

**ANALISIS KEMAMPUAN *SHORT PASS* PERMAINAN SEPAK BOLA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 CURUP UTARA****Meji Vinando**

Universitas Bengkulu, email : Meji\_Vinando@gmail.com

**Bayu Insanistyo**

Universitas Bengkulu, email : bayuinsanistyo@unib.ac.id

**Ari Sutisyana**

Universitas Bengkulu, email : Sutisyana@unib.ac.id

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik dan sejauh mana kemampuan teknik *short pass* dalam permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Negeri 01 Curup Utara Tahun 2018. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, artinya, yang didukung oleh data-data hasil dari tes kemampuan passing secara keseluruhan tanpa melakukan pengujian hipotesis. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepak bola, sedangkan teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampel* ialah seluruh peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 01 Curup Utara yang berjumlah 25 orang. Analisis data yang digunakan untuk pengambilan data menggunakan tes *short pass* dari Arsil, yaitu tes menendang bola dari beberapa menit tempat dan kesasaran tertentu dalam waktu tercepat. Berdasarkan hasil penelitian dari hasil tes sebanyak 7 orang mendapatkan nilai gabungan antara catatan waktu dan ketepatan sasaran pada interval nilai > 124 dengan klasifikasi skor "baik sekali". Kemudian ada sebanyak 16 orang mendapatkan nilai gabungan pada interval nilai 104 – 123 dengan klasifikasi skor "baik". Sisanya 2 orang mendapatkan nilai gabungan pada interval 85 – 103 dengan klasifikasi skor "sedang". Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kemampuan *short pass* peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 01 Curup Utara sebagian besar sudah baik, dilihat dari sebanyak 7 orang mendapatkan nilai dengan kategori sangat baik ( 28 %) dan sebanyak 16 orang ( 64 %) termasuk dalam kategori baik, dan ada 2 orang yang termasuk dalam kategori sedang ( 2 % ).

**Kata kunci: *Short Pass*, Sepak Bola, Ekstrakurikuler****Abstract**

This study aims to see the level of ability of short passes of extracurricular football team players at Curup Utara 01 Public High School. This research is a quantitative descriptive research, meaning in, which is supported by the data resulting from the overall passing ability test without testing the hypothesis. The population in this study were all football extracurricular participants, while the research sampling technique used purposive samples were all participants in soccer extracurricular activities at Curup Utara State Senior High School, which numbered 25 people. In this research. Analysis of the data used for data retrieval uses a short pass test from Arsil, which is a test of kicking a ball from a few minutes in a certain place and in the fastest time. Based on the results of research and discussion it can be concluded that the short pass ability of soccer extracurricular members at Curup Utara 01 Public High School is mostly good, seen from as many as 6 people getting scores with very good categories (24%) and as many as 17 people (68%) including in the good category, and there are 2 people included in the medium category (2%).

Keywords: Short Pass Test, Football, Extracurricular

## PENDAHULUAN

cabang olahraga yang paling populer di dunia sampai saat ini. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari banyak orang, tua-muda, anak-anak bahkan wanita. Permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi menuntut suatu prestasi yang optimal dan nilai bisnis yang tinggi.

Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. A. Sarumpaet (1992:17). Seiring dengan perkembangan zaman, sepakbola juga

Macam-macam teknik dasar dalam permainan sepakbola yaitu: 1. Teknik tanpa bola yang merupakan gerakan-gerakan tanpa bola terdiri dari lari cepat dan mengubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan, gerakan-gerakan khusus penjaga gawang; 2. Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola yang terdiri dari, menendang bola (menembak bola atau *Shooting*), mengoper bola menerima bola (menghentikan bola, mengontrol bola) menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Dalam hal teknik dasar dalam permainan sepak bola, secara umum sudah banyak yang tahu apa saja teknik dasar tersebut. Teknik dasar yang paling utama yang pertama yaitu pasing. Pasing juga dapat dibagi dua, pasing jarak dekat (*short pass*) dan pasing jarak jauh (*long pass*). Kemampuan dan ketepatan dalam melakukan pasing sangat dibutuhkan untuk menjalankan permainan tim secara kompak, terutama pasing jarak pendek (*short pass*). Kemampuan *short pass* yang baik dapat menentukan. Namun hal ini banyak yang

Permainan sepakbola adalah salah satu mengalami perubahan, hal itu terlihat pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan permainan, perwasitan dan lain-lain, yang kesemuanya bertujuan bagi penonton agar sepakbola lebih bisa dinikmati dan digemari dan menjadi suatu suguhan atau tontonan yang sangat menarik.

Sepakbola dimainkan bukan sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi para pemain dan pela tihnya diharapkan untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan baik dan dilakukan secara terus menerus. Hal ini sangatlah wajar, karena sepakbola sudah dipertandingkan baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional sejak lama.

belum memahami dalam melakukan teknik dasar tersebut dengan baik. Sama seperti halnya pada siswa Ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Curup Utara. Secara teknik, siswa sudah mendapatkan ilmu dan pembelajaran teknik-teknik dasar permainan sepak bola.

Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan mengembangkan potensi, pribadi dan prestasi peserta didik yang sehat jasmani dan rohani, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya dan alam sekitarnya. Sepak bola merupakan ekstrakurikuler di SMA Negeri 01 Curup Utara yang memiliki banyak peminatnya. Hal ini didukung dengan adanya sarana dan prasarana seperti lapangan peralatan dan lainnya. Berdasarkan latar belakang diatas, masalah-masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Pentingnya mengetahui kemampuan *short pass* siswa ekstrakurikuler Bidang Sepak Bola di SMA Negeri 01 Curup Utara.
- b. Prestasi Tim sepak bola SMA Negeri 01 Curup Utara masih rendah pertandingan serta dalam kejuaraan masih sangat minim

- c. Teknik *short pass* merupakan teknik dasar yang penting.
- d. Kemampuan passing siswa yang masih rendah
- e. Pelatih ekstrakurikuler kurang melatih teknik-teknik dasar sepak bola.
- f. Kurangnya perhatian guru dan sekolah pada ekstrakurikuler Sepakbola.
- g. Kemampuan *passing* mempengaruhi permainan individu dan tim.

Permainan sepakbola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk sederhana, akan tetapi sepakbola sudah dimainkan ribuan tahun yang lalu. Inggris adalah salah satu negara yang paling tepat menjadi kiblat persepakbolaan moderen. Banyak yang sependapat bahwa perkembangan sepakbola di Inggris menjadi sorotan mata dunia. Tahun ke tahun perkembangan sepakbola di Inggris mengalami perubahan.

Kemampuan dasar dianggap sebagai kemampuan fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan kemampuan-kemampuan lain yang lebih kompleks. Bisa dilihat dari jelasnya awal dan akhir gerakan yang mendasari berbagai kemampuan permainan sepakbola seperti berlari, melompat, menendang, serta menembak, kemampuan bisa dikategorikan sebagai kemampuan diskrit (Komarudin, 2011: 13).

Teknik dasar dalam sepakbola yang paling mendasar adalah menendang bola. Menurut Soekatamsi (1988:74) menyatakan bahwa dalam melakukan tendangan dapat dilakukan dengan bermacam-macam bagian kaki antara lain kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura penuh, ujung jari, kura-kura kaki sebelah dalam dan dengan tumit. Setiap bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola, menghasilkan tendangan yang berbeda.

Menurut Sukintaka, dkk. (1979:103), bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola. Bola disepak kian kemari untuk diperebutkan diantara pemain-pemain lain, yang

mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Dalam memainkan bola maka pemain dibenarkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan didaerah kotak pinalnya. Mencetak gol kegawang lawan merupakan cita-cita dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang, apabila kesebelasan tersebut dapat memasukan bola ke gawang lawan lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu dengan jumlah pemain sebelas orang setiap regu masing-masing satu penjaga gawang. Hampir seluruh gerakan permainan menggunakan ketermapilan kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan tangan dan seluruh anggota badannya didalam area kotak pinalti. Permainan sepakbola dilakukan di atas lapangan rumput yang berbentuk persegi panjang dan terdapat dua buah gawang yang saling berhadapan, tetapi dengan semakin majunya teknologi di beberapa negara maju sudah menggunakan rumput sintetik untuk menggantikan rumput alami.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17), teknik dasar permainan sepakbola yang menggunakan bola antara lain *passing*, *dribbling* dan *shooting*. *Passing* dan *shooting* dalam permainan sepakbola dimasukkan kedalam teknik dasar menendang bola atau *kicking*. Menendang bola atau *kicking* dapat menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam. Teknik-teknik dasar menendang bola dijelaskan sebagai berikut :

- a. Menendang menggunakan kaki bagian dalam  
Salah satu kaki di sisi bola, pandangan ke arah bola, sisi kaki bagian dalam digunakan untuk menendang, dan ujung kaki diayunkan menghadap ke luar.
- b. Menendang menggunakan kaki bagian luar

Menendang bola dengan kaki bagian luar tidak jauh berbeda dengan kaki dalam, posisi menendang juga sama. Menendang dengan kaki bagian luar dapat digambarkan sebagai berikut, posisi badan di belakang bola, kaki tumpu berada disamping bola ujung jari menghadap sasaran dan lutut sedikit agak ditekuk

- c. Menendang menggunakan punggung kaki  
Kaki tendang di belakang bola, punggung kaki menghadap ke depan/sasaran, tarik kebelakang dan diayunkan ke depan mengenai bola, perkenaan bola tepat pada punggung kaki, dan saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.

Seorang pemain sepakbola agar dapat bermain dengan baik dan benar dia harus bisa menendang dengan baik dan benar pula, menurut Sucipto dkk (2000:17) menjelaskan bahwa tendangan merupakan usaha untuk memindahkan bola. Menendang bola adalah salah satu karakteristik permainan Sepakbola yang paling dominan. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak kegawang (*shooting at the goal*), dan menggagalkan serangan lawan (*Sweeping*).

Menendang bola mempunyai dua arah putaran, menurut Sukatamsi (1995: 33) menjelaskan arah putaran jalannya bola ada dua macam, yaitu: a) Tendangan lurus (Langsung). Bola setelah ditendang tidak berputar sehingga bola melambung lurus dan jalannya kencang. Pada tendangan lurus ini, tenaga tendangan melalui titik pusat bola, keluar menuju lintasan bola (lurus). b) Tendangan melengkung (*Slice*). Bola setelah ditendang berputar ke arah yang berlawanan dengan arah tendangan dan arah bola, bila bola melambung setelah sampai puncak akan turun vertikal. Pada tendangan melengkung ini tenaga tendangan tidak melalui pada titik pusat bola, tenaga tendangan menyinggung bola dan memutar bola sehingga lintasan bola melengkung atau berupa garis lengkung sesuai dengan arah putaran bola. Menendang dibedakan

beberapa macam dilihat dari perkenaan dari kaki ke bola (*impact*), yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*) dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*).

Soekatamsi (1995: 32) Tendangan menurut tinggi rendahnya lambungan bola adalah sebagai berikut: a) Tendangan bola rendah, bola bergulir diatas tanah sampai melambung setinggi lutut, b) Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang, lambungan setinggi antara lutut sampai kepala, c) Tendangan bola melambung tinggi, paling rendah setinggi kepala.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, artinya dalam penelitian ini peneliti hanya akan melihat tingkat kemampuan *short pass* para pemain tim sepakbola ekstrakurikuler SMA Negeri 01 Curup Utara, yang didukung oleh data-data hasil dari tes kemampuan passing secara keseluruhan tanpa melakukan pengujian hipotesis (Arikunto, 2002:322). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Menurut Mohammad Nazir (1999 : 65) metode survey adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari keterangan-keterangan secara faktual baik tentang institusi sosial, ekonomi, atau politik dari suatu daerah. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cepat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto ,2006: 160). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data menggunakan tes *short pass* dari Arsil, yaitu tes menendang bola dari beberapa menit tempat dan kesasaran tertentu dalam waktu tercepat. Tujuannya untuk mengetahui kemampuan peserta tes dalam melakukan *passing* secara cepat dan tepat. Peserta tes berada di belakang garis

start, pada aba-aba “ya” peserta tes berlari ke arah bola 1 dan menendang ke sasaran 1, kemudian lari menuju ke arah bola 2 dan menendang ke arah sasaran bola 2. Selanjutnya lari ke arah bola 3 dan menendang ke sasaran 3, selanjutnya berlari ke arah bola 4 dan menendang ke sasaran 4 dan diakhir berlari menuju ke arah garis finish.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan penilaian teknik tes dan pengukuran. Tes adalah sebuah instrumen yang dapat dipakai untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan informasi, (Ngatman, 2002:4).

Tabel 1. Transformasi Skor Test Short Pass (Waktu) ke dalam T-Skor

T-SKOR	SHORT PASS TES /10 DETIK	T-SKOR	SHORT PASS TES /10 DETIK
90	< 3.00	46	11,14-11,30
84	3,01-4,00	45	11,31-11,50
68	4,01-7,09	44	11,51-11,70
67	7,10-7,32	43	11,71-11,81
65	7,33-7,69	42	11,82-12,00
64	7,70-7,89	41	12,01-12,20
63	7,90-8,11	40	12,21-12,42
62	8,12-8,30	39	12,43-12,47
61	8,31-8,46	38	12,48-12,70
60	8,47-8,68	37	12,71-13,03
59	8,69-8,81	36	13,04-13,20
58	8,82-9,06	35	13,21-13,40
57	9,07-9,21	34	13,41-13,59
56	9,22-9,44	33	13,60
55	9,45-9,62	32	13,61-13,80
54	9,63-9,80	31	13,81-14,09
53	9,81-10,00	30	14,10-14,20
52	10,01-10,15	29	14,21-14,40
51	10,16-10,38	28	14,41-14,60
50	10,39-10,57	25	14,61-15,20
49	10,58-10,74	22	15,21-15,70
48	10,75-10,92	20	15,71-16,10
47	10,93-11,13	19	16,11-19,78

Penilaian menggunakan hasil pencatatan hasil lama waktu tempuh dari start sampai finish dalam persepuluh detik dan jumlah bola yang masuk ke sasaran.

Pengumpulan data nilai menggunakan T-skor waktu tempuh dalam persepuluh detik seperti pada tabel 1.

#### A. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran tentang kemampuan *short pass* siswa SMA Negeri 01 Curup Utara yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Data yang akan disajikan adalah data apa adanya saat penilaian berlangsung di lapangan. Untuk mengetahui berapa besaran nilai yang didapat dari hasil tes menggunakan norma penilaian sebagai berikut :

Tabel 3. Norma Penilaian Tes *Short Pass* (T-Skor waktu + T-Skor Bola Masuk)

NO	Klasifikasi Skor
1	Baik Sekali, $\geq 124$
2	Baik, 104 – 123
3	Sedang, 85-103
4	Kurang, 65-84
5	Kurang sekali, $\leq 64$

Untuk mengetahui kemampuan *short pass* secara keseluruhan siswa ekstrakurikuler sepak bola peneliti menggunakan teknik analisis data dalam mengolah data menggunakan rumus persentase nilai yang didapat seluruh siswa, sebagai berikut :

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mendapatkan hasil kemampuan passing dari tes ini akan digabungkan nilai kecepatan waktu dan nilai ketepatan sasaran yang sudah dilakukan pada tabel 6. Hasil penjumlahan kecepatan waktu dan ketepatan sasaran *passing*. Dari hasil tes sebanyak 7 orang mendapatkan nilai gabungan antara catatan waktu dan ketepatan sasaran pada interval nilai  $> 124$  dengan klasifikasi skor “baik sekali”. Kemudian ada sebanyak 16 orang mendapatkan nilai gabungan pada interval nilai 104 – 123 dengan klasifikasi skor “baik”. Sisanya 2 orang mendapatkan nilai gabungan pada interval 85 – 103 dengan klasifikasi skor “sedang”. Dari hasil tes yang dilakukan secara

garis besar kemampuan *short pass* peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 01 Curup Utara sudah baik. Secara lebih jelas dapat kita lihat hasil penilaian tes *short pass* peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 01 Curup Utara .

### Pembahasan

Dari hasil tes sebanyak 7 orang mendapatkan nilai gabungan antara catatn waktu dan ketepatan sasaran pada interval nilai > 124 dengan klasifikasi skor “baik sekali”. Kemudian ada sebanyak 16 orang mendapatkan nilai gabungan pada interval nilai 104 – 123 dengan klasifikasi skor “baik”. Sisanya 2 orang mendapatkan nilai gabungan pada interval 85 – 103 dengan klasifikasi skor “sedang”. Dari hasil tes yang dilakukan secara garis besar kemampuan *short pass* peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 01 Curup Utara sudah baik. Secara lebih jelas dapat kita lihat hasil penilaian tes *short pass* peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 01 Curup Utara .

Dari 25 peserta sebanyak 7 orang mendapatkan nilai baik sekali, kemudian sebanyak 16 orang mendapatkan nilai baik dan selebihnya 2 orang mendapatkan nilai sedang, secara persentase dapat dilihat pada tabel berikut :

Persentase hasil tes *short pass* sepak bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 01 Curup Utara

NO	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Baik Sekali	6 orang	24 %
2	Baik	17 orang	68 %
3	Sedang	2 orang	2 %
4	Kurang	-	0 %
5	Kurang Sekali	-	0 %
<b>Jumlah</b>		<b>25</b>	<b>100</b>

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kemampuan *short pass* peserta

ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 01 Curup Utara sebagian besar sudah baik, dilihat dari sebanyak 6 orang mendapatkan nilai dengan kategori sangat baik ( 24 %) dan sebanyak 17 orang (68 %) termasuk dalam kategori baik, dan ada 2 orang yang termasuk dalam kategori sedang ( 2 % ).

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan yang telah disebutkan diatas, maka timbul beberapa wawasan yang dikemukakan oleh peneliti berupa saran – saran di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 01 Curup Utara dengan adanya tes keterampilan yang telah dilakukan maka akan motivasi latihannya dalam rangka mempertahankan dan meningkatkan kemampuannya.
2. Bagi Pembina dan pelatih sepakbola, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam proses pembinaan atau pelatihan untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta teknik dasar sepakbola yang berbeda.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. S.T.O. Yogyakarta. P.T Sastra Hudaya.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Arsil (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang : Wineka Media
- A. Sarumpaet, dkk. (1992). *Permainan Besar*. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Herwin. (2004). *“Kemampuan Sepakbola Dasar .”* Diklat. Yogyakarta: FIK UNY
- Komarudin. (2011). *Hubungan level kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola*. Yogyakarta. UNY.

- Mielke, Danny dkk. 2007. Dasar dasar sepakbola. Pakar Raya, Klaten.
- Mulyono, *Manajemen Administrasi & Organisasi pendidikan*. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), hlm. 187.
- Soekatamsi. (1995). Permainan Sepakbola I. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan guru dan Tenaga Teknis.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Soekatamsi. (1988). Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Surakarta: Tiga Serangkai
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*, Departemen Pendidikan Nasional.
- Sukintaka, dkk (1979). Permainan dan Metodik Buku I Untuk SGO. Depdikbud. Remadja Karya Offset. Bandung
- Deri Supriyadi, 2017, Skripsi, *Analisis Kemampuan Shooting Dan Passing Sepakbola Pemain PS. FKIP Universitas Bengkulu*, Prodi Penjaskes. Bengkulu