jakarta.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY. Yogyakarta
- Suparno dan Suwandi. 2008. *Penjasorkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. (Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga). Padang: UNP Press.