

PERBANDINGAN TENDANGAN PENALTI MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAAKI, KAKI BAGIAN DALAM DAN UJUNG KAKI TERHADAP KEBERHASILAN GOL PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 4 SIDOARJO

Imam Achmad

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Imamtuikachmad14@gmail.com

Mohammad Faruk, S.Pd., M.Kes.

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

mohammadfaruk@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang perbandingan tendangan penalti menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam dan ujung kaki terhadap keberhasilan gol pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 4 Sidoarjo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tendangan penalti menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam dan ujung kaki terhadap keberhasilan gol pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Sidoarjo. Dari hasil ini pelatih serta pemain mengerti bahwa *impact* yang efektif adalah menggunakan punggung kaki. Metode penelitian ini adalah penelitian komparasi dan jenis penelitian ini bersifat kuantitatif karena banyak dituntut menggunakan angka. Subjek penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Sidoarjo yang berjumlah 14 siswa. Penelitian ini menggunakan desain *One-Shot Case Study*. Hasil penelitian punggung kaki memiliki gol terbanyak yaitu 27 gol dengan *Mean* 1,92 dan persentase 64%. Hasil penelitian menggunakan kaki bagian dalam memiliki gol yang berjumlah 26 gol dengan *Mean* 1,85 dan persentase 61%. Hasil penelitian menggunakan ujung kaki memiliki gol yang berjumlah 16 gol dengan *Mean* 1,14 dan persentase 38%. Dapat disimpulkan bahwa tendangan penalti menggunakan punggung kaki lebih besar persentase gol apabila dibandingkan dengan kaki bagian dalam dan ujung kaki sehingga tendangan penalti menggunakan punggung kaki lebih efektif digunakan.

Kata kunci: *tendangan penalti, futsal, ekstrakurikuler*

Abstract

A penalty kick is a kick that is obtained if a player from one team violates another team's player in the goal area. Penalty kicks are done by kicking the ball from the white spot in the goal area. From the results of research at SMAN 4 Sidoarjo the absence of training on penalties made the futsal team of SMAN 4 Sidoarjo make defeat more and more frequent. With a comparative test of penalty kicks using the instep, inner legs and toes, the futsal team of SMAN 4 Sidoarjo learned about the effective impact of kicking penalties. This study aims to determine the comparison of penalty kicks using the instep, inner leg and toe to the success of goals in futsal extracurricular students of SMA Negeri 4 Sidoarjo. From this result the coach and the player understand that an effective impact is to use the instep. The type of data obtained in the form of quantitative data. the results of the back foot study had the most goals, 27 goals with a mean of 1.92 and a percentage of 64%. The results of the study using the inner leg has a goal of 26 goals with a mean of 1.85 and a percentage of 61%. The results of the study using toe tips have a total of 16 goals with a Mean of 1.14 and a percentage of 38%. It can be concluded that penalty kicks using the instep have a greater goal percentage when compared to the inside foot and toe so penalty kicks using the back foot are more effective to use.

Keywords: *penalty kick, futsal, extracurricular*

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan salah satu lingkungan pendidikan yang sangat berpotensi membantu peserta didik dalam mengembangkan kemampuan yang dimilikinya, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang ada pada umumnya (Sistem Keolahragaan Nasional, 2018).

Menurut Charlim, dkk (2011:4) futsal adalah singkatan dari futbol (sepak bola) dan sala (ruangan) dari bahasa Spanyol atau fitebol (Portugal/Brazil) dan salon (Prancis) olahraga ini membentuk seorang 4 pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan, dengan lapangan sempit permainan ini menuntut teknik penguasaan bola tinggi, kerjasama dengan pemain dan kekompakan tim.

Banyaknya pertandingan futsal yang menggunakan siste gugur maka adu penalti adalah cara yang untuk menentukan hasil dari suatu pertandingan bila skor kedua tim berakhir seimbang sampai akhir pertandingan. Adu penalti biasanya menuntut tiga pemain dari masing-masing tim untuk melakukan tendangan penalti secara bergantian, jika angka masih seimbang pada akhir dari tiga kali tendangan tersebut, pemain lain melakukan hingga ada yang gagal.

Menurut Salim (2008:75) tendangan penalti juga diberikan wasit apabila terjadi pelanggaran serius di dalam kotak penalti yang dilakukan oleh pemain bertahan lawan. Tendangan ini dilakukan 6 meter dari garis tengah gawang. Kiper harus berdiri tepat pada garis gawang diantara dua tiang dan mistar gawang dan tidak diperbolehkan bergerak di luar garis tersebut sampai bola ditendang..

Penelitian pendahuluan dengan menganalisis 10 video penalti di youtube dalam pertandingan Nasional dan Internasional yaitu, 1) Thai Son Nam (Vietnam) vs Qadsia (Kuwait) dalam pertandingan AFC Futsal Club Championship 2015, 2) Brazil vs Spain dalam pertandingan FIFA Futsal World Cup 2008, 3) Vamos vs Cosmo dalam pertandingan My Futsal International Tournament 2017, 4) Turkmenistan vs Afganistan dalam pertandingan Quarter Final AIMAG 2017, 5) Ukraina vs Kroasia dalam pertandingan Futsal Euro 2012, 6) Iran vs Brazil, 7) Uzbekistan vs Japan dalam pertandingan Asian Games in Ashgabat 2017, 8) Blacksteel vs SKN Kebumen dalam pertandingan Final Four PFL 2019, 9) Malaysia vs Vietnam dalam pertandingan Semifinal AFF Futsal 2018,

10) Vamos vs Blacksteel dalam pertandingan Final Blend Futsal 2016. Dari hasil 10 video yang telah di analisis menghasilkan bahwa tendangan penalti menggunakan punggung kaki lebih efektif dibandingkan dengan kaki bagian dalam dan ujung kaki. Video ini menjadi referensi untuk peneliti melakukan penelitiannya.

Berdasarkan hasil observasi, kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Sidoarjo meliputi olahraga , karya ilmiah serta pramuka. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah futsal. Kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 4 Sidoarjo sangat digemari dikalangan siswa, bisa dilihat dari tim-tim yang terdiri dari tim kelas 1 sampai kelas 3. Tim ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Sidoarjo mengikuti pertandingan atau turnamen yang diadakan oleh dinas pendidikan maupun tempat penyewaan lapangan futsal.

Meskipun tim ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Sidoarjo termasuk tim yang tangguh akan tetapi tidak semua kompetisi yang diikuti dapat di menangkan. Apabila bertemu dengan tim yang seimbang maka pertandingan akan berjalan semakin sulit dan tidak jarang pemenang harus ditentukan oleh adu penalti. Disinilah kelemahan dari tim futsal SMA Negeri 4 Sidoarjo. Tim ini sangat jarang menang apabila sudah memasuki babak adu penalti. Faktor yang menjadi penentu kemenangan dari adu penalti, yaitu mental, fisik, dukungan penonton dalam lapangan maupun teknik menendang.

Tabel 1.2

Daftar kekalahan SMAN 4 Sidoarjo dalam adu penalti

No	Nama Sekolah	Kompetisi	Tahun
1	SMAN 1 Porong	Smanisda Cup	2018
2	SMAN 1 Krian	Delta Cup	2018
3	SMK 2 Antartika	Umsida Cup	2018

Sumber : Data ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Sidoarjo

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di paparkan, diketahui rumusan masalah adalah manakah yang lebih unggul antara menendang menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam atau ujung kaki terhadap keberhasilan gol dalam tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Sidoarjo??"

KAJIAN PUSTAKA

A. Teknik Dasar Futsal

Menurut Irawan (2009:22-38), teknik dasar dalam permainan futsal adalah teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menerima bola (*receiving*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak menggunakan punggung kaki dan ujung kaki (*shooting*), teknik dasar menyundul (*heading*).

B. Tendangan Penalti

Tendangan penalti adalah tendangan yang diperoleh apabila pemain dari salah satu tim melanggar pemain tim lain di dalam area gawang. Tendangan penalti dilakukan dengan menendang bola dari titik putih yang berada di area gawang. Penalti dilakukan dengan satu penendang melawan kiper dengan jarak 6 meter dari garis gawang.

Walaupun mempunyai kemungkinan besar untuk menghasilkan gol akan tetapi pada nyatanya banyak yang tidak bisa memaksimalkan penalti tersebut walaupun pemain dunia sekalipun karena menendang penalti membutuhkan mental yang kuat dan teknik yang bagus.

C. Teknik Menendang Penalti

1. Punggung Kaki

Teknik ini biasa digunakan untuk menendang bola kearah gawang yang bertujuan untuk mencetak gol. Dengan teknik ini laju kecepatan bola menjadi cepat sehingga untuk memungkinkan terjadinya gol akan semakin besar (Irawan, 2009:35).

2. Kaki Bagian Dalam (Irawan, 2009:25).
3. Ujung kaki (Irawan, 2009:36).
- 4.

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian Komparasi yaitu mengadakan perbandingan kondisi yang ada di dua tempat, apakah kedua kondisi tersebut sama, atau ada perbedaan, dan kalau ada perbedaan, kondisi di tempat mana yang lebih baik. Hasil dari penelitian ini (Arikunto, 2014:6).

Metode penelitian komparasi digunakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbandingan tendangan penalti menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam dan ujung kaki terhadap keberhasilan gol pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Sidoarjo dengan cara mengadakan tes tendangan penalti menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam dan ujung kaki kepada sampel yaitu siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Sidoarjo.

Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif sebab banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2014:27).

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2013:8). Variabel dalam penelitian ini adalah perbandingan tendangan menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam dan ujung kaki terhadap keberhasilan gol pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Sidoarjo.

1. Variabel bebas (X): tes tendangan penalti

menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam dan ujung kaki.

2. Variabel terikat (Y): hasil perbandingan tendangan penalti.

C. Metode Penelitian

1. Tempat dan Waktu Penelitian

a. Tempat dan Subjek Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di SMA Negeri 4 Sidoarjo dengan subjek penelitian siswa ekstrakurikuler futsal.

b. Waktu

Pelaksanaan penelitian ini yaitu pada sore hari, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2019, dan 1 pertemuan memerlukan waktu kurang lebih 60 sampai 90 menit.

2. Prosedur Penelitian

a. Persiapan Penelitian

sebelum melakukan penelitian, peneliti harus menyiapkan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Mengurus surat izin untuk menggunakan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Sidoarjo untuk dijadikan sampel penelitian.
2. Mencari teman (*partner*) untuk membantu dalam proses penelitian.
3. Menyiapkan siswa untuk dijadikan sampel oleh peneliti.

b. Pelaksanaan Penelitian

Dalam penelitian ini mencakup kegiatan-kegiatan sebagai berikut:

1. Menentukan siswa yang akan dijadikan sampel oleh peneliti.
2. Menempatkan sampel ke dalam 1 kelompok yang akan di tes oleh peneliti.
3. Melakukan tes pada sampel.
4. Setiap siswa akan diberi tes tendangan penalti menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam dan ujung kaki.

c. Tahap Akhir

Tahap akhir dari penelitian ini adalah:

1. Menganalisis data.
2. Menarik kesimpulan.

Menyusun laporan penelitian.

D. Sasaran Penelitian

Sasaran dalam penelitian ini terdapat populasi dan sampel untuk diambil data.

1. Populasi

Sugiyono (1997:57) dalam Riduwan (2013:7) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Maka, populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Sidoarjo yang berjumlah 14 siswa

2. Sampel

Sugiyono (1997:57) dalam Riduwan (2013:10) Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

Dalam penelitian ini yang menjadi sampelnya adalah 14 siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Sidoarjo karena ini dianggap telah mewakili seluruh populasi. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik Sampel Kuota atau *Quota Sample*.

Alasan pengambilan teknik sampel ini dengan menggunakan teknik kuota sampel karena mendasar pada jumlah sampel yang sudah ditentukan.

E. Desain Penelitian

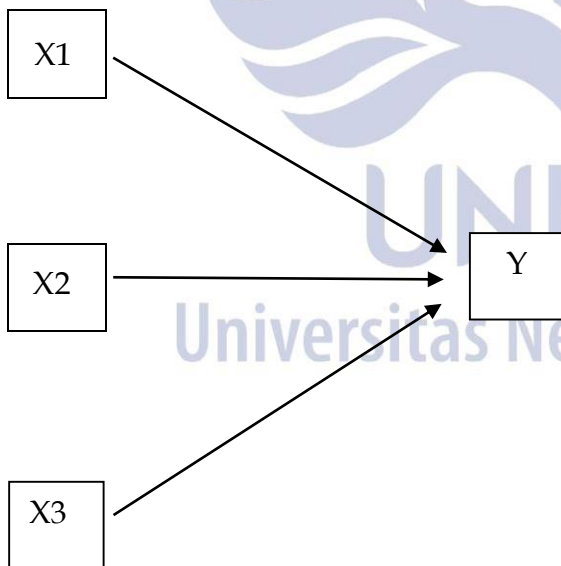
Pada desain uji coba penelitian ini, peneliti akan menggunakan desain *One-Shot Case Study* (Arikunto, 2014: 124). Dengan Desain *One-Shot Case Study* ini peneliti hanya mengadakan treatment satu kali yang diperkirakan sudah mempunyai pengaruh.

Hasil tes perbandingan tendangan penalti.

Gambar 3.1

Gambar *one-shot case study* (Sugiyono, 2014)

(Sugiyono, 2014)



Keterangan :

X1 : tes tendangan penalti menggunakan punggung kaki

X2 : tes tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam

X3 : tes tendangan penalti menggunakan ujung kaki

Y : Hasil tes perbandingan tendangan penalti

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sampel yang berjumlah 14 siswa. Setiap siswa akan melakukan tendangan penalti menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam dan ujung kaki, setiap siswa diberi tendangan sebanyak 9 kali (3 punggung kaki, 3 kaki bagian dalam dan 3 ujung kaki). Setelah tes peneliti akan mengetahui manakah yang lebih unggul antara punggung kaki, kaki bagian dalam dan ujung kaki terhadap keberhasilan gol dalam tendangan penalti.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian (Maksum, 2012:111).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tes menendang penalti. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1. Tes dilakukan di titik penalti 6 meter.
2. Setiap peserta melakukan tendangan sebanyak 9 kali.
3. Setiap siswa akan diberi kesempatan menendang penalti menggunakan punggung kaki terlebih dahulu sebanyak 3 kali, selanjutnya dilanjutkan menendang penalti menggunakan kaki bagian dalam sebanyak 3 kali dan terakhir menendang menggunakan ujung kaki sebanyak 3 kali.
4. Begitu seterusnya hingga semua sampel sudah melakukan tes.

G. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan tes, yaitu setiap sampel diberikan kesempatan melakukan tendangan penalti sebanyak 9 kali (3 kali tendangan menggunakan punggung kaki, 3 kali tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan 3 kali tendangan menggunakan ujung kaki).

H. Teknik Pengolahan Data

1. Mean
Mean atau rata-rata hitung adalah angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai-nilai dengan jumlah individu.

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

M : Mean

$\sum x$: Jumlah total nilai dalam distribusi

N : Jumlah individu

(Maksum, 2012)

2. Presentase Kategori

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

keterangan :

p : angka persentase

f : frekuensi yang sedang dicari

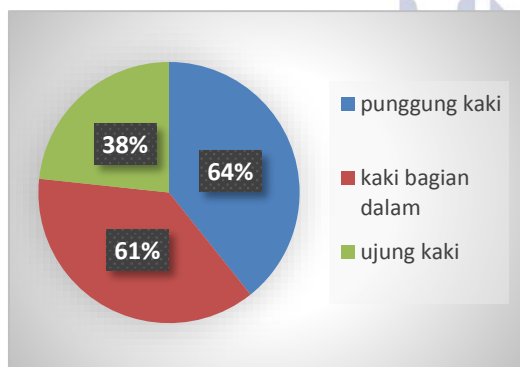
N : Jumlah responden

(Riduwan, 2012:15)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang sudah dilaksanakan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Sidoarjo terdapat 14 siswa pada bulan Juni 2019 pada pukul 15.00 – 17.00 WIB. Pengambilan data berupa tes penalti yang masing-masing siswa melakukan tendangan penalti sebanyak 9 kali tendangan (3 punggung kaki, 3 kaki bagian dalam dan 3 ujung kaki). Selanjutnya data subyek penelitian tendangan penalti pada siswa ekstrakurikuler SMAN 4 Sidoarjo akan dijabarkan sebagai berikut:



Gambar 4.1

Presentase dari Keseluruhan Jumlah Gol

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Sidoarjo yaitu tendangan menggunakan punggung kaki memiliki rata-rata 1,92 dan persentase sebesar 64%, tendangan menggunakan kaki bagian dalam memiliki rata-rata 1,85 dan persentase sebesar 61% sedangkan tendangan menggunakan ujung kaki memiliki rata-rata 1,14 dan persentase sebesar 38%.

B. Pembahasan

Dalam ekstrakurikuler futsal di SMAN 4 Sidoarjo, penelitian ini telah membuktikan bahwa tendangan penalti menggunakan punggung kaki lebih efektif apabila dibandingkan dengan tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam dan ujung kaki. Dari total tendangan yang berjumlah 42 tendangan, tendangan menggunakan punggung kaki memiliki 27 gol dari 42 tendangan yang memiliki rata-rata 1,92 dan presentase 64%, tendangan menggunakan kaki bagian dalam memiliki 26 gol dari 42 tendangan yang memiliki rata-rata 1,82 dan presentase 61%, dan tendangan menggunakan ujung kaki memiliki 16 gol

dari 42 tendangan yang memiliki rata-rata 1,14 dan presentase 38%.

Dari hasil ini tendangan penalti menggunakan punggung kaki lebih efektif apabila dibandingkan dengan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan ujung kaki karena tendangan penalti penalti menggunakan punggung kaki memiliki jumlah gol yang paling banyak apabila dibandingkan dengan tendangan penalti menggunakan kaki bagian dalam, sedangkan tendangan penalti menggunakan ujung kaki memiliki hasil yang terendah karena tendangan penalti menggunakan ujung kaki memiliki gol paling rendah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori dari Andri Irawan yang menerbitkan buku pada tahun 2009 dengan judul Teknik Dasar Modern Futsal yang menyebutkan bahwa punggung kaki merupakan salah satu teknik untuk shooting, sedangkan shooting merupakan cara untuk mencetak gol. Tidak hanya teori, penelitian ini juga sesuai dengan 10 data video yang telah saya analisis yang menunjukkan bahwa dari 10 data video yang telah saya analisis punggung kaki lebih efektif dengan presentase 70%, sedangkan kaki bagian dalam 30%.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data yang didapat dari tes tendangan penalti membuktikan bahwa tendangan penalti menggunakan punggung kaki lebih besar jumlah persentase keberhasilan gol apabila dibandingkan dengan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan ujung kaki siswa yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Sidoarjo.

B. Saran

Dengan mengacu pada penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi Pelatih
Harus mampu membuat program latihan yang lebih kompleks, bukan hanya tentang latihan teknik shooting dan passing, melainkan tendangan penalti.
2. Bagi Peneliti Berikutnya

Peneliti Peneliti harus lebih cermat dalam menentukan jumlah sampel dan jumlah tendangan yang akan dijadikan tes. Perkenaan kaki terhadap bola harus diperhatikan selama tes berlangsung

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, Irawan. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. RinekaCipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Basri, Hasan. 2014. *Efektivitas Tendangan Penalti Menggunakan Punggung Kaki Dan Ujung Kaki Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Tambun Selatan* (online) <https://anzdoc.com/efektivitas-tendangan-penalti-menggunakan-punggung-kaki-dan-.html> diakses pada tanggal 10 September jam 19.00 WIB.
- Charlim, dkk. 2011. *Mengenal Lebih Jauh Tentang Futsal*. Jakarta: Multi Kreasi Satu delapan.
- Febriandi, Ajun. 2017. *Pengembangan Teknik Dasar Menggiring Dan Menembak Pada Permainan Futsal (Studi atlet tingkat intermediet di kota Sragen)*(online). <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/PRO123/article/view/File/545/552> diakses pada tanggal 14 September jam 14.30 WIB
- Gusti, Ony. 2014. *Pengaruh Latihan Transfer Kontralateral Terhadap Kemampuan Shooting Pada Pemain Futsal Klub Red Fox Kota Malang* (online).<http://journal2.um.ac.id/index.php/sportscience/article/view/5291> diakses pada tanggal 10 September jam 16.00 WIB
- Hawindri, Brila Susi. 2016. *Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula* (online). <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/jurnal/download/1009/680> diakses pada 10 September 2018 jam 16.00 WIB.
- Indianto. 2016. *Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Punggung Kaki Dan Kaki Bagian Dalam Terhadap Hasil Tendangan Penalti Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Pringsewu TA 2015/2016* (online). <http://digilib.unila.ac.id/22878/3/Jurnal%20BAB%20PEMBAHASAN.pdf> diakses tanggal 10 September 2018 jam 21.00 WIB.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa Universitas Press.
- Mulyono, Asriadi. 2017. *Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Anugerah.
- Riduwan. 2013. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Salim. 2008. *Buku Pintar Sepak Bola*. Tangerang: Nusantara Lestari Ceria Pratama.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA, cv.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA, cv..
-2018. Sistem Keolahragaan Nasional <http://www.hukumonline.com/pusatdata/downloadfile/lt4c3c89ad27552/parent/23185>. Diakses pada 11 November 2018 jam 10.00 wib

