

**PENGARUH LATIHAN *PASS GO* DAN *DRILL PASSING* TERHADAP TINGKAT AKURASI  
*PASSING* DALAM SEPAKBOLA PADA ANAK USIA 8-10 TAHUN SSB SATRIA11  
JATIPURO KARANGANYAR  
TAHUN 2021**

**Rohmat Hamdani<sup>1</sup>, Nuruddin Priya Budi Santoso<sup>2</sup>, Yudi Karisma Sari<sup>3</sup>**

[rohmathamdani9@gmail.com](mailto:rohmathamdani9@gmail.com)

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Pass Go* dan *drill Passing* Terhadap Tingkat Akurasi *Passing* dalam Sepakbola pada anak usia 8-10 Tahun SSB Satria.11 Jatipuro Karanganyar Tahun 2021.

Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Menggunakan tes keterampilan hasil menendang bola dari Nurhasan (2001). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: Latihan *Drill Passing* lebih baik pengaruhnya dari pada *Pass Go* terhadap tingkat akurasi *passing* dalam permainan sepakbola pada Anak Usia 8-10 Tahun SSB Satria.11 Jatipuro Karanganyar tahun 2021. Berdasarkan persentase kemampuan *passing* menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan *Drill Passing*) adalah 4,989% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *Pass Go*) adalah 2,943%.

**Kata Kunci** : Akurasi, *Drill Passing*, *Pass Go*

**PENDAHULUAN**

Sepakbola adalah permainan yang melibatkan semua unsur dengan bermain 11 vs 11. Pada dasarnya sepakbola adalah permainan yang dilakukan selama 90 menit sesuai aturan dan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya, dimainkan dengan kaki dengan teknik yang cepat, efektif/efisien. Olah raga ini membutuhkan kerja sama tim, sehingga mempertinggi semangat bertanding dan berkembang sifat kebersamaan.

*Passing* merupakan teknik dasar sepakbola. Apabila seorang tidak dapat melakukan *passing* dengan benar maka pola permainan dalam sebuah tim tidak dapat berkembang. Anak masih senang bermain, berikan mereka latihan yang menyenangkan agar anak merasa tertarik dengan disisipi program latihan yang bertujuan untuk memperbaiki atau melatih cara *passing* yang baik dan benar supaya akurat dan tepat sasaran.

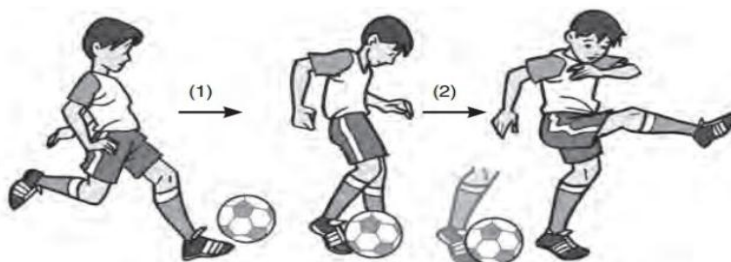
## KAJIAN PUSTAKA

### A. Hakikat Sepakbola

Sepakbola adalah permainan sederhana, yang dimainkan oleh 11 pemain dalam dua regu, dan kedua tim tersebut sama-sama berupaya mencetak gol dan mencegah terjadinya kemasukan ke gawangnya sendiri. Semua bermaun menggunakan seluruh anggota tubuhnya tanpa menggunakan tangan, yang bukan penjaga gawang. (Nawan Primasoni, Sulistiyono, 2018: 1). Dengan demikian sepakbola dapat dikatakan permainan yang dilakukan selama 2x45 menit dengan melibatkan semua unsur kondisi fisik, dan menggunakan teknik yang baik dan benar, dan permainan dilakukan dengan beregu dan setiap regunya terdiri dari 11 pemain. (Subagyo Irianto. 2016: 7-8)

### B. Mengoper Bola (*Passing*)

Mengoper bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang sering digunakan dalam permainan sepakbola. Suatu kesebelasan yang tangguh adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya yang menguasai teknik dasar mengoper bola yang baik. Prinsip teknik mengoper bola: (1) Kaki tumpu (2). Kaki yang mengoper (3) Bagian bola yang ditendang (4). Sikap badan (5) Pandangan mata. Dalam melakukan *passing*, ada cara yang digunakan untuk mengoper bola. Menurut Joseph A Luxbacher (2011:106) : (1) persiapan (2) pelaksanaan (3) *follow trough*



Gambar 1 Gambar Mengoper Bola

(Joseph A luxbacher, 2011: 106)

### C. Teknik *Passing-inside-of-the-foot*

*Inside the-Foot* merupakan keterampilan mengoper bola yang paling dasar yang harus dimengerti dan dikuasai seorang pemain sepakbola. Teknik *passing* ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard.

*Passing-inside-of-the-foot* dilakukan dengan cara 1) Berdiri menghadap target. 2) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola. 3) Arahkan kaki ke target. 4) Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan. 5) Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam. 6) Pindahkan berat badan kedepan. 7) Lanjutkan Gerakan searah dengan bola

#### **D. Teknik *Passing Outside-of-the-Foot***

Teknik operan (*Passing*) *Outside-of-the-Foot* merupakan teknik *passing* yang biasa dilakukan saat pemain harus melakukan operan sambil menggiring bola dengan kecepatan tinggi, atau saat pemain ingin mengoper bola secara diagonal ke arah kanan atau kiri. Teknik ini digunakan untuk menggerakkan bola pada jarak pendek atau menengah.

Teknik operan (*Passing*) *Outside-of-the-Foot* dapat dilakukan dengan cara 1) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit disamping belakang bola. 2) Arahkan kaki ke depan. 3) Tekukkan lutut kaki. 4) Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang dibelakang kaki yang menahan keseimbangan. 5) Tendang bola dengan bagian samping luar. 6) Pindahkan berat badan kedepan. 7) Sempurnakan gerakan akhir kaki yang menendang

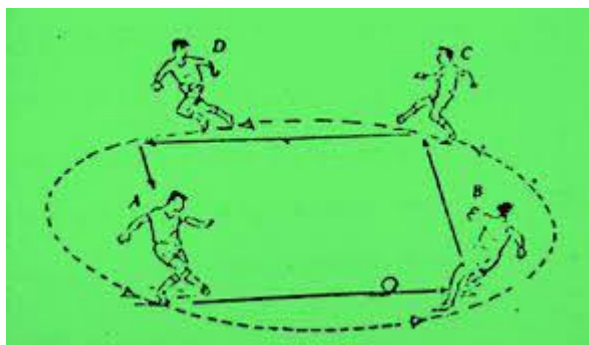
#### **E. Teknik *Passing Instep***

Teknik operan *instep* merupakan teknik mengoper bola atau menggerakkan bola. Kura-kura kaki adalah bagian dari kaki yang ditutupi dengan tali sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola. Ketiga Teknik tersebut harus dikuasai dengan baik agar memiliki ketepatan *passing* yang baik juga. Karena dengan ketepatan *passing* yang baik maka, permainan dalam sepakbola menjadi lebih baik

Teknik operan *instep* dapat dilakukan dengan cara 1) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis. 2) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola. 3) Arahkan kaki ke target. 4) Pindahkan berat badan ke depan. 5) Kaki yang akan menendang di sentakkan dengan kuat. 6) Tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki. 7) Lanjutkan Gerakan searah dengan bola.

#### **F. Latihan *Pass Go***

*Pass Go* adalah teknik *passing* yang biasa dilakukan saat pemain harus melakukan operan sambil berlari dengan kecepatan tinggi, atau saat pemain ingin mengoper bola secara diagonal ke arah kanan atau kiri. Teknik ini digunakan untuk menggerakkan bola pada jarak pendek atau menengah. Latihan *Pass Go* dapat dimulai dengan berdiri, *passing*, berpindah tempat, dan sambil berlari, baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, dengan seluruh bagian kaki. Latihan *Pass Go* memiliki beberapa keuntungan yang bisa diperoleh misalnya, latihan ini tidak membutuhkan tempat yang luas dan berpasangan

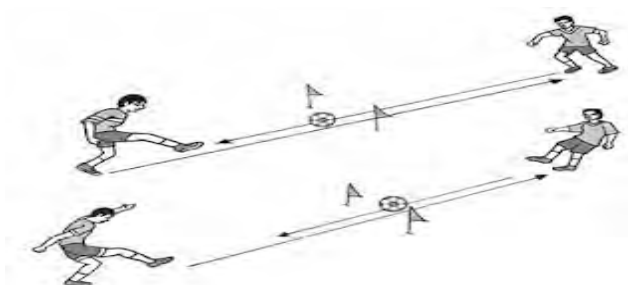


Gambar 2 Latihan *Pass Go*

(Sukatamsi, 1985:84)

### G. Latihan Drill Passing

Menurut Reni dalam jurnal spirit (2015:65), bahwa "Latihan *Drill* adalah suatu cara/strategi mempelajari gerakan agar dapat dikuasai yang dilakukan secara *kontinyu* tanpa diselingi istirahat". Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan latihan dengan latihan *Drill* merupakan latihan yang dilakukan secara berkesinambungan tanpa diselingi istirahat atau diselingi dengan istirahat tetapi dengan periode yang sangat pendek. Dengan melakukan *passing* secara berulang-ulang maka akan menimbulkan berupa daya ingat dalam jangka pendek pada seorang siswa (*short memory*). *Short memory* ini berfungsi sebagai penyimpan informasi dalam waktu yang singkat sehingga memberikan umpan balik yang baik yang disebabkan memori yang kuat akan konsep gerak yang dipelajari. Metode latihan *Drill* memiliki kelebihan sebagai berikut: 1) Meningkatnya memori gerak sehingga memori gerakan yang dilakukan sebelumnya masih membekas dalam diri pemain. 2) Latihan dapat dilakukan secara lebih maksimal karena waktu istirahat yang cukup pendek 3) Dengan istirahat yang pendek, maka dapat meningkatkan pola gerakan keterampilan teknik dasar sekaligus membentuk daya tahan fisik yang lebih baik. Sedangkan kekurangan latihan *Drill* antara lain: 1) Siswa mudah kelelahan, hal ini disebabkan prinsip metode latihan *Drill* dilakukan dengan latihan yang kontinyu 2) Pengontrolan dan perbaikan teknik gerakan sulit dikoreksi karena waktu istirahat yang sangat pendek atau bahkan hampir tidak ada waktu istirahatnya

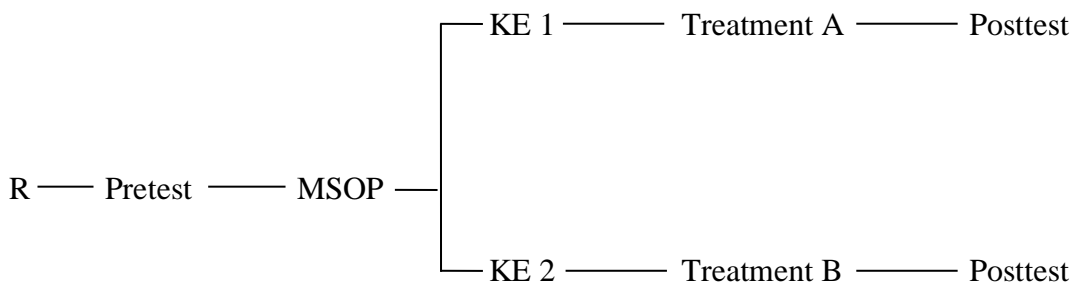


Gambar 3 Latihan *Drill Passing*

(<https://nafiun.com/2015/08/permainan-dan-olahraga-1-bola-besar-dan-kecil-atletik-pencak-silat.html>)

## METODE

Tempat pengambilan data dan pelaksanaan perlakuan penelitian di SSB Satria.11 Jatipuro Karanganyar. Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan dua minggu dengan tiga kali pertemuan dalam satu minggu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2020 sampai dengan Januari 2021 selama 16 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola klub SSB Satria.11 Jatipuro Karanganyar Usia 8-10 Tahun. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 pemain, yang diperoleh dengan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan petunjuk Tes Sepak dan Tahan Bola ( *Passing dan Stopping* ) dari Nurhasan (2001). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara ordinal pairing. Rancangan dalam penelitian menggunakan “Pretest-Posttest Design”. rancangan penelitian sebagai berikut:



Keterangan:

- R = Random
- Pretest = Tes hasil keterampilan menendang bola
- MSOP = Matched Subject Ordinal Pairing
- KE 1 = Kelompok 1 (K1)
- KE 2 = Kelompok 2 (K2)
- Treatment A = Latihan drill passing
- Treatment B = Latihan pass go
- Posttest = Tes akhir hasil Kemampuan Shooting

## HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN

Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan latihan *drill passing* dan kelompok 2 dengan perlakuan latihan *pass go*, serta data tes akhir masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian

dianalisis dengan statistik *t-test*. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes *Passing* bola pada Kelompok 1 dan 2

| Kelompok   | Tes   | N  | Hasil Terendah | Hasil Tertinggi | Mean  | SD    |
|------------|-------|----|----------------|-----------------|-------|-------|
| Kelompok 1 | Awal  | 15 | 35             | 77              | 50,07 | 11,05 |
|            | Akhir | 15 | 39             | 66              | 52,57 | 8,53  |
| Kelompok 2 | Awal  | 15 | 32             | 66              | 49,93 | 9,22  |
|            | Akhir | 15 | 37             | 61              | 51,40 | 8,41  |

Untuk mengetahui tingkat reliabilitas hasil tes hasil *passing* bola dari hasil tes awal dilakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas tes awal hasil *passing* bola adalah sebagai berikut:

Tabel2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data

| Hasil Tes                                | Reliabilitas | Kategori |
|--|--------------|----------|
| Data tes awal hasil <i>Passing</i> bola  | 0,801        | Tinggi   |
| Data tes akhir hasil <i>Passing</i> bola | 0.845        | Tinggi   |

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *liliefors*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

| Kelompok       | N  | Mean  | SD    | $L_{hitung}$ | $L_{tabel 5\%}$ |
|----------------|----|-------|-------|--------------|-----------------|
| K <sub>1</sub> | 15 | 2,498 | 4,237 | 0,1629       | 0,220           |
| K <sub>2</sub> | 15 | 1,469 | 3,297 | 0,1438       | 0,220           |

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (K<sub>1</sub>) diperoleh nilai  $L_{hitung} = 0,1629$  dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 (K<sub>1</sub>) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 (K<sub>2</sub>)

diperoleh nilai  $L_{hitung} = 0,1438$ , ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada data kelompok 2 ( $K_2$ ) termasuk berdistribusi normal.

Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

| Kelompok       | N  | SD <sup>2</sup> | F <sub>hitung</sub> | F <sub>tabel 5%</sub> |
|----------------|----|-----------------|---------------------|-----------------------|
| K <sub>1</sub> | 15 | 17,951          | 0,605               | 2,48                  |
| K <sub>2</sub> | 15 | 10,872          |                     |                       |

Dari hasil ujin homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai  $F_{hitung} = 0,605$ . Sedangkan dengan db = 14 lawan 14, angka  $F_{tabel 5\%} = 2,48$ , yang ternyata nilai  $F_{hitung} = 0,605$  lebih kecil dari pada  $F_{tabel 5\%} = 2,48$ , karena  $F_{hitung} < F_{tabel 5\%}$ , maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 ( $K_1$ ) dan kelompok 2 ( $K_2$ ) memiliki varians yang homogen.

Setelah diberi perlakuan yang berbeda yaitu, kelompok 1 diberi perlakuan dengan latihan *drill passing* dan kelompok 2 diberi perlakuan latihan *pass go*, kemudian dilakukan uji perbedaan

Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 yaitu:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ )

| Kelompok  | N  | Mean   | t <sub>hitung</sub> | t <sub>tabel 5%</sub> |
|-----------|----|--------|---------------------|-----------------------|
| Tes Awal  | 15 | 50,073 | 4,2893              | 2,145                 |
| Tes Akhir | 15 | 52,571 |                     |                       |

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 4,2893 yang ternyata lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  dengan  $N = 15$ ,  $db = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 yaitu:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir pada Kelompok 2 ( $K_2$ )

| Kelompok  | N  | Mean   | $t_{hitung}$ | $t_{tabel\ 5\%}$ |
|-----------|----|--------|--------------|------------------|
| Tes Awal  | 15 | 49,927 | 3,8331       | 2,145            |
| Tes Akhir | 15 | 51,396 |              |                  |

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  pada kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 3,8331 yang ternyata lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  dengan  $N = 15$ ,  $db = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 yaitu:

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ )

| Kelompok | N  | Mean   | $t_{hitung}$ | $t_{tabel\ 5\%}$ |
|----------|----|--------|--------------|------------------|
| $K_1$    | 15 | 50,073 | 3,2314       | 2,145            |
| $K_2$    | 15 | 49,927 |              |                  |

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar 3,2314 yang ternyata lebih besar dari pada nilai dan  $t_{tabel}$  dengan  $N = 15$ ,  $db = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Perbedaan persentase peningkatan

Untuk mengetahui kelompok mana yang memiliki persentase hasil hasil *Passing* bolayang lebih baik, diadakan perhitungan persentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan hasil belajar *Passing* bola dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah:

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir dalam persen pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ )

| Kelompok | N | MeanPretest | MeanPosttest | MeanDifferent | Persentase Peningkatan (%) |
|----------|---|-------------|--------------|---------------|----------------------------|
|          |   |             |              |               |                            |



|            |    |        |        |        |        |
|------------|----|--------|--------|--------|--------|
| Kelompok 1 | 15 | 50,073 | 49,927 | 50,073 | 4,989% |
| Kelompok 2 | 15 | 52,571 | 51,396 | 49,927 | 2,943% |

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki persentase hasil *Passing* bola sebesar 4,989%, angka kelompok 2 memiliki persentase hasil *Passing* bola sebesar 2,943%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase hasil *Passing* bola yang lebih besar dari pada kelompok 2.

## SIMPULAN dan SARAN

### Simpulan

1. Ada perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran *Drill passing* dan *Pass go* terhadap hasil *passing* bola sepakbola pada pemain sepakbola pada pemain sepakbola Usia 8-10 Tahun Klub SSB Satria.11 Jatipuro Karanganyar. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3,2314$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%.
2. Latihan *drill passing* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *pass go* terhadap hasil *passing* bola sepakbola pada pemain sepakbola pada pemain sepakbola Usia 8-10 Tahun klub SSB Satria.11 Jatipuro Karanganyar. Berdasarkan persentase peningkatan ketrampilan *passing* bola menunjukkan bahwa kelompok 1 adalah 4,989% > kelompok 2 adalah 2,943%.

### Saran

1. Upaya untuk meningkatkan hasil *passing* bola, hendaknya pelatih harus memiliki kreatifitas dan mampu menerapkan metode latihan yang tepat agar diperoleh hasil latihan yang optimal.
2. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih metode latihan untuk peningkatan hasil *passing* bola dalam permainan sepakbola Pada Pemain Sepakbola Usia 8-10 Tahun Klub SSB Satria.11 Jatipuro Karanganyar.
3. Untuk peningkatan hasil belajar *passing* bola dalam permainan sepakbola Pada Pemain Sepakbola Usia 8-10 Tahun Klub SSB Satria.11 Jatipuro Karanganyar, pelatih dapat menerapkan latihan *drill passing* dan latihan *pass go* bagi para pemain

## DAFTAR PUSTAKA

- . Abrori, Raja Bintang. (2019). *Pengembangan Buku dan Video Visualisasi Komunikasi Pelatih Sepakbola*. Skripsi, tidak dipublikasikan.Yogyakarta: FIK UNY.

- Ambarukmi, D. A. dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga : Kemempora
- Assagaff, Donna Zulfikar. (2020). *Pengembangan Model Permainan Sepakbola Untuk Meningkatkan Keterampilan Short Pass Dalam Taktik Mencetak Angka*. Surakarta: UTP-PASCA SARJANA
- Dermawan, dkk. (2011). *Long Book Lisensi D Nasional LPI*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Feri kurniawan. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Irianto, Subagyo. (2016). *Metode Melatih Fisik Atlet Sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Lutan, Rusli dkk. (2007). *Penelitian Pendidikan dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI Bandung
- Luxbacher, Josef. A. (2011). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta: Human Kinetics
- Nurhasan dan Hasanudin. 2007. *Modul dan Pengukuran dan Keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*
- Primasoni Nawan., Sulistiyono. (2018). *Kondisi Fisik Sepakbola. (1 ed)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Salim, Agus. (2008). *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa
- Scheunemann, Timo. 2008. *Dasar-dasar Sepakbola Modern untuk Pemain dan Pelatih*. Penerbit DIOMA. Malang.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Suharjana. (2007). *Latihan Bebas*. Yogyakarta : FIK UNY
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. Yogyakarta : FIK Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
- Sukatamsi. (2000) *Permainan Bola Besar Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sutrisno Hadi. 2000. *Metodelogi Research Jilid 4*. Yogyakarta : Andi Offset
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Teguh Sutanto. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Zidane Mukdhor Al – Hadiqie. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional, Teknik, Strategi, Taktik Menyerang, Bertahan*. Jakarta: Kata Pena