

EVALUASI TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA PEMINAT EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 1 SUKOMORO TAHUN 2019

Keluin Alex Candra

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
Keluincandra16060484079@mhs.unesa.ac.id

Achmad Widodo

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
achmadwido@unesa.ac.id

Abstrak

Sepakbola merupakan olahraga yang digemari masyarakat sekarang dan olahraga yang disukai oleh kalangan muda, salah satunya yaitu Sepak Tahan (*passing stopping*) dan Menendang (*shooting*). Teknik dasar tersebut merupakan teknik yang harus dikuasai oleh siswa peminat ekstrakurikuler sepakbola. Pada akhirnya dalam menguasai keterampilan teknik dasar yaitu mencetak gol ke gawang lawan dan akhirnya memenangkan pertandingan. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar siswa peminat ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Sukomoro yaitu teknik *Passing stopping* dan *Shooting*. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan sampel pada penelitian ini sebanyak 30 siswa peminat ekstrakurikuler sepakbola dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Hasil penelitian ini diperoleh pada Sepak Tahan (*passing stopping*), nilai rata-rata 22 siswa (74,2%) kategori baik, 8 siswa (26,6%) kategori cukup dan pada Menendang *shooting*, nilai rata-rata 16 siswa (53,3%) kategori cukup, 1 siswa (3,3%) kategori sedang, 13 siswa (43,3%). Jadi kesimpulan pada penelitian ini bahwa siswa peminat ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Sukomoro berkenaan dengan teknik *passing control* dan *shooting* secara keseluruhan tergolong kategori "Cukup".

Kata kunci :Sepakbola, *passing stopping*, *shooting*

Abstract

Football is a sport that is popular with the public now and is a sport that is loved by young people, one of which is Football Hold (*passing stopping*) and Kicking (*shooting*). The basic technique is a technique that must be mastered by students interested in extracurricular football. In the end in mastering the basic technical skills of scoring goals against the opponent and finally winning the match. The purpose of this study was to determine the level of basic technical skills of students interested in extracurricular football at SMA Negeri 1 Sukomoro, namely *Passing stopping* and *Shooting* techniques. This study uses a quantitative descriptive method with samples in this study as many as 30 students interested in soccer extracurricular and data collection techniques using tests and measurements. The results of this study were obtained in Hold Football (*passing stopping*), the average value of 22 students (74.2%) in the good category, 8 students (26.6%) in the moderate category and in Kicking shooting, the average value of 16 students (53.3%) enough category, 1 student (3.3%) moderate category, 13 students (43.3%). So the conclusion of this study that students interested in extracurricular soccer in SMA Negeri 1 Sukomoro with regard to *passing control* and *shooting* techniques as a whole are categorized as "Enough".

Keywords: sepakbola, *passing stopping*, *shooting*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan berbentuk tim, masing-masing tim sepakbola terdiri dari sebelas orang termasuk satu orang sebagai penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kaki untuk menendang kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya untuk menangkap bola agar tidak terjadi gol. Dalam perkembangannya permainan sepakbola dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Sepakbola berkembang dengan pesat di kalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan; anak-anak, dewasa; dan orang tua (Sucipto,dkk,1999/2000: 7). Sepakbola merupakan permainan yang merakyat dan tidak memandang jenis kelamin jadi semua orang berhak untuk melakukannya. Tujuan dari permainan sepakbola adalah pemain berusaha untuk menjaga pertahanan agar tidak kemasukan dan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya. Suatu regu dikatakan memenangkan pertandingan apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawannya dan apabilaimbang, maka dinyatakan seri atau *draw*.

Sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain (Luxbacher,2004:7). Keterampilan dalam bermain sepakbola tidak lepas dari proses belajar siswa dalam memahami tahap latihan yang dilakukan. Untuk menunjang keterampilan kondisi fisik juga perlu dipertimbangkan karena berpengaruh terhadap kemampuan individu siswa dalam memaksimalkan program latihan. Kondisi mental dan psikis saat pertandingan berperan besar dalam merebut kemenangan bermain sepak bola. Dengan kolaborasi tersebut sebuah tim akan dengan mudah memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan.

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004: 78). Permainan sepakbola melibatkan banyak unsur didalamnya yang tergabung membentuk sebuah kesatuan kolaborasi.

Sekolah merupakan suatu lembaga dan organisasi yang tersusun secara rapi dan terstruktur. Semua kegiatan dibuat dan dikelola sesuai dengan peraturan yang terkandung dalam kurikulum yang berlaku. Kurikulum seiring berjalannya waktu terdapat perubahan untuk menyesuaikan

perkembangan dan menunjang kemampuan berfikir peserta didik guna meraih cita-cita agar tercapai. Seluruh kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sukomoro berkaitan dengan organisasi di bawah naungan OSIS untuk melakukan kegiatan positif dan menunjang prestasi siswanya dan supaya mengharumkan nama baik sekolah ditingkat nasional maupun internasional.

Untuk melihat berapa tingkat keterampilan yang dimiliki siswa dibutuhkan tes keterampilan bermain sepakbola. Dilakukannya tes keterampilan agar mengetahui sejauh mana keterampilan siswa kelas 10-12 SMA Negeri 1 Sukomoro dalam menguasai keterampilan bermain sepak bola khususnya *passing stopping* dan *shooting*. Instrumen yang digunakan dalam mengukur kemampuan pemain yang sudah ada, yaitu *David Lee test*, *Bobby Carlton test*, *Batteray test*, dan *MC Donald soccer test*. Penelitian ini menggunakan instrumen yaitu dengan *Batteray Test*, karena sesuai dengan keterampilan tingkat SMA. Pada tes keterampilan ini menggunakan tiga keterampilan dasar yaitu *passing*, *stopping*, *shooting*. Karena ketiga tes tersebut sesuai dengan karakter dari SMA yang akan dilaksanakan tes. Oleh karena itu peneliti mengambil tes tersebut untuk diteliti terhadap siswa SMA Negeri 1 Sukomoro.

Dari penjelasan di atas maka penelitian yang berjudul “Evaluasi tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa peminat ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sukomoro tahun 2019”, bertujuan untuk melihat keterampilan siswa dalam melakukan permainan khususnya pada teknik dasar sepakbola.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif kuantitatif, atau peneliti memberikan gambaran mengenai situasi yang terjadi di lapangan. Metode dalam penelitian ini dikatakan metode penelitian kuantitatif dikarenakan data-data dalam penelitian ini berupa angka-angka disertai diagram. Sementara teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran dalam pengkategorian grafik dan presentase. Penggunaan jenis penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat teknik dasar siswa peminat ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sukomoro Tahun 2019 Kabupaten Nganjuk.

Menurut Sriundy (2015: 204), populasi adalah *universe* yaitu semesta atau keseluruhan subjek penelitian yang karakteristiknya telah ditetapkan oleh peneliti. Populasi dapat berupa orang, kejadian, benda, atau subjek, lain yang karakteristiknya sudah diidentifikasi dan ditetapkan untuk dijadikan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2018: 120), Sampel merupakan turunan dari banyaknya populasi yang memiliki ciri khas yang berbeda maka dari itu peneliti tidak mungkin akan mempelajari semua dari bagian populasi itu. Sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Sukomoro yang terdaftar dalam kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan oleh sekolah yang berjumlah 30 orang.

Instrumen pada penelitian ini yaitu menggunakan tes keterampilan olahraga yang dibuat oleh M.E. Winarno pada tahun 2006 pelaksanaan tes ini sangat sederhana karena ditunjang menggunakan tes rangkaian dan juga mulai dari segi peralatan, petugas, waktu maupun tempatnya untuk pelaksanaan tes. Adapun tes yang dinilai yaitu *passing*, *stopping*, and *shooting*.

Selanjutnya digunakan teknik pengolahan data menggunakan rumus persentase, dari masing-masing perolehan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan perolehan dari hasil data yang didapat lalu diolah oleh penulis selanjutnya akan dianalisis. Data yang terdiri dari *passing* *stopping* (sepaktahan), dan *shooting* pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sukomoro Kabupaten Nganjuk dengan sampel 30 orang siswa. Dari sampel tersebut siswa mengikuti setiap tes yang dimulai pada keterampilan teknik dasar dengan indikator tes yaitu: 1. Kemampuan sepaktahan (*passing control*) 2. Kemampuan menendang bola (*shooting*).

Tabel 1 Hasil Tes Keterampilan SepakTahan

No	Jumlah sepak tahan	Nilai keterampilan	Golongan	Frekuensi	Presentase
1.	6	74	Baik	22	72,4%
2.	4	55	Cukup	8	26,6%



Gambar 1. Grafik Hasil Penilaian Tes Keterampilan Sepak Tahan Siswa Peminat Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sukomoro

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari tes sepak tahan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sukomoro menembak sasaran nomor 6 memperoleh nilai 74 kategori baik, sebanyak 22 orang siswa atau 72,4% dan sebanyak 8 orang siswa atau 26,6% dengan jumlah sepaktahan sebanyak 4 memperoleh nilai keterampilan 55 kategori baik. Dari hasil tersebut rata-rata siswa yang memperoleh kategori baik yaitu dengan frekuensi 22 orang siswa dengan persentase 72,4%.

Dilihat dari diagram menunjukkan nilai keterampilan siswa peminat ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Sukomoro merupakan paling tinggi dengan nilai 74 dengan jumlah 22 orang siswa kategori baik.

Tabel 2. Nilai Tes Keterampilan Shooting

No	Sasaran Nomor	Nilai keterampilan	Golongan	Frekuensi	Presentase
1.	1	47	Sedang	1	3,3%
2.	3	58	Cukup	16	53,3%
3.	5	68	Baik	13	43,3%

Dari data di atas tes keterampilan *shooting* siswa peminat ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sukomoro yaitu nilai 47 atau frekuensi 1 orang siswa kategori sedang, nilai 58 atau frekuensi 16 orang siswa kategori cukup, dan nilai 68 atau frekuensi 13 orang siswa kategori baik.



Gambar 2. Grafik Penilaian Keterampilan Hasil Tees Shooting Siswa Peminat Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sukomoro

Dari perolehan data dan dijadikan bentuk tabel diatas diketahui bahwa hasil tes dari siswa peminat ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sukomoro. Sebanyak 13 atau 43,3% mendapat kategori baik, 16 atau 53,3% mendapat kategori Cukup, 1 atau 3,3% mendapat kategori sedang, 0 atau 0% mendapat kategori kurang, dan 0 atau 0% mendapat kategori kurang sekali.

Dari grafik diatas kriteria baik adalah hasil tes *shooting* siswa peminat ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Sukomoro yaitu memperoleh nilai 68 dengan persentase 43,3% dengan jumlah siswa 13 orang. Dapat disimpulkan bahwa rata – rata siswa peminat ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Sukomoro dengan sampel 30 orang siswa untuk tes keterampilan menendang mendapat nilai rata – rata yaitu frekuensi 16 orang siswa atau persentase 53,3%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari pengumpulan data dari 30 sampel penelitian diperoleh nilai tes keterampilan yang dilakukan yaitu teknik sepak tangan di dapat nilai keterampilan nilai 74 dengan total siswa 11 atau 36,67% dengan kategori baik. Dilihat dari hasil tes tersebut dengan jumlah *passing* 6 menunjukkan bahwa siswa peminat ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Sukomoro dominan yang didapat adalah baik. Hal ini dibuktikan pada skripsi wahyu widayat (2013) hasil penelitian ini adalah tingkat keterampilan gerak dasar bermain sepakbola dengan keterampilan sepakbolanya yang menunjukkan kategori baik sebesar 25% (5 siswa) masuk kedalam tingkat keterampilan kategori baik.

Berdasarkan uraian diatas, kemampuan keterampilan sepak tangan yang dilakukan oleh siswa

peminat ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Sukomoro masuk dalam tingkat rata-rata baik. Hal ini disebabkan karena siswa sudah mengerti arahan yang diberikan dari segi kemampuan siswa sudah melakukan teknik sepak tangan yang baik, selain itu perkenaan bola pada saat di *passing* tidak keluar atau melenceng dari target sasaran dan pada saat mengontrol bola juga dilakukan dengan baik. Oleh karena itu untuk melakukan teknik dasar sepak tangan yang baik perlu adanya jam terbang dan latihan secara berkelanjutan. Hal ini senada dengan Mielke (2007) keseimbangan tubuh pada tumpuan kaki saat menerima bola dengan ketepatan penerimaan bola akan mudah dikuasai fungsi dari menarik kaki pada saat bola datang yaitu sebagai pengatur laju bola dan menguasai bola dari arah datangnya dari perkenaan bola sebelumnya yang diteruskan ke bola. Selanjutnya dapat memperlambat momentum bola tepat didepan sehingga menempatkan pada posisi yang sempurna untuk melakukan permainan cepat.

Dari hasil tes keterampilan yang dilakukan yaitu teknik menendang didapat nilai keterampilan nilai 58 dengan total 16 orang siswa atau 53,3% dengan kategori cukup. Dilihat dari hasil tes tersebut dengan *shooting* ke nomor sasaran 3 dengan nilai keterampilan 58 itu menunjukkan bahwa siswa peminat ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Sukomoro dominan yang didapatkan adalah cukup. Hal ini dibuktikan dalam skripsi yayang virgonanda amputra (2019) bahwa pada tes dan pengukuran keterampilan menendang masuk dalam kategori baik karena tujuan dalam sepakbola yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya sehingga memenangkan sebuah pertandingan. Hal ini senada dengan pendapat Sucipto (2000) langkah yang perlu dilalui oleh pemain dalam melakukan teknik dasar menendang mulai dari badan perkenaan kaki, ayunan kaki, gerak lanjut setelah menendang dan yang terpenting yaitu target sasaran yang terpenting yaitu target sasaran yang dituju.

Berdasarkan uraian diatas kemampuan keterampilan menendang yang dilakukan oleh siswa peminat ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Sukomoro masuk ke dalam tingkat rata-rata cukup. Hal ini disebabkan oleh siswa mengerti target sasaran yang ingin di tendang, fokus terhadap bola, ayunan pada saat menendang dan menjaga keseimbangan waktu menendang bola. Oleh karena itu untuk

mendapatkan hasil yang bagus pada saat menendang bola diperlukan latihan secara berkelanjutan.

Berdasarkan uraian dari tes keterampilan *passing stopping* dan *shooting* terdapat faktor yang mempengaruhi siswa dalam melakukan tes keterampilan seperti : kondisi fisik, faktor ini sangat mempengaruhi pada saat melakukan tes yang diberikan dari gerakan dan konsentrasi siswa terhadap keterampilan bermain sepakbola jadi penulis dapat mengatakan bahwa perolehan yang didapat dari tes tingkat keterampilan siswa peminat ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sukomoro yaitu termasuk kedalam kategori cukup, sehingga guna mendapatkan hasil yang optimal perlu adanya latihan secara berkelanjutan dan memperhatikan faktor kondisi fisik agar maksimal dalam keterampilan pada setiap individu siswa peminat ekstrakurikuler sepakbola.

Dari data perolehan hasil tes yang dilakukan siswa maka peneliti mengetahui data yang diperoleh siswa peminat kegiatan non-pelajaran sepakbola SMA Negeri 1 Sukomoro. Bahwa keterampilan siswa SMA Negeri 1 Sukomoro masuk kedalam kategori cukup. Kategori yang diperoleh dari tes keterampilan siswa tersebut dapat dipengaruhi oleh kemampuan dari setiap individu. Berkaitan dengan hasil tes dari penelitian *batteray test*. Metode yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini yaitu diolah menggunakan data yang hasilnya angka dan didukung diagram untuk mengetahuinya atau sering dikatakan menggunakan metode kuantitatif untuk memperoleh nilai tingkat keterampilan siswa peminat ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sukomoro Kab Nganjuk. Data ini diperoleh dari tes keterampilan siswa dan secara langsung dilakukan tes menggunakan "*batteray test*" yang merupakan tes rangkaian dari M.E Winarno.

PENUTUP

Simpulan

Dilihat dari perolehan data menunjukkan nilai siswa dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat keterampilan siswa peminat ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Sukomoro dengan jumlah sampel 30 orang siswa. Hasil diperoleh pada Sepak Tahan (*passing stopping*), nilai rata-rata 22 siswa (74,2%) kategori baik, 8 siswa (26,6%) kategori cukup dan pada Menendang (*shooting*), nilai rata-

rata 16 siswa (53,3%) kategori cukup, 1 siswa (3,3%) kategorisedang, 13 siswa (43,3%).

Data diatas menunjukkan tingkat keterampilan bermain sepak bola siswa SMA Negeri 1 Sukomoro. Berdasarkan hasil tes tersebut diketahui bahwa 30 siswa masuk dalam kategori baik, cukup, dan sedang pada tes sepaktahan dan tes menendang. Keberhasilan teknik sepak tahan dengan nilai rata-rata 22 siswa (74,2%) kategori baik menunjukkan bahwa teknik dasar sepaktahan siswa SMA Negeri 1 Sukomoro berhasil melakukan teknik dasar tersebut. Keberhasilan teknik menendang dengan nilai rata-rata 16 siswa (53,3%) kategori cukup menunjukkan bahwa teknik dasar menendang siswa SMA Negeri 1 sukomoro adalah Cukup. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa 30 siswa peminat ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Sukomoro berhasil dalam melakukan tes sepak tahan dan menendang.

Saran

Berdasarkan keseluruhan dari hasil penelitian peneliti memiliki kelemahan atau ketidak sempurnaan, berangkat dari sana maka peneliti memberikan saran untuk penelitian selanjutnya: subjek harus terampil pada suatu teknik dasar keterampilan sehingga nilai yang didapat akan memudahkan peneliti untuk mengembangkan ke teknik selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Mappiare. (1987). *Psikologis remaja*. Yogyakarta: Usaha Nasional.
- Aktop, A., Ozcekik, M., Kaplan, E., & Seferoglu, F. (2014). *An Examination of assertiveness and agrresion level of amateur socer playersin different age groups*. Volume 41. Alaman: 59-75. Doi: 10.1016. www.sciencedirect.com
- Darmawan, Gatot dkk,. 2019. *Pedoman penulisan skripsi*. Surabaya. FIO.
- Ferraz, r., tillar, v.n.r.(2017). *The influence of different exercise intensitas on kicking accuracy and velocity in soccer players*. Volume6. Halaman: 426- 467. Doi: 10.1016. www.sciencedirect.com
- Hamidi. 2007. *Metodologi penelitian dan teori komunikasi*. Malang: UM
- M. Amin Tohari. 2017. Analisis teknik keterampilan dasar bermain sepakbola pada akademi

- kresna bina pesepakbola Surabaya pada pemainusia 14-16 tahun, (online), vol 2 no 1, (<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnalprestasiolahraga/article/view/21772>, diunduh 21 mei 2020).
- Mielke. 2007. *Dasar – dasar sepak bola*. Klaten. Human Kinetics.
- Mohammed, M. Dkk. 2016. Identify the tests to measure physical characteristics and basic skills for the football players in Iraq, (online), vol 4, nomor 3, (<https://doi.org/10.1080/02640414.2010.511247>, diunduh 21 mei 2020)
- Mudjiharto. 2009. *Pengaruh Ekstrakurikuler*. Bandung. UPI Bandung.
- Press. Luxbacher, Joseph A. (2011). *Sepakbola*. Edisi ke – 2, Cetakan ke-5. Jakarta: PT. Raja Persada. Mahardika, I made sriundy. 2015. *metodologi penelitian*. Surabaya: Unesa University press.
- Remmy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Risky fajar, M. 2016. Analisis tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola antara atlet ssb petrogres, bima amora, dan putra zodiac usia 11-12 tahun, (online), Jurnal kesehatan olahraga vol 05, nomor 2, 2016, <https://jurnal.mahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/15284>, diunduh pada tanggal 21 mei 2020)
- Robert Koger. 2007. *Latihan dasar andal sepakbola remaja*. Kaltan. Saka Mitra Kompetensi.
- Subagyo Irianto. 2010. *Pedoman pelaksanaan tes kecakapan “David Lee” untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto dkk., 2000. *Sepak bola*. Jakarta : departemen pendidikan dan kebudayaan direktorat jendral pendidikan dasar dan menengah bagian proyek penataran.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola latihan dan strategi bermain*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Sugiyono. 2018 *metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. Yogyakarta: Alfabet.
- Sugiyono. 2009. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukatamsi. 2001. *Permainan Besar I Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Veraksa, a., Gorovaya, a. (2013). *The possibility of using sign and symbolic tools in the development of motor skills by begining soccer players*. Volume 11. Halaman: 95-101. Doi: 10.1016. www.sciencedirect.com
- Wahyu Widayat, 2013. *Tingkat keterampilan bermain sepak bola siswa peserta ekstrakurikulersepkbola*. Yogyakarta. UNY.
- Winarno, 2006. *Tes keterampilan olahraga*. Malang. Laboratorium jurusan ilmu keolahragaan UM.
- Yanuar Kirana. 1992. *Belajar motorik*. Jakarta: Depdikbud.
- Yayang Virgonanda. 2019. Analisis tees pengembangan dan kecakapan bermain sepakbola pada siswa ssb mahesa dharma ku14-15 kediri, (online), vol 1, no 2, <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasiolahraga/article/view/27433>, diunduh 21 mei 2020).