



## Hubungan Kelincahan, Kecepatan, dan Keseimbangan dengan Keterampilan Menggiring Bola Siswa Sekolah Sepak Bola Senuro Ogan Ilir

Nopriyansyah<sup>1</sup>, Bayu Hardiyono<sup>2</sup>, M. Haris Satria<sup>3</sup>

Mahasiswa Universitas Bina Darma<sup>1</sup>, Universitas Bina Darma<sup>2</sup>, Universitas Bina Darma<sup>3</sup>

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima Oktober 2019

Disetujui November 2019

Dipublikasikan Desember 2019

*Keywords: Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan, menggiring bola*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan dengan menggiring bola siswa sekolah sepak bola Senuro. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain korelasi (Correlational Design) dengan jumlah sampel 16 orang siswa. Pengumpulan data menggunakan Illinois Agility Run Test, lari 30 meter, keseimbangan dinamis, dan menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas data, dilanjutkan dengan uji homogenitas, dan uji hipotesis. Hasil penelitian pada uji normalitas data didapatkan  $X1 = -0.4$ ,  $X2 = -0.87$ ,  $X3 = -0.2$  dan  $Y = 0.3$  berada pada rentang  $-1$  sampai dengan  $+1$ . Berdasarkan pada hasil bahwa uji homogenitas  $F_{hitung} \leq F_{tabel} = 1.68 < 3.41 = \text{homogen}$ . Korelasi sederhana  $X1$  dengan  $Y$  didapatkan  $r_{hitung} = 0.7$ , dan korelasi sederhana  $X2$  dengan  $Y$  didapatkan  $r_{hitung} = 0.938$ , dan untuk korelasi sederhana  $X3$  dengan  $Y$  didapatkan  $r_{hitung} = 0.75$ . Hasil korelasi ganda antara  $X1$ ,  $X2$ ,  $X3$  terhadap  $Y$  didapatkan  $R_{(y.x1x2x3)} = 0.73$  dan hasil dari perhitungan  $F_{hitung} = 20.1$  sedangkan hasil  $F_{tabel} = 3.36$ , didapatkan bahwa  $F_{hitung} \geq F_{tabel} (20.1 \geq 3.36)$  maka data dikatakan signifikan.

### Abstract

*This study aims to understand the relationship of agility, speed, and balance by dribbling Senuro soccer school students. The method used in this study uses an experimental design (Correlational Design) with a sample of 16 students. Data collection uses the Illinois Agility Run Test, a 30 meter run, dynamic balance, and dribbling. Data analysis techniques using the data normality test, carried out with a homogeneity test, and hypothesis testing. The results of the study on the normality test data obtained  $X1 = -0.4$ ,  $X2 = -0.87$ ,  $X3 = -0.2$  and  $Y = 0.3$  approaching the range of  $-1$  to  $+1$ . Based on the homogeneity test results  $F_{count} F_{table} = 1.68 < 3.41 = \text{homogeneous}$ . Simple correlation  $X1$  with  $Y$  obtained  $r_{count} = 0.7$ , and correct simple  $X2$  with  $Y$  obtained  $r_{count} = 0.938$ , and for*

---

*simple convenience X3 with Y obtained r count = 0.75. The results of a double calculation between X1, X2, X3 against Y obtained and the results of the calculation of Fcount = 20.1 while the results of Ftable = 3.36, obtained Fcount  $\geq$  Ftable (20.1  $\geq$  3.36) then the data can be significant.*

---

E-mail: [noprivansyah12.nm@gmail.com](mailto:noprivansyah12.nm@gmail.com)<sup>1</sup>  
[bayu.hardiyono@binadarma.ac.id](mailto:bayu.hardiyono@binadarma.ac.id)<sup>2</sup>  
[haris@binadarma.ac.id](mailto:haris@binadarma.ac.id)<sup>3</sup>

ISSN 2656-5994 (online)

ISSN 2656-5986 (cetak)

## PENDAHULUAN

Salah satu olahraga yang banyak digemari di semua kalangan masyarakat saat ini adalah permainan Sepak bola, karena sepak bola merupakan salah satu olahraga yang mendunia, yang bisa di mainkan oleh laki-laki, perempuan, anak-anak bahkan kakek-kakek. Hal ini dapat dari banyak berdirinya club-club sepak bola di tanah air seperti Sriwijaya FC, Persipura, Persib, Arema, Persela dan lain sebagainya yang mengikuti turnamen yang diselenggarakan dibawah naungan Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI). Dengan adanya turnamen tersebut, terlihat sekali antusias rakyat Indonesia untuk menyaksikan dan mendukung timnya masing-masing, hal ini dapat mempersatukan dan memperkuat bangsa Indonesia. Sementara itu usaha yang dilakukan Pemerintah, khususnya Sumatera Selatan untuk menyiapkan pemuda yang tangguh, diantaranya adalah menemukan bakat yang di miliki seseorang untuk dikembangkan guna mencapai prestasi pada bidang olahraga sepak bola. Pemerintah Sumatera Selatan khususnya Palembang telah mengadakan turnamen antar pelajar

berdasarkan tingkatan usia, Popda, Porprov, Pomda, dan sebagainya.

Sepak bola merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, melompat serta unsur kekuatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan kelentukan. Sepak bola merupakan olahraga bola besar yang dimainkan oleh dua tim, dimana setiap tim masing-masing berjumlah sebelas orang dan ditambah dengan beberapa pemain cadangan. Waktu dalam permainan sepak bola adalah 45 menit dalam setiap babak nya. Dalam permainan sepak bola ada beberapa macam teknik dasar sepak bola, yaitu mengoper bola (passing), menendang bola (shooting), menyundul bola (heading), dan menggiring bola (dribbling).

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Sedangkan Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot, seperti dalam handstand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu

yang se singkat-singkatnya. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neoromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neoromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

Kelincahan, kecepatan dan keseimbangan mempunyai hubungan yang sangat erat dalam teknik menggiring bola (dribbling), karena kelincahan dalam menggiring bola di butuhkan pada supaya seorang pemain dalam bergerak dengan cepat ke berbagai arah untuk mendorong bola atau melewati pemain lawan, kecepatan dalam menggiring bola diperlukan untuk mendorong bola dan mengejar bola, sedangkan keseimbangan dibutuhkan agar seorang pemain tidak terjatuh pada saat menggiring bola dan bergerak ke berbagai arah.

Dalam penelitian ini akan membicarakan tentang menggiring bola, sebab dalam menggiring bola, sangatdiperlukan kecepatan gerakan tubuh, kelincahan tubuh, dan keseimbangan tubuh saat menggiring bola. Dalam kaitannya dengan masalah diatas, maka salah satu faktor kemungkinan berpengaruh terhadap menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan yang dapat dijadikan objek dalam penelitian ini.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis dan Desain Penelitian**

Metode penelitian merupakan faktor yang penting dan yang sangat berpengaruh

terhadap hasil penelitian. Baik atau tidaknya sebuah penelitian tergantung pada pertanggung jawaban dari metode penelitian. Penelitian ini menggunakan metode korelasi.

### **Tempat Dan Waktu Penelitian**

Tempat pengambilan data penelitian yang akan dilaksanakan, di lapangan sepak bola Senuro Barat yang bertempat di jalan Bhakti Husada.

### **Populasi Dan Sampel Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah peserta sekolah sepak bola Senuro.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik sampling purposive, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta sekolah sepak bola desa Senuro yang berjumlah 16 orang dengan karakteristik sampel siswa berumur 15 tahun sampai dengan 17 tahun dengan lama latihan 1-2 tahun.

### **Instrumen Tes**

Dalam penelitian ini kelincahan, kecepatan, keseimbangan dan keterampilan menggiring bola diberi arti sebagai berikut:

1. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat, yang diukur dengan tes lari *Dogging Run Test*.
2. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang se

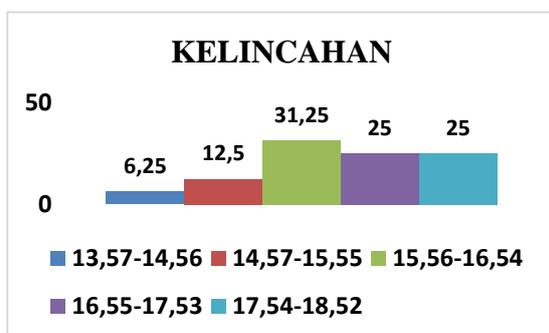
singkat-singkatnya, yang diukur dengan tes lari 30 meter.

3. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan keseimbangan dalam keadaan diam atau bergerak, yang diukur dengan tes keseimbangan dinamis.
4. Menggiring bola yang dimaksud adalah *dribbling* melewati *cone* satu ke *cone* lainnya dan kembali ke *cone* awal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Penyajian Data Kelincahan (X1)

Dari hasil pengukuran kelincahan yang dilakukan terhadap 16 siswa sekolah sepak bola Senuro didapat skor terlama 18.48 dan skor tercepat 13.57 dengan rata-rata (mean) 16,6856. Berdasarkan data kelincahan yang telah diperoleh maka setelah melalui perhitungan dapat diperoleh persentase nilai tes kelincahan (X1)

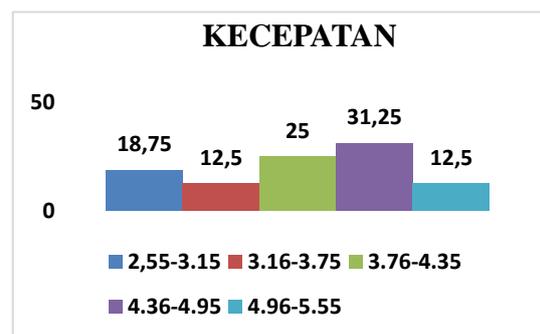


Disimpulkan siswa sekolah sepak bola si Senuro menunjukkan bawah ada 1 orang siswa (6.25%) memiliki kategori 13,57-14,56 dan 2 orang siswa (12.5%) memiliki kategori 14,57-15,55 dan 5 orang siswa (31.25%) memiliki kategori 15,56-16,54 dan 4 orang siswa (25%) memiliki kategori 16,55-

17,53, dan 4 orang siswa (25%) memiliki kategori 17,54-18,52.

### Penyajian Data Kecepatan (X2)

Kecepatan diukur kepada siswa dilakukan pada siswa sekolah sepak bola Senuro, dengan cara siswa berlari suat-skuatnya dan hitung dengan menggunakan stopwach dan dicatat di buku yang telah disediakan sebelumnya. Dari hasil pengukuran kelincahan yang dilakukan terhadap 16 siswa sekolah sepak bola Senuro didapat skor tercepat 2.55 dan skor terlama 5.55 dengan rata-rata (mean) 4.03.

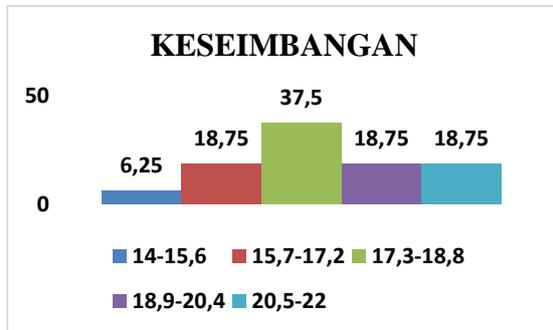


Dapat disimpulkan dari 16 siswa, 3 orang siswa (18.75%) memiliki kategori nilai 2,55-3.15 dan 2 orang siswa (12.5%) memiliki kategori nilai 3.16-3.75 dan 4 orang siswa (25%) memiliki kategori nilai 3,76-4.35 dan 5 orang siswa (31.25%) memiliki kategori 4.36-4.95 dan 2 orang siswa (12.25%) memiliki kategori 4.96-5.55.

### Penyajian Data Keseimbangan (X3)

Untuk mengetahui hasil keseimbangan (X3) dilakukan siswa tes keseimbangan dinamis. Dari hasil pengukuran kelincahan yang dilakukan terhadap 16 siswa sekolah

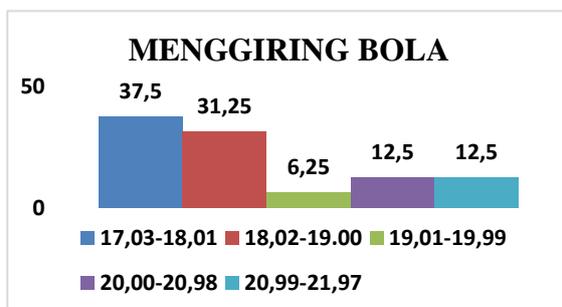
sepak bola Senuro didapat skor terendah 14 dan skor tertinggi 28 dengan rata-rata (mean) 19,125.



Disimpulkan 1 orang (6.25%) memiliki kategori 14-15,6 dan 3 orang (18.75%) memiliki kategori 15,7-17,2 dan 6 orang (37.5%) memiliki kategori 17,3-18,8 dan 3 orang (18.75%) memiliki kategori 18,9-20,4, 3 orang (18.75%) memiliki kategori 20,5-22.

### Penyajian Data Menggiring Bola

Untuk mengetahui data menggiring bola (Y) dilakukan tes menggiring bola dengan rintangan (cones) yang telah ditentukan pada siswa sekolah sepak bola Senuro. Dari hasil pengukuran kelincahan yang dilakukan terhadap 16 siswa sekolah sepak bola Senuro didapat skor tercepat 17.03 dan skor terlama 21.93 dengan rata-rata (mean) 18,7294.



Disimpulkan 6 orang (37.5%) memiliki kategori 17.03-18.01 dan 5 orang (31.25%) memiliki kategori 18.02-19.00 dan 1 orang (6.25%) memiliki kategori 19.01-19.99 dan 2 orang (12.5%) memiliki kategori 20.00-20.98, 2 orang (12.5%) memiliki kategori 20.99-21.97.

### Uji Normalitas Data

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak. Uji ini menggunakan rumus uji Km. Data dikatakan normal apabila harga Km terletak antara -1 sampai +1 ( $-1 < K < +1$ ). Jika data didapat kurang dari -1 dan lebih dari +1 maka data dikatakan tidak normal.

Hasil perhitungan uji normalitas data kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan tungkaidengan menggiring bola adalah sebagai berikut:

Tabel 4.10  
Uji Normalitas Data

No	Variabel	Km <sub>hitung</sub>	Km	Ket
1	Kelincahan	- 0.4	-1 +1	→ Normal
2	Kecepatan	- 0.87	-1 +1	→ Normal
4	Keseimbangan	- 0.2	-1 +1	→ Normal
4	Menggiring bola	0.3	-1 +1	→ Normal

### Uji Homogenitas Data

Uji homogen varian digunakan untuk melihat apakah kedua data kelompok mempunyai varians yang homogen atau tidak. Uji ini menggunakan uji perbandingan varian terbesar dengan varian terkecil dengan kriteria

bahwa data dinyatakan homogen apabila harga  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$  dan data dikatakan tidak homogen atau kriteria tolak hipotesis jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$ . Hasil perhitungan menunjukkan bahwa  $F_{hitung}$  sebesar 1.68. Hasil tersebut kemudian dikonsultasikan pada  $F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 0.05 berdasarkan derajat kebebasan ( $dk = k-1 = 3$ ) yaitu 3.41. Berdasarkan pada hasil tersebut, dan setelah dikonsultasikan dengan  $F_{tabel}$  diketahui bahwa  $F_{hitung} \leq F_{tabel} = 3.19 < 1.68 =$  homogen. Diperoleh pengertian bahwa data penelitian meliputi kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan dan hasil menggiring bola siswasekolah sepak bola Senuro dalam keadaan homogen.

### Uji Hipotesis

Setelah dilakukan pengumpulan data selesai upaya membuktikan hipotesis. Uji hipotesis yang telah dirumuskan dalam penelitian ini digunakan rumus korelasi product moment dengan uji korelasi ganda berikut data yang diperoleh tersebut dianalisis untuk mengetahui apakah hipotesis ditolak atau diterima dengan menggunakan product moment dengan uji korelasi ganda

### Hubungan antara Kelincahan dengan Menggiring Bola

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan menggiring boladalam permainan sepak bola siswa sekolah sepak bola Senuro, dengan nilai  $r_{x1.y} = 0.7 > r(0.05)(16) = 0.43$ .didapatkan

bahwa terdapat hubungan yang baik kelincahan terhadap menggiring bola. Kelincahan sangat diperlukan dalam permainan sepak bola, dengan latihan untuk meningkatkan kelincahan secara terus menerus, maka akan mendapatkan suatu kelincahan yang mampu melakukan pergerakan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan akan posisi khususnya menggiring bola.

Pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Senuro ini telah dilakukan program latihan selama 1-2 tahun, dengan berbagai macam program latihan telah dilakukan. Dengan adanya data tentang kelincahan terhadap menggiring bola didapatkan adanya hasil yang perlu ditingkatkan dalam hal menggiring bola. Dilihat secara kognitif siswa dengan program latihan, mereka sebagian telah menguasai latihan yang telah diberikan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa sekolah sepak bola dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara kelincahan ( $X_1$ ) dan menggiring bola ( $Y$ ) dalam permainan sepak bola. Kriteria kelincahan ( $X_1$ ) pada siswa sekolah sepak bola Senuro tergolong baik. Sumbangan yang diberikan oleh kelincahan terhadap menggiring boladalam permainan sepak bola yaitu sebesar 50%.

### Hubungan antara Kecepatan dengan Menggiring Bola

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan

menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa sekolah sepak bola Senuro, dengan nilai  $r_{x2.y} = 0.938 > r(0.05) (16) = 0.43$ . Kecepatan gerak memiliki pengaruh yang positif terhadap menggiring bola pada siswa. Siswa yang memiliki kecepatan gerak yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan menggiring bola lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki kurang cepat. Di dalam menggiring bola dalam permainan sepak bola, selain faktor kelincihan juga dipengaruhi oleh kecepatan gerak pemain. Menurut Bahrudin (2008:84) "Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat. Akan tetapi dapat pula terbatas pada gerakan anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya". Dengan seseorang mempunyai kecepatan dalam bergerak maka seseorang akan dapat dengan cepat menggiring bola di tengah lapangan.

Berdasar pada hasil analisis data, kecepatan memberikan sumbangan sebesar 88% terhadap keberhasilan menggiring bola siswa sekolah sepak bola Senuro dengan asumsi semakin baik kecepatan bergerak siswa maka semakin cepat siswa itu dapat menggiring bola.

### **Hubungan antara Keseimbangan dengan Menggiring Bola**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan pukulan smash dalam permainan sepak bola

siswa sekolah sepak bola Senuro, dengan nilai  $r_{x3.y} = 0.75 > r(0.05) (16) = 0.43$ . Sumbangan power tungkai terhadap ketepatan smash yaitu sebesar 56%. Memiliki keseimbangan yang baik maka siswa dapat melakukan menggiring bola dengan baik. Dalam menggiring bola pergerakan kaki harus sebanyak mungkin untuk menyentuh bola, maka dari itu butuh keseimbangan tubuh dan memposisikan tubuh dengan baik untuk dapat menggiring bola. Seorang pemain sepak bola harus mempunyai keseimbangan tubuh yang baik untuk menggiring bola, untuk mencapai keberhasilan dalam permainan sepak bola khususnya menggiring bola yaitu keseimbangan tubuh untuk mempertahankan dirinya pada saat memerlukan banyak sentuhan terhadap bola.

### **Hubungan antara Kelincihan, Kecepatan, Keseimbangan Dengan Menggiring Bola.**

Agar mampu menggiring bola dengan baik kita diharapkan melakukan latihan untuk meningkatkan kelincihan tubuh pada saat menggiring bola dan kecepatan berlari. kelincihan yang baik dan kecepatan yang baik pula dapat berpengaruh terhadap menggiring bola dan mempermudah kita mengarahkan bola ke tempat yang kita inginkan. Semakin kita mempunyai kelincihan yang baik kita lebih mudah mengolah dan memberikan skill yang baik dalam menggiring bola, dan didukung dengan kecepatan saat menggiring bola. Dengan memiliki kecepatan yang baik semakin mudah kita melewati lawan kita saat menggiring bola. Selain kita memiliki

kelincahan dan kecepatan saat menggiring bola kita juga harus memiliki keseimbangan yang baik. Keseimbangan juga perlu latihan, dengan kelincahan, dan kecepatan saja kita sulit jika tanpa diiringi dengan keseimbangan tubuh yang baik.

Berorientasi pada hasil penelitian ditemukan ada hubungan antara kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan dengan menggiring bola. Hal ini dikarenakan untuk menggiring bola pada sepak bola ada faktor yang membutuhkan kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan. Berdasar pada hasil analisis data kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan secara bersama-sama memberikan hubungan yang sangat baik terhadap menggiring bola pada permainan sepak bola pada uji korelasi ganda yaitu 20.1 lebih besar dari data Ftabel yaitu sebesar 3.36.

## SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil analisis penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sesuai dengan permasalahan-permasalahan dalam penelitian ini. Adapun simpulan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Hasil analisis terdapat hubungan antara kelincahan dengan menggiring bola. Menunjukkan bahwa ada hubungan antara kelincahan dengan menggiring bola siswa sekolah sepak bola Senuro dengan  $r_{x1.y} = 0.7 > r(0.05) (16) = 0.43$ .

2. Hasil analisis terdapat hubungan antara kecepatan dengan menggiring bola. Menunjukkan bahwa ada hubungan antara

kecepatan dengan menggiring bola siswa sekolah sepak bola Senuro dengan  $r_{x2.y} = 0.88 > r(0.05) (16) = 0.43$ .

3. Hasil analisis terdapat hubungan antara keseimbangan dengan menggiring bola. Menunjukkan bahwa ada hubungan antara keseimbangan dengan menggiring bola siswa sekolah sepak bola Senuro dengan  $r_{x3.y} = 0.75 > r(0.05) (16) = 0.43$ .

4. Hasil analisis terdapat hubungan antara kelincahan, kecepatan dan keseimbangan dengan menggiring bola. Menunjukkan bahwa ada hubungan antara kelincahan kecepatan dan keseimbangan dengan menggiring bola siswa sekolah sepak bola Senuro dengan Fhitung= 20.1 lebih besar dari data Ftabel yaitu sebesar 3.36.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afridawati. 2013. *Evaluasi, Tes dan Pengukuran Olahraga*. RD Multi cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dr. Kardjono., M.Sc.2008.*Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*. (online) (<http://file.upi.edu/>). Diunduh 18 Februari 2019.
- Halim, Nur Ichan. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makasar: Universitas Negeri Makasar.
- Hurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Mendiknas.
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Joko, Ade Nursiyono.SST. 2017. *Saripati Aljabar Linier*. Halmahera Utara:In Media

- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepak bola*. Jakarta: RajaGrafindo Persada (Rajawali Perss)
- Meilke, Denny. 2009. *Dasar-Dasar Sepak bola*. Bandung: Pakar Raya.
- NugrohoSusanto&Lismadiana.2015.*Manajemen Program Latihan Sekolah Sepakbola (Ssb)Gama Yogyakarta*. Jurnal Keolahragaan. Volume 4 – Nomor 1, April 2016, (98 - 110). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Putera, Ganesha. 2010. *Kutak-Katik Latihan SepakbolaUsia Muda*, PT Visi Gala 2000, Jakarta.
- Rohim, Abdul. 2008. *Bermain Sepak bola*. Semarang: CP Aneka Ilmu.
- Saraswati, Desi&**JuandaJho**. 2013. *Fakta Sepak bola Dunia*. Jakarta:Champion (Penebar Swadaya Grup). ISBN:978-602-8884-88-4
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: PT Tarsito Bandung.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan RD*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. 2012. *Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani*. UnsriPerss: Palembang
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Ke pelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Bandung.