

Perbedaan Kemampuan *Shooting* Sepak Bola Pemain Depan, Tengah dan Belakang SSB Bintang Jaya Kebumen

Mudayat¹, Ibnu Prasetyo Widiyono¹, Riyan Jaya Sumantri¹, Puput Widodo¹, Yogi Ferdy Irawan¹, Mokhammad Parmadi¹, Ahmad Syarif¹, Alfiah Rizqi Azizah¹, Taufik Hidayat¹

¹Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Kebumen, Indonesia

merdekamerdeka415@gmail.com*

Copyright©2023 by authors. Authors agree that this article remains permanently open access under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 International License

Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kemampuan shooting antara pemain depan, tengah dan belakang sepak bola Pemain SSB Bintang Jaya Kebumen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain senior SSB Bintang Jaya yang berusia di atas 17 tahun. Instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam mengambil data yaitu tes menembak ke gawang. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji analisis varian (anova) dan uji Tukey untuk mengetahui dimana letak perbedaan. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa $F_{hit} > F_{(v1,v2)}$ yaitu $482,5 > 3.34$ maka H_0 ditolak, artinya ada perbedaan yang signifikan antara kemampuan *shooting* pemain depan, tengah, dan belakang. Hasil analisis dan pengujian hipotesis penelitian maka simpulan dari perhitungan yang telah dilakukan adalah ada perbedaan yang signifikan antara pemain depan, tengah, dan belakang terhadap kemampuan shooting, dimana pemain depan mempunyai kemampuan shooting yang lebih baik dari pada pemain tengah dan belakang.

Kata kunci: *Shooting, Sepak Bola, Kebumen*

Abstract

The aim of this research is to determine the differences in shooting ability between the front, middle and back football players of SSB Bintang Jaya Kebumen. The population in this study were senior SSB Bintang Jaya players aged over 17 years. The instrument used by researchers in collecting data was the shooting test on goal. The data analysis used in this research is the analysis of variance (anova) test and the Tukey test to find out where the differences are. From these results it can be seen that $F_{hit} > F_{(v1,v2)}$ namely $482.,5 > 3.34$ so H_0 is rejected, meaning there is a significant difference between the shooting abilities of the front, middle and back players. As a result of the analysis and testing of the research hypothesis, the conclusion from the calculations that have been carried out is that there is a significant difference between the front, middle and back players in terms of shooting ability, where the front players have better shooting ability than the middle and back players.

Keywords: Shooting, Football, Kebumen

1. Pendahuluan

Olahraga adalah kegiatan fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan tubuh, kebugaran fisik, dan keterampilan motorik. Selain itu, olahraga juga dapat menjadi sarana rekreasi, hiburan, dan kompetisi. Melalui olahraga, seseorang dapat memperoleh berbagai manfaat, termasuk peningkatan stamina, kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan. Selain manfaat fisik, olahraga juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Aktivitas olahraga dapat melibatkan latihan fisik yang terstruktur, permainan, atau kompetisi yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, keterampilan, dan ketahanan. Berikut adalah beberapa aspek penting dari olahraga, antara lain: 1. Fisik dan Kesehatan, Olahraga membantu meningkatkan kondisi fisik dan kesehatan umum. Aktivitas fisik teratur dapat mengurangi risiko penyakit, meningkatkan kekuatan otot, dan memperbaiki sistem kardiovaskular. 2. Keterampilan Fisik, Melalui olahraga, individu mengembangkan dan meningkatkan keterampilan fisik mereka. Ini bisa mencakup keterampilan seperti berlari, berenang, bersepeda, atau keterampilan olahraga spesifik seperti dribbling dalam sepak bola atau pukulan dalam tenis. 3. Rekreasi dan Hiburan, Olahraga dapat menjadi sumber rekreasi dan hiburan. Berpartisipasi dalam olahraga atau menyaksikan pertandingan dapat memberikan kesenangan dan kepuasan emosional. 4. Pendidikan dan Pembentukan Karakter, Aktivitas olahraga sering kali digunakan sebagai sarana pendidikan dan pembentukan karakter. Olahraga mengajarkan nilai-nilai seperti disiplin, kerjasama, kepemimpinan, dan semangat sportivitas. 5. Sosialisasi dan Interaksi Sosial, Melalui olahraga, individu memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain, membangun hubungan sosial, dan menjadi bagian dari tim atau komunitas olahraga. 6. Prestasi dan Kompetisi, Bagi beberapa orang, olahraga adalah tentang mencapai prestasi tinggi dan bersaing. Kompetisi dalam olahraga bisa bersifat individu atau tim, dan mencakup berbagai tingkatan, mulai dari tingkat lokal hingga internasional. 7. Gaya Hidup Sehat, Aktivitas olahraga adalah elemen kunci dari gaya hidup sehat. Melibatkan diri dalam olahraga secara teratur dapat membantu menjaga berat badan yang sehat, meningkatkan kebugaran, dan mengurangi risiko penyakit. 8. Manajemen Stres dan Kesejahteraan Mental, Olahraga dapat berkontribusi pada manajemen stres dan kesejahteraan mental. Aktivitas fisik melepaskan endorfin, zat kimia otak yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. 9. Keterlibatan Komunitas, Partisipasi dalam olahraga sering kali melibatkan keterlibatan dalam komunitas olahraga. Ini menciptakan ikatan sosial dan sense of belonging. Olahraga yang paling digemari oleh Masyarakat adalah olahraga prestasi.

Olahraga prestasi merujuk pada kegiatan olahraga yang dilakukan dengan fokus pada pencapaian tingkat kinerja tertinggi atau prestasi luar biasa. Dalam konteks ini, olahraga tidak hanya dianggap sebagai kegiatan rekreasi atau hobi, melainkan sebagai disiplin yang melibatkan latihan intensif, komitmen tinggi, dan persiapan khusus untuk mencapai hasil terbaik. Beberapa ciri khas dari olahraga prestasi meliputi: 1. Latihan Intensif, Atlet dalam olahraga prestasi berkomitmen untuk menjalani latihan yang intensif dan terencana secara sistematis untuk meningkatkan keterampilan dan kondisi fisik mereka. 2. Tujuan Kompetitif, tujuan utama olahraga prestasi adalah mencapai tingkat kompetisi tertinggi. Ini dapat mencakup partisipasi dalam turnamen nasional atau internasional, Olimpiade, atau kompetisi tingkat profesional. 3. Teknik dan Taktik Tingkat Tinggi, atlet dalam olahraga prestasi dilengkapi dengan keterampilan teknis dan taktik yang tingkat tinggi. Mereka bekerja sama dengan pelatih untuk mengembangkan strategi yang efektif. 4. Pemantauan Kesehatan dan Kebugaran, Pemeliharaan

kebugaran fisik dan pemantauan kesehatan yang ketat menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari atlet prestasi. Ini melibatkan diet yang terencana, pemulihan yang optimal, dan pemantauan kondisi kesehatan. 5. Pengelolaan Stres dan Tekanan, Atlet prestasi terbiasa menghadapi tekanan tinggi dan stres kompetitif. Oleh karena itu, mereka belajar mengelola tekanan psikologis dan menjaga keseimbangan mental. 6. Peralatan dan Fasilitas Berkualitas Tinggi, Atlet prestasi menggunakan peralatan dan fasilitas pelatihan yang berkualitas tinggi untuk mendukung pengembangan keterampilan mereka. Ini termasuk peralatan khusus, fasilitas latihan canggih, dan pelayanan pendukung lainnya. 7. Pengelolaan Waktu dan Komitmen Tinggi, Atlet prestasi menghabiskan banyak waktu untuk berlatih, berkompetisi, dan melakukan pemulihan. Tingkat komitmen yang tinggi diperlukan untuk mencapai sukses dalam olahraga prestasi. Salah satu olahraga prestasi di Masyarakat adalah cabang olahraga sepak bola.

Sepak bola adalah olahraga tim yang dimainkan antara dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain. Ini adalah olahraga paling populer di dunia, dengan jutaan penggemar dan pemain yang berpartisipasi di seluruh planet. Tujuan utama dalam sepak bola adalah mencetak gol dengan memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Tim yang mencetak gol lebih banyak pada akhir pertandingan adalah pemenangnya. Pertandingan sepak bola biasanya dimainkan di lapangan berumput yang luasnya dapat bervariasi, dengan dua gawang di setiap ujung lapangan. Sebuah garis sempit di antara dua tiang gawang menandai area gol. Pertandingan sepak bola terdiri dari dua babak, masing-masing berlangsung selama 45 menit (dalam kompetisi profesional). Setelah babak pertama, ada istirahat singkat sebelum dimulainya babak kedua. Setiap tim terdiri dari 11 pemain yang memainkan berbagai peran, termasuk penjaga gawang, bek, gelandang, dan penyerang. Formasi dan strategi permainan dapat bervariasi. Wasit bertanggung jawab atas menjalankan pertandingan dan memberikan hukuman, termasuk tendangan bebas, tendangan penalti, atau pemberian kartu kuning atau merah untuk pelanggaran tertentu. Jika skor masihimbang pada akhir pertandingan, dapat diterapkan tiebreaker, seperti perpanjangan waktu atau adu penalti, tergantung pada format kompetisi.

Sepak bola dimainkan dalam berbagai tingkatan, mulai dari pertandingan lokal hingga kompetisi internasional. Beberapa turnamen paling terkenal termasuk Piala Dunia FIFA, Piala Eropa UEFA, dan liga profesional di berbagai negara. Sepak bola memiliki basis penggemar yang sangat besar dan memiliki dampak budaya yang besar di banyak negara. Suporter tim sering memiliki identitas kuat dengan tim kesayangan mereka. Sepak bola memadukan elemen kebugaran fisik, keterampilan teknis, dan strategi taktis. Popularitasnya yang luas membuatnya menjadi olahraga yang mencakup dan menyatukan berbagai kelompok masyarakat di seluruh dunia Syafruddin (2011) mengatakan bahwa kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan dan koordinasi tubuh. Kondisi fisik diantaranya meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketetapan serta Kesehatan berolahraga (Sajoto, 2014:3).

Posisi pemain dalam sepak bola dapat bervariasi tergantung pada formasi dan strategi tim. Berikut adalah beberapa posisi umum yang sering ditemukan dalam sepak bola. Penjaga gawang berada di depan gawang dan tugas utamanya adalah mencegah bola masuk ke gawang dengan melakukan penyelamatan. Mereka memiliki perlengkapan khusus, seperti sarung tangan kiper. Bek bertanggung jawab menjaga pertahanan dan mencegah serangan lawan. Ada beberapa jenis

bek antara lain Bek tengah (Center-back): Bermain di pusat pertahanan. Bek sayap (Full-back) Bermain di sisi lapangan dan dapat berpartisipasi dalam serangan. Pemain selanjutnya adalah Gelandang yang berperan sebagai penghubung antara pertahanan dan serangan. Gelandang dapat dibagi menjadi beberapa jenis antara lain Gelandang bertahan (Defensive Midfielder) Bertanggung jawab untuk mempertahankan pertahanan dan memenangkan bola, Gelandang tengah (Central Midfielder) Beroperasi di tengah lapangan dan berkontribusi dalam serangan dan pertahanan, Gelandang serang (Attacking Midfielder): Bertugas menciptakan peluang gol dan memberikan umpan kepada penyerang. Pemain terakhir adalah Penyerang Forwards yang bertanggung jawab mencetak gol dan memberikan tekanan kepada pertahanan lawan. Beberapa jenis penyerang yaitu Penyerang tengah (Striker) Bermain di tengah dan sering menjadi pemain yang paling dekat dengan gawang lawan, Sayap (Winger) Bermain di sisi lapangan dan sering melakukan serangan dari sana. Setiap pemain memiliki fungsi masing masing dalam tim, tentunya hal tersebut mempengaruhi tendangan yang dihasilkan dari tiap-tiap pemain tersebut..

Sepak bola adalah olahraga yang memang sangat bergantung pada berbagai keterampilan individu, dan tendangan merupakan salah satu aspek kunci dalam permainan ini. Pemain sepak bola perlu memiliki berbagai jenis tendangan yang dapat digunakan dalam berbagai situasi selama pertandingan. SSB Bintang Jaya Kebumen merupakan Sekolah Sepak Bola yang berdiri sejak tahun 2011. Pemain yang ada dari berbagai usia, mulai dari usia dini maupun usia senior. SSB Bintang Jaya Kebumen sudah banyak menghasilkan pemain unggul yang memperkuat tim Kabupaten Kebumen. Manajemen yang baik, konsistensi event dan dukungan dari berbagai pihak tentunya menjadi pondasi yang kuat untuk tetap eksis di dunia pembinaan sepakbola. Oleh karena itu, penting bagi tim untuk mengetahui kemampuan shooting pemain-pemainnya, karena diharapkan dengan diketahuinya kemampuan shooting pemain setidaknya dapat menempatkan posisi pemain yang tepat dengan kemampuannya. setiap jenis tendangan memerlukan teknik dan presisi yang berbeda. Pemain yang mahir dalam berbagai jenis tendangan ini dapat menjadi aset berharga bagi tim mereka dalam mencetak gol dan mengatasi situasi berbagai situasi selama pertandingan. Oleh karena itu, latihan dan pengembangan keterampilan tendangan merupakan bagian integral dari pelatihan seorang pemain sepak bola. Kemampuan shooting pemain menjadi kemampuan yang diharapkan dimiliki oleh setiap pemain, karena setiap posisi pemain mempunyai peluang yang sama dalam hal mencetak gol ke gawang lawan. Dari berbagai posisi yang ada dalam permainan sepak bola perlu diketahui kemampuan shooting Pemain Depan, Tengah dan Belakang SSB Bintang Jaya Kebumen.

2. Metodologi Penelitian

Metode penelitian yang menggunakan metode survei dengan tes umumnya melibatkan pengumpulan data dari responden atau peserta penelitian. Setiap tes shooting dapat disesuaikan dengan kebutuhan spesifik dan dapat menjadi bagian dari evaluasi umum kemampuan seorang pemain dalam konteks pertandingan sepak bola. Penting untuk memastikan bahwa tes mencerminkan situasi permainan yang sebenarnya dan memberikan gambaran yang akurat tentang kemampuan seorang pemain dalam konteks permainan. Tes yang digunakan adalah tes akurasi, pemain melakukan serangkaian tendangan ke sasaran yang ditentukan, seperti sudut tertentu di dalam gawang atau target di pojok-pojok gawang. Akurasi dievaluasi berdasarkan seberapa dekat bola dengan sasaran. Populasi penelitian adalah pemain belakang, gelandang, dan depan Pemain SSB Bintang Jaya Kebumen Senior melakukan 10 kali kesempatan menendang

bola ke gawang. Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto; 2002: 139). Tes menembak gawang sepak bola dapat membantu melihat sejauh mana seorang pemain memiliki kemampuan untuk mencetak gol dan mengukur akurasi serta kekuatan tembakannya. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam mengambil data yaitu tes menembak ke gawang yang dikembangkan V. Poerwono dalam Ganang Titis P (1999: 24). Uji validitas sebesar 0,754 dan reliabilitasnya sebesar 0,842 dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

Tes pengambilan data penelitian dengan menggunakan tes shooting pinalti. Tes keterampilan menendang bola ke gawang dapat melibatkan beberapa langkah dan elemen tertentu untuk mengevaluasi kemampuan pemain. Berikut adalah tata cara umum untuk tes keterampilan menendang bola ke gawang. Adapun pelaksanaan adalah sebagai berikut:

1. Menyiapkan area tempat pelaksanaan tes shooting.
2. Peserta mengisi surat kesediaan untuk menjadi obyek penelitian
3. Panitia memberikan pengarahan tentang teknis pelaksanaan tes.
4. Petugas menyiapkan form rekap shooting
5. Menyiapkan petugas pemberi aba-aba sekaligus yang mencatat skor
6. Peserta diberi waktu 10 menit untuk melakukan pemanasan.
7. Peserta melakukan tes kemampuan shooting
8. Area shooting dibagi menjadi menjadi 3 wilayah skor
9. Setiap peserta diberi kesempatan menembak sebanyak 10 kali.

Sebelum melakukan analisis data, terlebih dahulu harus melakukan pengujian persyaratan analisis data yang diperoleh. Persyaratan yang harus dipenuhi adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Sedangkan untuk teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis varian, yaitu untuk menguji hipotesis penelitian yang menyatakan ada tidaknya perbedaan kemampuan shooting antara pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang SSB Bintang Jaya Kebumen. Berikut adalah pengujian asumsi dan pengujian anova.

2.1 Uji Asumsi

2.1.1 Normalitas

Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov adalah salah satu metode statistik yang digunakan untuk menguji apakah sebuah sampel data berasal dari distribusi normal atau tidak. Uji ini dinamakan berdasarkan nama dua matematikawan, Andrey Kolmogorov dan Nikolai Smirnov, yang mengembangkannya.. Uji *Kolmogorov Smirnov* adalah uji beda antara data yang diuji normal dengan data baku. Hasil menunjukkan signifikansi di bawah 0,05 berarti terdapat perbedaan yang signifikan, signifikansi di atas 0,05 artinya tidak terjadi perbedaan yang signifikan.

2.1.2 Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji statistik yang digunakan untuk menentukan apakah varian dari dua atau lebih kelompok atau sampel data adalah sama atau berbeda. Homogenitas varian penting dalam analisis statistik, terutama dalam konteks analisis varians (ANOVA) atau uji-t yang melibatkan lebih dari satu kelompok. Salah satu uji homogenitas yang umum digunakan adalah Uji Levene dan Uji Bartlett. Varian dari semua kelompok atau sampel data adalah sama. Nilai p-nilai lebih besar dari tingkat signifikansi, hipotesis nol dan menyimpulkan bahwa varian dari kelompok-kelompok tersebut dianggap homogen.

2.2 Uji anova

Uji Analisis Varians (ANOVA) adalah teknik statistik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dari tiga atau lebih kelompok atau perlakuan yang berbeda. ANOVA menguji apakah terdapat perbedaan signifikan di antara rata-rata kelompok-kelompok tersebut. Ada beberapa jenis ANOVA, termasuk ANOVA satu arah (one-way ANOVA) dan ANOVA dua arah (two-way ANOVA). Hasil menunjukkan Tidak ada perbedaan signifikan di antara rata-rata kelompok

Setelah uji anova dilanjutkan lagi dengan Metode Tukey untuk mengetahui perbedaan, metode turkey juga dikenal sebagai uji Tukey atau uji Tukey-Kramer, adalah salah satu metode uji post hoc yang digunakan setelah analisis varians (ANOVA) untuk menentukan pasangan kelompok-kelompok yang berbeda secara signifikan. Metode ini dirancang untuk menangani perbandingan rata-rata dari beberapa kelompok, dan terutama bermanfaat ketika terdapat tiga atau lebih kelompok dalam percobaan. Kelompok-kelompok yang memiliki nilai Q yang melebihi nilai kritis Tukey dianggap berbeda secara signifikan. Sebaliknya, jika nilai Q tidak melebihi nilai kritis, maka tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok-kelompok tersebut.

3. Hasil dan Pembahasan

Data yang diperoleh adalah data kuantitatif diperoleh dengan menggunakan teknik tes. Penilaian dijumlahkan kemudian diambil *mean*nya.

Table 1. Data Penelitian

Pengamatan	Kemampuan <i>Shooting</i>		
	Depan	Tengah	Belakang
1.	2.7	2.0	1.3
2.	2.5	1.9	1.3
3.	2.7	1.9	1.1
4.	2.6	2.0	1.2
5.	2.6	2.0	1.2
6.	2.7	1.8	1.2
7.	2.6	2.0	1.2

8.	2.7	2.1	1.3
9.	2.7	1.8	1.0
10.	2.5	1.8	1.1

Hasil analisis uji *Anova* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara ketiga variable tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Rangkuman hasil analisis uji *anova*

Treatment	N	Mean	Standar Deviasi	F	p
1. Pemain Depan	10	2,6300	0,083	482,5	0,000
2. Pemain Tengah	10	2,0000	0,123		
3. Pemain Belakang	10	1,1900	0,098		

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa $F_{hit} > F_{(v_1, v_2)}$ yaitu $482,5 > 3.25$ maka H_0 ditolak, artinya ada perbedaan yang signifikan antara kemampuan *shooting* pemain depan, tengah, dan belakang pemain SSB Bintang Jaya Kebumen. maka dari hasil tersebut menggambarkan bahwa ada perbedaan kemampuan shooting pemain depan, tengah, dan belakang pemain SSB Bintang Jaya Kebumen. Hasil menunjukkan bahwa dari ketiga pemain tersebut, kemampuan *shooting* pemain depan memiliki kemampuan tendangan yang paling baik daripada pemain tengah dan belakang.

Hasil analisis uji *tukey* untuk mencari dimana letak perbedaan variabel yang di uji (variabel 1 dengan variabel 2), (variabel 1 dengan variabel 3), dan (variabel 2 dengan variabel 3) tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Rangkuman hasil analisis uji *Tukey*

(i) Pemain	(j) Pemain	Sig
Depan	Tengah	0,000
Depan	Belakang	0,000
Tengah	Belakang	0,000

Dalam pengujian dengan *Anova* diketahui bahwa hasil uji ANOVA menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara rata-rata kelompok, langkah selanjutnya adalah melakukan uji *post hoc* untuk menentukan pasangan kelompok-kelompok yang secara signifikan berbeda satu sama lain Pada pemain tengah memiliki kemampuan shooting lebih rendah dari pemain depan

karena pemain tengah cenderung sebagai pembagi bola sehingga karakteristik tendangan dari pemain tengah cenderung akurasi sebagai pengumpan untuk pemain depan. Suatu gelandang berfungsi sebagai penyerang yang kuat, sementara dua gelandang lainnya sebagai penjelajah yang tangguh dan setiap saat dapat mundur dan membantu pertahanan. Mereka lebih sering berlari ke sana ke mari dibandingkan dengan pemain lainnya, oleh karena itu harus mempunyai stamina yang lebih kuat. Pada pemain belakang memiliki kemampuan shooting paling rendah dari pemain depan dan tengah karena pemain belakang cenderung bertahan dari serangan-serangan lawan oleh karena itu pemain belakang kemampuan shootingnya paling rendah dibandingkan dengan pemain tengah dan belakang.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pengujian hipotesis, maka simpulan dari perhitungan yang telah dilakukan adalah: ada perbedaan yang signifikan antara pemain depan, tengah, dan belakang terhadap kemampuan shooting, dimana pemain depan mempunyai kemampuan shooting yang lebih baik dari pada pemain tengah dan belakang.

Daftar Pustaka

- Agus Salim. (2007). *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: Jembar.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1*. Jakarta: Erlangga.
- (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2*. Jakarta: Erlangga.
- PSSI. (1999). *Pedoman Pembinaan Dasar Sepakbola Menurut Kelompok Umur*. Jakarta: Pemasalan dan Pembibitan Bidang Sumber Daya
- Sajoto, M. (2014). *Pengembangan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Dahara Prize*
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepak Bola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Widiyono, I. P., Kaffi, N. R., Rizal, C. Q., Rosadi, I., & Burhaein, E. (2023). PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLE SEPAK BOLA. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 52-60.
- Widiyono, I. P. (2021). Keterampilan Dasar Futsal Peserta Ektrakurikuler di SMK Ma'arif 1 Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 10-17.