

Survey of the Development of Physical Condition And Football Skills Of The U-13 Wayer Men's Team Sorong Selatan District

Survei Perkembangan Kondisi Fisik Dan Keterampilan Sepak Bola Tim Putra Wayer U-13 Kabupaten Sorong Selatan

Agustinus Howay¹, Anton Sukowati², Bandung Bumburo³

^{1 2 3 4} Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia

Article Info

Corresponding Author:

Agustinus Howay

✉ howayagus852@gmail.com

History:

Submitted: 15-12-2024

Revised: 25-12-2024

Accepted: 30-12-2024

Keyword:

Survey; Physical Condition; Football Skills.

Kata Kunci:

Survei; Kondisi Fisik; Keterampilan Sepak Bola.

How to Cite:

Howay, A., Sukowati, A., Bumburo, B. (2024). Survei Perkembangan Kondisi Fisik Dan Keterampilan Sepak Bola Tim Putra Wayer U-13 Kabupaten Sorong Selatan. Jurnal Muara Olahraga, 7(1), 261-271.

<https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2634>

Abstract

This type of research is descriptive. The method used is a survey with data collection techniques using tests and measurements. The population in this study were Wayer club soccer athletes, totaling 13 athletes. The sampling technique in this research is total sampling. The instruments used to measure soccer playing skills were the "David Lee" proficiency test development test (Subagyo Irianto, 2010: 152-156), speed using the 50 m running test, agility using the Illinois agility run test, and aerobic endurance using the test. multi stage (multi stage test). The data analysis technique uses descriptive analysis in the form of percentages. Based on the research results, it can be concluded that; (1) The physical condition of Wayer 1 club football athletes in the "very good" category was 8.69% (2 athletes), the "good" category was 26.09% (6 athletes), the "fair" category was 30.43% (7 athletes), "poor" 26.09% (6 athletes), "very poor" 8.69% (2 athletes). Based on the average value, namely 150.11, the physical condition of Wayer club football athletes is in the 'fair' category. (2) Wayer club soccer athletes' soccer playing skills are in the "very good" category at 0% (0 athletes), the "good" category at 39.13% (9 athletes), "sufficient" category was 30.43% (7 athletes), "poor" was 21.74% (5 athletes), "very poor" was 8.69% (2 athletes). Based on the average value, namely 44.84, the soccer playing skills of Wayer club soccer athletes are in the 'sufficient' category.

Abstrak

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah atlet sepak bola klub wayer yang berjumlah 13 atlet. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan bermain sepak bola dengan tes pengembangan tes kecakapan "David Lee" (Subagyo Irianto, 2010: 152-156), kecepatan menggunakan tes lari 50 m, kelincahan menggunakan tes illinois agility run test, dan daya tahan aerobik menggunakan tes multi



Copyright © 2024 by
Jurnal Muara Olahraga.

This is an open access article under the cc-by license

 <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2634>

tahap (multi stage test). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa; (1) Kondisi fisik atlet sepak bola klub wayer l kategori "sangat baik" sebesar 8,69% (2 atlet), kategori "baik" sebesar 26,09% (6 atlet), kategori "cukup" sebesar 30,43% (7 atlet), "kurang" sebesar 26,09% (6 atlet), "sangat kurang" sebesar 8,69% (2 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 150,11, kondisi fisik atlet sepak bola klub wayer masuk kategori 'cukup'. (2) Keterampilan bermain sepak bola atlet sepak bola klub wayer kategori "sangat baik" sebesar 0% (0 atlet), kategori "baik" sebesar 39,13% (9 atlet), kategori "cukup" sebesar 30,43% (7 atlet), "kurang" sebesar 21,74% (5 atlet), "sangat kurang" sebesar 8,69% (2 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 44,84, keterampilan bermain sepak bola atlet sepak bola klub wayer masuk kategori 'cukup'.

A. Pendahuluan

Pada tahun 1800-an, sepak bola menjadi teratur dengan adanya peraturan resmi. Pada abad ke-20 permainan ini t Menurut Andi Cipta Nugraha (2013:34) bahwa sepak bola terdiri dari dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain. Karena itu, sebuah tim sepak bola yang sedang bertanding biasa disebut dengan kesebelasan. Di luar jumlah 11 pemain yang sedang bertanding itu masih ada beberapa pemain yang berada di luar lapangan yang disebut sebagai pemain cadangan.

Sejarah sepak bola dimulai pada abad ke-2 dan ke-3 sebelum masehi di Cina. Pada masa dinasti Han, masyarakat menggiring bola yang terbuat dari kulit dengan menendang ke jaring kecil dan disebut dengan Tsu Chu. Permainan ini juga dimainkan di Jepang dengan sebutan Kemarii. Menurut Clive Gifford (2003:8) bahwa cikal bakal sepak bola sangat kuno. Lebih dari 2000 tahun yang lalu, peradapan Cina, Jepang, Yunani, dan Romawi semuanya menunjukkan adanya permainan dimana para pemain menendang atau membawa bola dari suatu sasaran. Kemudian di abad pertengahan, pertandingan yang keras antara dua tim dengan jumlah pemain yang tak terbatas sering diadakan dijalanan kota dan desa. Kandung elah berkembang menjadi permainan yang kurang lebih sama dengan yang kita mainkan sekarang ini. memiliki peraturan sendiri. Misalnya, beberapa klub bermain dengan peraturan yang mengijinkan pemain memegang atau menjegal, sedangkan klub-klub lain tidak mengijinkan. Berangkat dari kekacauan ini, FA membuat suatu seri peraturan tunggal.

Di Indonesia, badan yang menangani sepak bola adalah Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI). PSSI ini berdiri pada 19 April 1930 di Yogyakarta. Pada awal berdirinya, PSSI sendiri adalah singkatan dari Persatoean Sepakraga Seloeroeh Indonesia. Kemudian dalam kongres PSSI di Solo tahun 1950, PSSI diubah menjadi Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia dan Ir. Soeratin Sosroegondo tercatat sebagai ketua umum pertama

Olahraga sepak bola ini termasuk olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi. Sebagian masyarakat ada yang menggemari sepak bola ini hanya untuk rekreasi mengisi waktu luang bahkan ada yang menggeluti sepak bola yang bertujuan untuk mencapai prestasi. Untuk mencapai prestasi diperlukan kemampuan yang tidak mengandalkan bakat saja, melainkan setiap atlet sepak bola harus memiliki empat

aspek kualitas kemampuan yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

B. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1991: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung.

Variabel penelitian ini adalah kondisi fisik dan keterampilan bermain sepak bola. Ada pun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan yaitu:

1. Kondisi fisik adalah kemampuan tim sepak bola Wayer Kabupaten Sorong Selatan dalam memfungsikan organ-organ tubuh untuk melakukan aktivitas fisik. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut: Kecepatan adalah kemampuan tim sepak bola wayer kabupaten sorong selatan untuk melakukan gerakan secara berturut turut dalam waktu yang singkat. Dalam penelitian ini, kecepatan diambil dengan tes lari 50 meter, dengan menggunakan satuan tes lari 50 meter. Kelincahan merupakan kemampuan tim sepak bola wayer kabupaten sorong selatan untuk mengubah arah tubuhnya dengan cepat. Kelincahan merupakan gabungan dari beberapa unsur power dan kelentukan. Kelincahan dalam penelitian ini diukur menggunakan illinois agility run test dengan satuan detik. Daya tahan adalah kemampuan tim sepak bola wayer kabupaten sorong selatan untuk melakukan gerakan secara terus menerus dalam waktu yang lama diukur menggunakan tes multi tahap (multi stage test) dengan satuan ml/kg/min.
2. Keterampilan bermain sepak bola yaitu kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu dalam bermain sepak bola yang diukur dengan tes keterampilan bermain sepak bola dari pengembangan tes kecakapan dengan satuan detik.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kondisi fisik atlet sepak bola. Teknik

analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan tes. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes. Tiap-tiap item tes dilakukan sebanyak 2 kali dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik saja. Dalam pengambilan data ini testi melakukan tes berangkaian dengan satu kali melakukan secara bergantian, setelah semua selesai dilakukan lagi untuk tes yang kedua dimulai dari nomor awal lagi. Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

a) Tes Kecepatan lari 50 m

1. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
2. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera start, peluit, kuns, stopwatch, formulir dan alat tulis.
3. Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starter, (2) .Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
4. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start, (2) Gerakan: pada aba-aba "siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba "Ya" peserta lari secepat mungkin menuju ke garis finis, menempuh jarak 50 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri start, (b) Pelari tidak melewati garis finish, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
5. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
6. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk stopwatch manual, dan dua angka di belakang koma untuk stopwatch digital.

b) Tes keterampilan bermain sepak bola

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan untuk mengukur keterampilan

bermain sepak bola, yaitu dengan tes pengembangan “(Subagyo Irianto, 2010: 152-156). Tes ini dilengkapi dengan norma penilaian untuk anak usia 10-13 tahun. Sampel dalam penelitian ini yaitu tim sepak bola putra wayer .

Metode Dokumentasi

Menurut Arikunto (2006:231) metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal – hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya. Sehingga dari teknik dokumentasi ini akan di dapatkan data yang lengkap, sah, dan bukan berdasarkan perkiraan. Teknik dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data terkait dengan jumlah pemain, dan hasil peminan sepak bola tim putra wayer amupaten sorong selatan.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri atas empat item tes, yaitu :

Tes Kondisi Fisik

Kecepatan (Lari 50 Meter) Tes kecepatan lari 50 m memiliki validitas sebesar 0,950 dan reliabilitas sebesar 0,960 (Depdiknas, 2012: 24).

Kelincahan Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Illinois Agility Run Test. Validitas tes menggunakan logical validity dan reliabilitas sebesar 0,920 (dalam skripsi Renyta, 2012).

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2003: 136). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran.

harga product moment pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid. Adapun rumusnya sebagai berikut

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Penelitian bertujuan untuk melakukan survei perkembangan kondisi fisik dan keterampilan sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan. Hasil dari penelitian survei perkembangan kondisi fisik dan keterampilan sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan. tes: kekuatan, kelincahan, fleksibilitas, daya tahan,

kelentukan dan kecepatan, sedangkan ketepatan menendang dalam penelitian ini menggunakan tes ketepatan menendang dari tes Bobby Charlton. Profil kondisi fisik pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan diukur dengan tes, diantaranya: Mengukur Kecepatan dengan lari 50 meter, Mengukur Kelincahan dengan Shuttle run tes, Mengukur Daya Tahan. Hasil penelitian melakukan survei perkembangan kondisi fisik dan keterampilan sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan. Dari berbagai tes tersebut di deskripsikan sebagai berikut:

Hasil Kecepatan/ Tes Lari 50 Meter Pemain Sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan.

Hasil penelitian kondisi fisik kecepatan pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan dari 13 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes profil kondisi fisik kecepatan lari diperoleh nilai minimum tes kecepatan yang didapat adalah 4,60; nilai maksimum yang didapat adalah 6,80; rata-rata nilai yang didapat adalah nilai 5,5; median yang didapat adalah nilai 5 dan modus yang di dapat adalah nilai 5.

Hasil penelitian kecepatan dengan tes lari 50 meter yang di dapat di deskripsikan pada tabel berikut:

Tabel Deskripsi Hasil Penelitian tes lari 50 meter pemain sepak bola

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	>4,6	1	14%
Baik	5,7 – 4,7	7	68%
Sedang	6,8 – 5,6	5	28%
Kurang	7,9 – 6,9	0	0%
kurang sekali	09-08	0	0%

Hasil Peneletian kecepatan apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar Diagram Hasil Penelitian kecepatan dengan tes lari 50 meter

Hasil Kelincahan / Shuttle Run Test Pemain Sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan

Hasil penelitian Kelincahan dengan Shuttle run test pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan dari 13 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes kelincahan dengan shuttle run test nilai minimum yang didapat adalah 10,15; nilai maksimum yang didapat adalah 15,05; rata-rata nilai yang didapat adalah nilai 12,4 median yang didapat adalah nilai

Hasil Daya Tahan/Multistage Pemain Sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan

Hasil Penelitian daya tahan pada 13 pemain tim putra wayer kabupaten sorong selatan. Test diperoleh hasil nilai minimum yang di dapat adalah 43,0, nilai maximum yang di dapat adalah 55,0, rerata nilai test yang didapat adalah 48,5, median nilai tes yang didapat adalah 49, modus nilai yang didapat adalah 50. Hasil penelitian dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut:

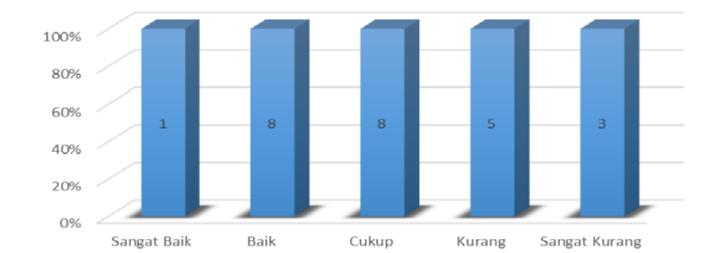
Tabel Deskripsi Hasil Penelitian pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan.

Klasifikasi	Nilai	Jumlah	Presentase
Baik sekali	>51,6	3	12%
Baik	42,6 – 51,5	10	88%
Sedang	33,8 – 42,5	0	%
Kurang	25,0 – 33,7	0	0%
kurang sekali	<25,0	0	0%

Hasil Uji Prasyarat Analisis Normalitas

Hasil penelitian kondisi fisik kecepatan pemain sepak bola tim putra wayer

kabupaten sorong selatan dari 13 pemain yang mengikuti pelaksanaan tes profil kondisi fisik kecepatan lari diperoleh nilai minimum tes kecepatan yang didapat adalah 4,60; nilai maksimum yang didapat adalah 6,80; rata-rata nilai yang didapat adalah nilai 5,5; median yang didapat adalah nilai 5 dan modus yang di dapat adalah nilai 5.



Gambar Diagram Hasil Penelitian Kondisi Fisik pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan

Berdasarkan tabel dan gambar yang telah di sampaikan diatas dapat diketahui profil kondisi 13 pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan sebagian besar berada pada kategori Baik sebanyak 8 Pemain dengan presentase sebesar 32%, kategori cukup sebanyak 8 pemain dengan presentase sebesar 32%, kategori kurang 5 pemain dengan presentase sebesar 20%, kategori sangat kurang sebanyak 3 pemain dengan presentase sebesar 12% dan sangat baik 1 pemain dengan presentase sebesar 4%.

Linieritas

Tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a) Mengetahui kondisi fisik TIM Sepak Bola Wayer di kabupaten sorong setalan
- b) Agar menjadi perhatian untuk pelatih sepak bola wayer agar di tindak lajuti sebagai koreksi performa tim sepak bola Wayer Sorong Selatan
- c) Agar menjadi acuan bagi penelitian bagi peneliti yang akan datang.

2. Pembahasan

Survei adalah menginformasikan secara jelas terhadap gejala-gejala yang dihadapi dalam suatu peristiwa yang terjadi. Kondisi fisik adalah keadaan kesiapan fisik sesuai dengan kemampuan yang dimiliki atau jika dilihat dari segi fisiologi merupakan kemampuan seseorang yang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Sama seperti atlet pada setiap cabang olahraga manapun, pemain sepak bola termasuk cabang

olahraga yang pemainnya membutuhkan kondisi fisik yang baik diantaranya seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan ketika pemain tersebut berlatih dan ketika mengikuti kompetisi pada setiap kompetisi. Ketepatan shooting merupakan keterampilan wajib yang harus dimiliki setiap pemain pada setiap cabang olahraga sepak bola. Ketepatan shooting harus dikuasai setiap pemain sepak bola karena pada ketika pertandingan pemain harus melakukan teknik tersebut untuk memenangkan pertandingan. Pada olahraga sepak bola memiliki teknik dasar yang banyak, ketepatan shooting merupakan salah satu teknik yang wajib dimiliki pemain sepak bola selain untuk dapat menghasilkan gol atau angka, ketepatan shooting juga dapat membuat pemain dapat mengarahkan tendangan bola pada target yang diinginkan. Pemenuhan semua kondisi fisik dan ketepatan shooting sepak bola yang merupakan dibutuhkan adalah dengan melakukan latihan yang teratur atau rutin, dan terencana. Penting sekali untuk mengetahui kondisi fisik dan ketepatan shooting sepak bola bagi setiap pemain sepak bola atau tim sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan agar dapat menentukan latihan kedepannya untuk persiapan dalam mengikuti kompetisi sepak bola di tingkat asosiasi kabupaten setempat dan dapat dijadikan pedoman untuk melakukan seleksi pemain.

D. Kesimpulan

Dari hasil survei kondisi fisik dan ketepatan pemain sepak bola putra tim putra wayer kabupaten sorong selatan. kelompok umur junior dengan usia 10 – 13 tahun memiliki kondisi fisik dengan kategori baik dan cukup dengan persentase masing-masing 32% atau 4 pemain. sedangkan ketepatan tergolong kategori baik dengan 36% atau 7 pemain. jumlah persentase tersebut diambil dari 13 pemain sepak bola tim putra wayer kabupaten sorong selatan.

Daftar Pustaka

Abdul Rohim. 2008. Dasar-Dasar Sepak Bola. Demak: Aneka Ilmu.

Adiska Rani Ditya Chandra. 2016. Pembinaan Prestasi Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PLOP) Provinsi Jawa Tengah. Journal. Journal Physical Education Sport, Health, and Recreations Unniversitas Negeri Semarang.

Ahadin. 2010. Kemampuan Motorik Dan Kondisi Fisik Sepak Bola Pada pemain dengan Singkil. Proposal. Program Sarjana Unniversitas Syiah Kuala.

Anas Sudjiono. 2006. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

-
- Anung Baskoro Budi Nugroho. (2010). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arfan. 2013. Kemampuan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada pemain SDN Pembina Luwuk. Skripsi. Program Sarjana Univetsitas Tadulako.
- Ari Muntiardiyanto Umar. (2013). Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Piyungan, Bantul Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Eko Valentin Nurcahyo. 2001. Penilaian Ketrampilan Dribbling Dan Passing Sepak Bola Melalui Tes Pengamatan Pada pemain bola Minggir. Skripsi. Program Sarjana UNY.
- Fajar Fauzi. 2013. Tingkat Ketrampilan Bermain Sepak Bola SSB Bina Nusantara Kabupaten Klaten. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta. Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi. Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Gifford, Clive. 2003. Sepak Bola Panduan Lengkap Untuk Permainan Yang Indah. Jakarta: Erlangga.
- Luxbacher, Joseph. 2004. Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses. Jakarta: PT Raja Garfindo Persada.
- Mielke, Danny. 2007. Dasar-Dasar Sepak Bola. Bandung: Pakar Raya.
- Mikkey Anggara Suganda. 2017. Pengaruh Latihan Lingkaran Terhadap Ketepatan Passing Datar Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMK YPS Prabumulih. Skripsi. Program Sarjana.
- Nugraha, Andi Cipta. 2013. Mahir Sepak Bola. Bandung: Penerbit Nuansa Cendekia.
- Saifuddin Azwar. 2001. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Sajoto, Mochamad. 1998. Pembinaan Kondisi Fisik Dan Olahraga. Jakarta: Depdikbud.
- Singarimbun, Masri. (2006). Metode Penelitian Survei. LP3ES, Jakarta.
- Sucipto, dkk. 2000. Sepak Bola. Temanggung: Unniversitas Negeri Temanggung.
- Surampaet, dkk. 1992. Permainan Besar. Jakarta: Depdikbud.