

PROSIDING

SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Pengaruh Loncat Katak Melalui Modifikasi Permainan Kemampuan Siswa Memperoleh Keterampilan Melalui Gerak Dasar <i>Rizky Hasan Azhari Ritonga</i>	133
Perbedaan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Yang Sudah Sertifikasi Dan Yang Belum Sertifikasi Ditinjau Dari Perbedaan Masa Kerja <i>Wahyo, Albadi Sinulingga, Nurhayati Simatupang</i>	140
Upaya Meningkatkan Passing Kaki Bagian Dalam Sepak Bola Melalui Saintifik Pada SMP Terpadu Al Farabi <i>Abdon Ben O.T Hasugian</i>	148
Hubungan Kepemimpinan Kepala Sekolah, Budaya Sekolah, Motivasi Kerja Guru Terhadap Profesionalisme Guru <i>Dian Pertiwi</i>	154
Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Media Modifikasi Bola Plastik Pada Siswa <i>Riki Prastian</i>	162
Peningkatan Kecepatan <i>Dribbling</i> Melalui Latihan <i>Zig-Zag Trajectory</i> <i>Muhammad Fauzi Purba</i>	169
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Penerapan Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa <i>Reza Wibowo</i>	174
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Ritmik Dengan Rangkaian Gerak Dasar Menggunakan Media Audio Visual <i>Siska Nova Undari</i>	182
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Menerapkan Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII SMP <i>M. Saiful Ramadhan Harahap</i>	187
Pemanfaatan Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Cakram Gaya Menyamping <i>Ahmad Zaki</i>	194
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Pukulan Dalam Permainan Rounders Dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa <i>Pangihutan Butar-Butar, Bangun Setia Hsb</i>	200
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Tradisional <i>Mulia Romadi Harahap</i>	206
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Bola Kasti Pada Siswa SD Dengan Metode Bermain <i>Warif Poltama Simorangkir</i>	212



PENINGKATAN KECEPATAN DRIBBLING MELALUI LATIHAN ZIG-ZAG TRAJECTORY

Muhammad Fauzi Purba

*Pascasarjana Universitas Negeri Medan
zifauzy@gmail.com*

Abstrak. Hasil tes pendahuluan terhadap tingkat kecepatan menggiring bola pada siswa rata-rata hanya sebesar 17,7 detik = 59 skala. Penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang "meningkatkan kecepatan menggiring bola pada atlet SSB Ahtagana Perbaungan". Untuk menemukan informasi-informasi penting tentang latihan zig-zag trajectory. Dengan didapatkannya informasi tersebut, maka diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak, baik para Pelatih, Guru Penjas, pemerhati olahraga, maupun insan yang membacanya. Penelitian ini diadakan di SSB Ahtagana Perbaungan yang dilaksanakan pada tanggal 23 September sampai 23 Oktober 2013. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode PTK dengan sampel 14 atlet. Kemampuan menggiring bola akan ditingkatkan dengan latihan zig-zag trajectory terhadap atlet usia 15 tahun SSB Ahtagana Perbaungan. Target peneliti adalah meningkatkan kemampuan sebesar 10% dari kemampuan awal dengan 1 siklus satu bulan dan 12 kali pertemuan. Dari hasil penelitian latihan zig-zag trajectory kepada Atlet usia 15 Tahun SSB Ahtagana Perbaungan terdapat peningkatan 15,74% dari kemampuan awalnya.

Kata Kunci :Kecepatan, Dribbling, PTK, Latihan Zig-zag Trajectory.

PENDAHULUAN

Saat ini Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola.

Menurut Danny Mielke (2007: 1) : "Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding, keterampilan utama yang pertama kali akan membuatmu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan menggiring bola (*dribbling*)". Danny Mielke (2007: 2) : Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan". Selain faktor tersebut Jeff Sneyers (1988: 3) menambahkan : "Faktor terpenting lainnya dalam mencapai puncak prestasi dalam cabang olahraga sepakbola adalah kondisi fisik dan kemampuan teknik seperti menggiring bola". Dari kesimpulan diatas, ketika pemain telah



menguasai kemampuan dribbling secara efektif, sumbangan mereka didalam permainan akan sangat besar.

Sekolah sepak bola Agtagana, yang berada di Kabupaten Serdang Bedagai, Kecamatan Perbaungan. Tujuan didirikan SSB Agtagana adalah untuk meningkatkan minat dan prestasi masyarakat khususnya di kecamatan perbaungan serta menjauhkan generasi muda dari obat-obatan terlarang. Berdasarkan survey pendahuluan dan wawancara pelatih pada tanggal 20 juni 2013, peneliti mendapat informasi bahwa rata-rata dalam satu pertandingan pada saat atlet melakukan *dribbling*, lebih banyak yang jauh dari jangkauan kaki/kontrol dari pada yang terjangkau/terkontrol dan lambat dalam menggiring bola, sehingga mudah terkejar oleh lawan, dan atlet tidak memiliki keberanian untuk lebih banyak melakukan *dribbling*. Hal ini dikarenakan oleh terbatasnya sumber-sumber yang digunakan pelatih untuk mendukung bentuk-bentuk latihan tentang *dribbling* yang diterapkan pada saat latihan. Akibatnya pemain kurang mampu mengembangkan permainan mereka karena kurang cepat menggiring bola disaat yang tepat.

Peneliti berinisiatif untuk berdiskusi tentang program latihan yang diterapkan oleh pelatih untuk mencari tahu penyebabnya. Dari program tersebut dapat terlihat bahwa pelatih hanya menerapkan bentuk latihannya dan juga tidak adanya dilakukan refleksi pada gerakan yang telah dilakukan atlet serta bentuk latihan yang diberikan pelatih cenderung monoton tanpa adanya bentuk latihan yang baru. Dari fakta diatas, ternyata yang diduga peneliti sesuai kenyataan, yaitu para pemain belum menguasai sepenuhnya teknik melakukan *dribbling* yang baik dan benar. Dengan demikian pokok permasalahan adalah kemampuan teknik *dribbling* atlet masih butuh peningkatan.

Kemudian untuk lebih mempertegas dengan hal tersebut, peneliti melakukan tes pendahuluan berupa tes kemampuan dribbling terhadap atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Agtagana Perbaungan usia 15 tahun. Keterangannya lebih jelas dapat dilihat pada lampiran. Hasil tes pendahuluan terhadap tingkat kecepatan menggiring bola pada siswa rata-rata hanya sebesar 19,16 detik = 57 skala (tingkat kecepatan kategori cukup) tes menggiring bola Hasnan Said (1977:15).

Mencermati masalah tersebut dapat disimpulkan kemampuan dribbling bola pada atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Agtagana Perbaungan masih perlu ditingkatkan lagi agar kemampuan *dribbling* menjadi lebih baik. Untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang *dribbling* (menggiring), dengan judul "Peningkatan Kecepatan Menggiring Bola Melalui Latihan *Zig-Zag Trajectory* pada SSB Agtagana Perbaungan Usia 15 Tahun.

METODOLOGI PENELITIAN

Langkah pertama menentukan metode yang digunakan dalam penelitian, yaitu metode penelitian tindakan kelas. Langkah selanjutnya menentukan banyaknya tindakan yang dilakukan dalam siklus.



Dalam hal ini peneliti akan melakukan tindakan-tindakan yang dalam pelaksanaannya berlangsung terus menerus dan tindakan-tindakan yang akan dilaksanakan dalam siklus yang peneliti berikan kepada siswa yang peneliti jadikan subjek penelitian.

Langkah-langkah pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas dalam bidang olahraga secara prosedurnya adalah dilaksanakan partisipatif atau kolaborasi (pelatih, orang yang pernah melakukan penerapan penelitian yang sama sebelumnya, peneliti, atlet dengan tim lainnya) bekerja sama mulai dari tahap orientasi dilanjutkan penyusunan rencana tindakan dilanjutkan pelaksanaan tindakan dalam siklus pertama, kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau siklus pertama, kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembetulan, atau penyempurnaan pada siklus kedua dan seterusnya.

Prosedur atau langkah-langkah penelitian tindakan, menurut Iskandar (2009:67) dalam buku Agus Kristiyanto Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga 2010:138 yaitu :

1. Mengidentifikasi permasalahan umum
2. Mengadakan pengecekan dilapangan
3. Membuat perencanaan umum
4. Mengembangkan tindakan pertama
5. Mengobservasi, mengamati, mendiskusikan tindakan pertama
6. Refleksi-evaluatif, dan merevisi atau memodifikasi untuk perbaikan peningkatan

Waktu Penelitian

- a. Penelitian dilaksanakan pada 6 Oktober 2013 sampai 6 November 2013 dimulai pukul 16.00 WIB sampai selesai. Penelitian direncanakan dilaksanakan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu, pada hari senin, rabu, jum'at. Menurut penulis, pengambilan waktu tersebut dikarenakan cukup untuk pengambilan siklus I.

Tempat Penelitian

- a. Penelitian ini dilaksanakan di Jalan T Rizal Nurdin Gg Jambu No. 8 Perbaungan Lapangan SSB Agtagana di kompleks Emplasmen Adolina.
- b. Penelitian dilaksanakan ditempat ini dikarenakan sarana prasarana cukup memadai untuk dijadikan tempat latihan.

Siklus Penelitian Tindakan Olahraga Dalam Bidang Olahraga

Penelitian Tindakan Olahraga dalam bidang olahraga ini dilaksanakan maksimal II siklus untuk melihat peningkatan kemampuan *dribbling* bola atlet SSB Agtagana Perbaungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Langkah pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah peninjauan dan identifikasi terhadap masalah yang diteliti melalui pengamatan terhadap atlet baik dari tingkat kemampuan dan kegiatan atlet dalam mengikuti latihan hingga cara melatih pelatih selama ini. Hal ini dilakukan untuk melihat perubahan latihan yang terjadi setelah pelaksanaan latihan. Sebelum penelitian dilakukan, terlebih dahulu peneliti mewawancarai pelatih yang bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai hasil latihan awal atlet dalam latihan menggiring dalam sepakbola. Setelah dilakukan wawancara dan observasi, ternyata pelatih lebih cenderung mengeluhkan kemampuan menggiring atletnya dalam sepak bola, masih banyak atlet yang kurang memahami materi menggiring dalam sepak bola.

Berdasarkan dari hasil data observasi peneliti melakukan peningkatan kecepatan menggiring bola pada atlet usia 15 Tahun SSB Agtagana Perbaungan. Proses selanjutnya adalah pemberian tes awal yang bertujuan untuk melihat dan merumuskan masalah yang diperoleh dari hasil tes awal yang dilakukan. Tes yang diberikan kepada atlet berupa tes kecepatan menggiring bola yang dilakukan sebelum menentukan perencanaan.

Hasil Penelitian

Berdasarkan deskripsi data penelitian maka penelitian ini didapatkan hasil sebagai berikut: Setelah diberikan tindakan pada siklus 1, atlet diberi tes kemampuan menggiring bola yang kemudian diperoleh sebanyak 14 orang atlet (100%) telah tercapai keberhasilan latihan dengan persentase nilai rata-rata 15,74%. Dari hasil penelitian maka diperoleh persentase nilai rata-rata hasil tes kecepatan menggiring bola atlet pada siklus I adalah 78,51% dengan tingkat individu Berkategori Baik.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil refleksi pada penelitian kecepatan menggiring bola usia 15 tahun SSB Agtagana Perbaungan, maka dapat diketahui bahwa melalui metode variasi latihan *dribble (zig-zag trajectory)* dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola. Berdasarkan analisis data pada tes awal dapat dikatakan bahwa tingkat keberhasilan latihan atlet sebelum diberikan tindakan masih rendah dengan nilai rata-rata dibawah Katagori Baik.

Berdasarkan hasil data observasi *pre-test* yang dilakukan pada atlet usia 15 tahun SSB Agtagana Perbaungan Tahun 2013 pada tanggal 3 September 2013, ternyata dari 12 atlet usia 15 tahun SSB Agtagana Perbaungan tahun 2013 belum mencapai nilai yang diinginkan peneliti dengan rincian 12 atlet belum mencapai target personal dengan nilai kemampuan katagori baik. Peneliti menentukan peningkatan target personal kemampuan *dribbling* atlet sebesar 10% dan peningkatan kelompok sebesar 80%.

Selanjutnya dilakukan penerapan bentuk latihan *zig-zag trajectory* sebanyak 12 kali pertemuan selama 4 minggu. Setiap minggunya atlet melakukan latihan *zig-zag trajectory* 1-6. Peneliti melakukan pengamatan kemajuan atlet tiap minggunya. Minggu pertama, atlet masih mengenal gerakan-gerakan *zig-*



zag trajectory yang diberikan peneliti (pelatih) sehingga gerakan-gerakan atlet belum maksimal. Minggu kedua, atlet sudah mulai mengenal gerakan-gerakan *zig-zag trajectory* yang diberikan peneliti, sehingga kemajuan dalam latihan sedikit nampak tetapi masih tak jarang melakukan kesalahan saat menggiring, seperti kehilangan control bola. Minggu ketiga, atlet telah mulai terbiasa dengan latihan *zig-zag trajectory* dan menjadikan kecepatan menggiring atlet semakin cepat dari minggu ke dua dan kesalahan pun semakin sedikit. Minggu keempat, atlet semakin terbiasa dan jarang melakukan kesalahan dan siap untuk diberikan tes awal siklus 1.

Setelah itu dilaksanakan tes *dribbling* siklus-1 pada tanggal 25 Oktober 2013. Dari hasil kemampuan siklus-1, ternyata dari 14 atlet usia 15 tahun SSB Agtagana Perbaungan Tahun 2013 telah mencapai nilai ketercapaian kelompok dengan rincian 14 atlet (100%) yang telah mencapai target personal yang telah ditentukan peneliti sebesar 10% dari nilai kemampuan awal setiap atlet. Pada siklus I melalui tes diperoleh 14 orang atlet (100%) yang mencapai keberhasilan latihan dari 14 orang atlet, dan memperoleh nilai di atas rata-rata. Dari analisis data tersebut dapat dikatakan bahwa secara individu terdapat peningkatan dan juga mencapai keberhasilan secara klasikal. Melihat dari keseluruhan data di atas, pada tes awal dan setelah diberikan tindakan siklus I terdapat peningkatan hasil metode variasi latihan *dribble (zig-zag trajectory)* dalam kemampuan menggiring bola.

Dari data di atas, maka dapat disimpulkan bahwa melalui bentuk latihan *zig-zag trajectory* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pada atlet usia 15 tahun SSB Agtagana Perbaungan Tahun 2013. Dan metode latihan *dribble (zig-zag trajectory)* dapat dijadikan salah satu strategi untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai bentuk latihan *dribble (zig-zag trajectory)* dapat disimpulkan bahwa bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada atlet usia 15 Tahun SSB Agtagana Perbaungan Tahun 2013.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dibuat, maka peneliti menyarankan:

1. Disarankan kepada Pelatih sepakbola khususnya pada latihan menggiring bola untuk dapat memberikan bentuk latihan *dribble (zig-zag trajectory)* kepada atlet, karena bentuk latihan ini salah



satu bentuk latihan menggiring bola yang dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola.

2. Disarankan kepada para pelatih yang melatih kemampuan menggiring bola agar melaksanakan bentuk latihan *dribble (zig-zag trajectory)*, diharapkan melalui metode latihan tersebut kemampuan menggiring bola atlet dapat meningkat dari sebelumnya.
3. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan penerapan materi menggiring bola dengan metode variasi latihan *dribble*.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa (1988). *Theory and Methodology Of Training. The Key To AtthetickPerformance. Low Kendal Hunt. Publishing Company : Dubuqe.*

Danny Mielke (2007). *Dasar –dasar Sepak Bola : Eastern Oregon University*

Daral Fauzi R (2009). *Tes keterampilan sepakbola usia 13 – 15 tahun. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Sekretariat Jendral, Departemen Pendidikan Nasional.*

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek–aspek Psikologi dalam Coaching. Jakart : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan.*

Eric C. Batti (2007). *Latihan Metode Baru Sepak Bola Serangan, Bandung: Pionir Jaya. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan.*

Hasnan Said (1977). *Tes Keterampilan Bermain Sepak Bola, Jakarta:*

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Nasional.

http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola#Bola

http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola#Lapangan_permainan

Jose Segura Rius (2005:48), *Teaching The Skill of Soccer, 900 + Exercise and Games. Published by Reedswain Publishing.*

FIFA (2010) laws of the game Peraturan Permainan Sepakbola.

Robert Koger (2007). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja, Klaten: PT. Saka Mitra Kompetensi.*

Sucipto dkk (2000). *Sepak Bola, Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.*

Yosef Nossek (1982). *Teori Umum Latihan, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan.*