

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA
PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MENGGUNAKAN MODIFIKASI
BOLA PLASTIK**

Eko Saputra¹, Yarmani², Jimmy Ardiansya^{1*}

^{1,3}Program Studi PPG Prajabatan PENJAS, Universitas Bengkulu, Indonesia

²SMP Negeri 18 Kota Bengkulu, Indonesia

Korespondensi: [1edoksaputra64@gmail.com](mailto:edoksaputra64@gmail.com)

ABSTRAK

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar pada saat menggiring bola dengan menggunakan bola plastik yang dimodifikasi. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan bentuk penelitian tindakan kelas. Subjek penelitiannya adalah Kelas VIII. 4 SMP Negeri 18 Kota Bengkulu yang terdiri dari 12 siswa perempuan dan 20 siswa laki-laki. Teknologi pengumpulan data menggunakan pengukuran dengan menggunakan alat pengumpul data berupa tes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan menggiring bola meningkat ketika diterapkan metode pembelajaran menggiring bola dengan menggunakan bola plastik yang dimodifikasi. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan kemampuan dribbling pada tes yang diberikan, dengan nilai rata-rata 73,82 (peningkatan 6,27%) pada Siklus II mengalami peningkatan sebesar 19,07% sedangkan nilai *mean* sebesar 82,71%.

Kata Kunci: Modifikasi, Hasil Belajar, Menggiring Bola

ABSTRACT

The aim of the research is to determine the increase in learning outcomes when dribbling a ball using a modified plastic ball. The method used is descriptive research in the form of classroom action research. The research subject is Class VIII. 4 SMP Negeri 18 Bengkulu City consisting of 12 female students and 20 male students. Data collection technology uses measurements using data collection tools in the form of tests. The results of the study showed that dribbling ability increased when the dribbling learning method using a modified plastic ball was applied. This was shown by an increase in dribbling ability on the test given, with an average score of 73.82 (6.27% increase) in the cycle. I. Cycle II experienced an increase of 19.07% while the mean value was 82.71%

Keywords: Modification, Learning result, Dribbling

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang memerlukan keterampilan bermain yang tinggi. Pergerakan dalam permainan ini sangat kompleks. Banyak faktor yang mempengaruhi bermain sepak bola dengan baik. Faktor fisik, teknis, taktis, dan mental merupakan faktor yang saling berkaitan dan saling mempengaruhi dalam mencapai kinerja. Komponen-komponen tersebut harus dilatih dan dikembangkan secara optimal agar berhasil.

Salah satu unsur dasar yang harus dikuasai agar dapat bermain sepak bola dengan baik adalah menguasai dribbling. Teknik kinerja merupakan kesempurnaan dasar yang menjadi landasan kinerja selain dari pembinaan lainnya (Soekatamsi, 1984: 14). Dengan kata lain, menguasai dribbling bola merupakan langkah awal untuk bisa bermain sepak bola. Selain kemampuan menggiring bola, Anda juga harus melatih fisik, taktik, dan mental. Mengenai teknologi, Furqon (2006: 115) menyatakan bahwa siswa tidak perlu mengalami tekanan mental atau fisik selama dua tahap pertama proses pembelajaran. Oleh karena itu, teknik pembelajaran tetap diajarkan pada bagian pertama atau awal pelatihan.

Pada dasarnya teknik dasar bermain sepakbola dibedakan atas teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Unsur-unsur bermain sepakbola menurut Soekatamsi (1984: 16) yaitu: (1) teknik tanpa bola. Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola terdiri dari: lari cepat dan mengubah arah; melompat dan meloncat; gerak tipu tanpa bola; dan gerakan-gerakan khusus penjaga gawang; (2) teknik dengan bola. Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola terdiri dari mengenal bola, menendang bola, menerima bola (menghentikan bola dan mengontrol bola), menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, dan teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Teknik tanpa bola dan teknik dengan bola tidak dapat dipisahkan dalam pelaksanaan permainan. Keterlibatan antara teknik tanpa bola dan teknik dengan bola dilakukan menurut kebutuhan dalam permainan. Penampilan seorang pemain sepakbola akan terlihat baik jika kedua teknik dasar tersebut dikuasai. Keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat besar peranannya dalam

permainan sepakbola. Menurut Soekatamsi (1984: 158) menggiring bola adalah gerakan lari dengan menggunakan kaki mendorong bola agar tergulir terus-menerus di atas tanah. Sedangkan menurut Arma (1998: 426) dribbling diartikan seni dalam menggunakan beberapa kaki yang menyentuh atau menggulingkan bola terus-menerus di atas tanah sambil berlari.

Banyak metode pembelajaran yang dapat dimanfaatkan oleh guru agar dapat menarik minat siswa dengan materi yang diajarkan serta untuk mengatasi keterbatasan-keterbatasan fasilitas yang ada di sekolah pada proses pembelajaran sepakbola, khususnya menggiring bola. Berdasarkan pengamatan serta pengalaman peneliti di lapangan, materi menggiring bola yang diajarkan tergolong membosankan. Ada kesan di kalangan siswa bahwa olahraga sepakbola hanya berisi seperangkat gerak monoton dan tidak bervariasi.

Keterbatasan peralatan membuat guru kesulitan dalam memberikan materi pembelajaran kepada siswa. Artinya siswa harus menunggu waktu tertentu untuk mendapat giliran mempraktikkan materi dribbling yang telah diajarkan. Tentu saja hal ini akan menyebabkan siswa menjadi bosan dan semakin banyak siswa yang tidak mendengarkan guru. Kurangnya inovasi bahan ajar pada saat pembelajaran dribbling menjadi alasan lain mengapa pembelajaran ini dianggap membosankan. Melalui inovasi proses pembelajaran yang diberikan guru, diharapkan siswa menguasai materi yang disampaikan guru dan semakin tertarik.

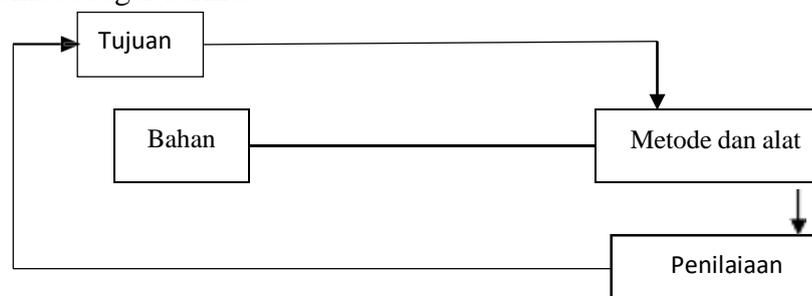
Peneliti mencoba mengetahui kemampuan dasar siswa di akhir proses pembelajaran dengan memberikan tes berupa soal. Berdasarkan tes tersebut, diperoleh hasil yang memperlihatkan bahwa ketuntasan belajar siswa hanya mencapai rata-rata 34,67 dari 32 jumlah siswa. Pada proses pembelajaran, peneliti melihat langsung kemampuan siswa dalam melakukan tindakan atau mempraktikkan materi yang diberikan, masih banyak terdapat kekeliruan dan kesalahan yang dilakukan oleh siswa dan tidak dikoreksi atau dibenarkan oleh guru tersebut. Hal tersebut perlu ditindaklanjuti guna memperbaiki proses pembelajaran.

Salah satu solusi yang dapat ditempuh adalah dengan memodifikasi bola menggunakan bola plastik. Dengan begitu anggaran yang disediakan cukup untuk mengadakan bola standar dan bola plastik sesuai dengan kebutuhan siswa, sehingga

kesempatan siswa melakukan materi teknik menggiring bola lebih banyak. Suherman (2000: 58) menyatakan bahwa modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran. Rusli (1988: 59) menyatakan bahwa modifikasi dalam mata pelajaran atau pembelajaran Pendidikan Jasmani diperlukan, dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Guru Pendidikan Jasmani di lapangan tahu dan sadar akan kemampuannya. Oleh karenanya, guru tersebut harus memiliki keberanian untuk melakukan perubahan atau pengembangan-pengembangan dengan melakukan modifikasi. Kemampuan yang dimiliki guru tersebut merupakan suatu kompetensi profesional bagi guru Pendidikan Jasmani ketika dalam menjalankan tugasnya sebagai guru. Dalam kegiatan pembelajaran ada beberapa komponen yang terlibat. Karena pembelajaran merupakan proses, maka sudah tentu harus dapat mengembangkan dan menjawab beberapa persoalan yang mendasar mengenai proses tersebut akan diarahkan, apa yang harus dibahas, bagaimana cara melakukannya, dan bagaimana mengetahui berhasil tidaknya proses tersebut.

Berkaitan dengan komponen pembelajaran, Suhendro (1999: 4) menyatakan bahwa komponen- komponen dalam kegiatan belajar mengajar dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu guru, isi atau materi pelajaran, dan siswa. Sedangkan menurut Mulyasa (2013: 30) komponen- komponen dalam suatu kegiatan pembelajaran yaitu siswa, guru, tujuan, isi pelajaran, metode, media, dan evaluasi. Sanjaya (2008: 30) menggambarkan komponen-komponen pembelajaran dalam bentuk skema sebagai berikut:



Gambar 1. Skematis Komponen-komponen Pembelajaran

Komponen-komponen pembelajaran tersebut pada prinsipnya saling berkaitan antara yang satu dengan lainnya. Tujuan pembelajaran pada dasarnya merupakan kemampuan-kemampuan yang diharapkan dimiliki siswa setelah memperoleh pengalaman belajar. Materi pelajaran merupakan unsur belajar yang penting mendapat perhatian oleh guru. Materi pelajaran merupakan media untuk mencapai tujuan pembelajaran yang akan diperoleh siswa.

Dalam kegiatan pembelajaran, guru dan siswa berinteraksi dengan materi pelajaran. Dalam interaksi tersebut, siswa yang lebih aktif, bukan guru. Keaktifan siswa tentu mencakup kegiatan fisik dan mental serta individual dan kelompok. Interaksi dikatakan maksimal bila terjadi antara guru dengan semua siswa, antara siswa dengan guru, antara siswa dengan siswa dengan materi pelajaran dan media pembelajaran, bahkan siswa dengan sendirinya sendiri, namun tetap dalam kerangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan bersama. Metode merupakan suatu cara yang dipergunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam kegiatan pembelajaran, metode diperlukan oleh guru dengan penggunaan yang bervariasi sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

METODE PENELITIAN

Metode digunakan dalam penelitian adalah deskriptif. Sugiyanto (1995: 61) menjelaskan bahwa metode deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang (sekarang berlangsung). Sukardi (2011: 14) menyatakan bahwa pada penelitian deskriptif, peneliti berusaha meng-gambarkan kegiatan penelitian yang dilakukan pada obyek tertentu secara jelas dan sistimatis. Sesuai dengan tujuan penelitian, maka penelitian menggunakan jenis penelitian Penelitian Tindakan Kelas (classroom action research).

Arikunto (2006: 96) menyatakan bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas atau di sekolah tempat guru tersebut mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praksis pembelajaran. Berdasarkan pada pendapat para ahli mengenai PTK

tersebut, maka dalam penelitian, peneliti berkolaborasi dengan guru mata pelajaran dan yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas VIII. 4 SMP Negeri 18 Kota Bengkulu dengan jumlah siswa putri sebanyak 12 orang dan siswa putra sebanyak 20 orang. Teknik pengumpul data dalam penelitian menggunakan pengukuran dengan alat pengumpulan data berupa tes. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap aktivitas siswa dalam menggiring bola dan hasil belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pra-siklus

Pra-siklus merupakan kegiatan yang dilakukan sebelum diadakannya tindakan dalam penelitian. Kegiatan dalam pra-siklus yaitu peneliti mengadakan tes awal (pra- implementasi). Hasil tes tersebut berfungsi sebagai data awal (*input*) bagi peneliti, sehingga dapat diketahui tingkat kemampuan menggiring bola yang dimiliki oleh siswa. Adapun hasil tes pra-implementasi diperoleh nilai rata-rata sebesar 69,29. Nilai tersebut dikategorikan “Cukup”, oleh karenanya peneliti melakukan tindakan agar terjadi peningkatan nilai rata-rata dalam proses pembelajaran untuk mencapai tingkat keberhasilan rata-rata siswa yang telah ditetapkan berupa kriteria ketuntasan minimum sebesar 80 dari seluruh siswa.

B. Siklus I

Kegiatan siklus I dilakukan untuk mengetahui peningkatan kemampuan menggiring bola pada siswa Kelas XI A SMP Negeri 24 Makassar dengan bola plastik. Untuk mengetahui peningkatan tersebut, maka dilakukan evaluasi secara tertulis pada akhir pembelajaran. Hasil peningkatan kemampuan menggiring bola diperoleh dengan cara membandingkan nilai evaluasi dengan awal tes sebelum tindakan yang (pra-implementasi). Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilaksanakan, terdapat peningkatan nilai evaluasi siswa yang semula nilai rata-rata dari pra-implementasi sebesar 69,29 menjadi 76,25. Pada siklus I, menggiring bola siswa mengalami peningkatan sebesar 9,77%. Peningkatan pembelajaran pada siklus I belum mencapai 80 dari jumlah keseluruhan siswa dan berdasarkan hasil refleksi dan evaluasi, maka akan dilanjutkan pada siklus II.

C. Siklus II

Berdasarkan hasil refleksi dan evaluasi yang telah dilaksanakan pada siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari pra-implemmentasi sebesar 69,29 meningkat menjadi 82,71 pada siklus II atau terjadi peningkatan sebesar 19,07%. Berdasarkan hasil tersebut, maka disimpulkan bahwa pada siklus II terjadi peningkatan.

Pada Siklus II, pembelajaran menggiring bola dengan menggunakan bola plastik dinyatakan berhasil. Hal tersebut terlihat dari hasil tes siklus II yang telah mencapai rata-rata ketuntasan belajar sebesar 80 dari keseluruhan siswa, sehingga disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar siswa.

Tabel 3.1. Tabel Hasil Belajar Peserta Didik Tiap Siklus

	Pra Tindakan	Siklus 1	Siklus 2
Nilai	69,29	75,25	82,71

PEMBAHASAN

A. Pra-siklus

Hasil belajar menggiring bola pada siswa kelas XI A SMP Negeri 24 Makassar masih tergolong rendah, karena dari hasil tes awal (pra-implemmentasi) yang telah dilakukan, tidak ada siswa yang mendapat nilai A, bahkan tidak ada siswa yang mendapat nilai B, berarti yang hanya 0% dari jumlah siswa yang memiliki menggiring bola dengan kategori baik, sedangkan 24 siswa atau sebesar 100% siswa memiliki menggiring bola dengan kategori cukup bahkan kurang. Nilai rata-rata siswa sebesar 69,29 dan belum mencapai indikator keberhasilan yang diharapkan sebesar 80. Ada beberapa hal yang menyebabkan menggiring bola siswa dalam menggiring bola tergolong rendah. Faktor-faktor penyebabnya adalah: (1) guru menyampaikan pembelajaran selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (siswa bermain sendiri); (2) kurangnya siswa dalam penguasaan teori dan teknik pada menggiring bola sehingga siswa sulit untuk mempraktikkannya; dan (3) siswa kurang aktif melakukan

pembelajaran sendiri.

B. Siklus I

Berdasarkan tujuan pembelajaran kemampuan menggiring bola, peneliti menerapkan metode pembelajaran menggiring bola pada siswa Kelas VIII. 4 SMP Negeri 18 Kota Bengkulu adalah untuk membelajarkan menggiring bola siswa secara aktif, menciptakan semangat belajar siswa, serta dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola, maka peneliti melakukan tahap refleksi. Peneliti melakukan refleksi pembelajaran terhadap siswa. Refleksi dilakukan terhadap guru dan siswa. Adapun hasil refleksi pembelajaran yang dilakukan terhadap guru adalah: (1) pembelajaran dilakukan sudah baik, karena pembelajaran yang diberikan belum pernah diterapkan, pembelajaran yang sebelumnya hanya berupa ceramah tanpa mensimulasikan dan hanya berupa pemberian tugas (bermain sendiri); (2) pemberian simulasi membuat siswa bersemangat dan tidak merasa kesulitan untuk mencoba gerakan teknik dasar menggiring bola; (3) pembelajaran menggiring bola yang dilakukan dalam penelitian dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa dan siswa tidak mengalami kesulitan, karena materi yang diberikan dimulai dari teknik dasar Menggiring bola tanpa menggunakan jarak hingga dengan menggunakan jarak tempuh, dengan demikian siswa merasa mudah dan bisa melakukannya; (4) pemahaman siswa terhadap teknik dasar menggiring bola membuat para siswa bersemangat untuk melakukan pembelajaran, bahkan para siswa semakin aktif untuk mencoba melakukan pembelajaran sendiri tanpa dipaksakan. Dengan begitu bola plastik yang disampaikan peneliti dapat meningkatkan menggiring bola pada siswa; (5) pada gerakan menggiring bola, cara siswa menerima bola masih banyak yang kurang sempurna kontrolnya dan juga posisi kaki pada saat menolak, melayang, dan mendarat perlu diperbaiki; (6) pada saat melakukan tes menggiring bola siswa masih mengalami kesulitan untuk melakukan menggiring bola, sehingga pembelajaran menggiring bola dengan menggunakan modifikasi harus lebih ditingkatkan lagi; (7) pembelajaran yang dilakukan perlu pengembangan, yaitu diberikannya variasi-variasi pembelajaran menggiring bola dengan tujuan agar siswa tidak merasa bosan; (8) kelebihan dalam pembelajaran yang dilakukan dalam penelitian yaitu setiap teknik yang diberikan

selalu disertai dengan simulasi sehingga mempermudah siswa untuk menirukan gerakannya, materi yang disampaikan dalam pembelajaran dari yang mudah ke sukar sehingga siswa bersemangat dan aktif untuk mengikuti pelajaran.

Hasil refleksi terhadap siswa adalah: (1) siswa merasa senang dengan pembelajaran yang dilakukan karena proses pembelajaran dari pemanasan, penyampaian materi atau inti pembelajaran, dan penutup kebanyakan belum pernah diajarkan oleh guru penjas (guru lain), yang membuat siswa antusias dan aktif dalam mengikuti pembelajaran menggiring bola. Karena senangnya, membuat para siswa ingin mencoba kembali materi yang telah disampaikan; (2) siswa merasa mudah dalam menerima materi pembelajaran karena materi yang disampaikan cukup jelas yaitu dengan adanya simulasi; (3) siswa merasa percaya diri pada waktu pelaksanaan tes karena para siswa yakin dengan kemampuan dasar yang dimiliki; (4) siswa melakukan tes menggiring bola dengan bersungguh-sungguh, karena para siswa ingin melihat kemampuan menggiring bola setelah mengikuti pembelajaran; (5) siswa tidak merasa kesulitan dalam melakukan menggiring bola pada pembelajaran karena sistematika atau urutan-urutan pembelajaran dilakukan dengan jelas dan pemberian simulasi yang dilakukan guru benar dan mudah dipahami oleh para peserta.

C. Siklus II

Setelah pelaksanaan pembelajaran (*action*) pada siklus II, peneliti dan guru penjas melakukan refleksi pelaksanaan pembelajaran. Refleksi dilakukan terhadap guru dan siswa. Adapun hasil refleksi terhadap guru dari pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus II adalah: (1) materi yang diberikan jelas dan dapat diterima oleh siswa; (2) siswa bersemangat karena metode pembelajaran yang diajarkan mempunyai banyak variasi yang membuat siswa senang, bersemangat, dan selalu aktif dalam melakukan pembelajaran; (3) siswa tidak kesulitan dalam melakukan teknik-teknik yang diberikan, karena setiap memberikan teknik maupun variasi selalu dengan simulasi; (4) pembelajaran dengan bola plastik yang dilakukan dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola karena siswa tidak merasa kesulitan dalam mempraktikkan teknik dan variasi-variasi yang diberikan. Dengan demikian siswa semakin aktif dalam melakukan pembelajaran; (5) pembelajaran

yang dilakukan dapat ditindaklanjuti, sebab mudah dipahami oleh 62 siswa dan selalu memberikan simulasi yang mendorong siswa untuk mencoba mempraktikkannya, semakin banyak siswa dalam mempraktikkannya, maka kemampuan menggiring bola akan semakin meningkat.

Hasil refleksi terhadap siswa adalah: (1) siswa merasa senang dalam pembelajaran kemampuan menggiring bola karena banyak menggunakan variasi; (2) siswa merasa mudah dalam mengikuti proses pembelajaran karena pembelajaran dimulai dengan teknik dasar menggiring bola serta selalu diberikan simulasi untuk mempermudah siswa dalam menirukan teknik yang diberikan, serta sarana pembelajaran yang menunjang siswa melakukan pembelajaran dengan maksimal; (3) siswa merasa percaya diri dalam melakukan tes menggiring bola karena yakin akan kemampuan dasar yang dimiliki. Keaktifan siswa juga sudah baik sehingga juga termotivasi untuk mendapatkan nilai terbaik; (4) siswa melakukan tes menggiring bola dengan bersungguh-sungguh karena ingin melihat kemampuan yang dimiliki

KESIMPULAN & SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka kesimpulan penelitian adalah: (1) sebelum melakukan tindakan, hasil belajar siswa menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VIII 4 SMP Negeri 18 Kota Bengkulu menunjukkan hasil rata-rata 69,29; (2) setelah melakukan tindakan, hasil belajar siswa menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas VIII 4 SMP Negeri 18 Kota Bengkulu menunjukkan hasil 75,25 pada siklus I dan 82,71 pada siklus II; (3) terdapat peningkatan hasil belajar siswa menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa kelas SMP Negeri 18 Kota Bengkulu dilihat dari hasil belajar dimulai dari pra-tindakan, siklus I, dan siklus II. Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Guru lebih memfasilitasi kemampuan peserta didik dalam menggiring bola baik laki-laki maupun perempuan dengan membuka ekstrakurikuler sepak bola atau futsal laki-laki dan perempuan.
2. Guru memperhatikan perkembangan peserta didik dalam menggiring bola

dengan melihat dari sebelum pra-tindakan dan sesudah pra-tindakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Suhendro, A. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Arma, A. 1998. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: PT Sastra Hudaya
- Furqon, H. 2006. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Pusat Penelitian dan Pengembangan Universitas Sebelas Maret
- Mulyasa, E. 2013. *Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK)*. Bandung. PT. Rosdakarya.
- Rusli, L. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Dekdikbud. Ditjendikti.
- Sanjaya, W. 2008, *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*, Jakarta: Kencana Penada Media Grup.
- Soekatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai
- Suherman, A. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- Sukardi. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.