

## Survei Teknik Dasar Bermain Sepak Bola pada Atlet Usia 13-16 Tahun di SSB Bharata Putra Sempor

Wisnu Guntur Sutopo<sup>1</sup>, Aziz Kurniawan<sup>2</sup>, Muhamad Usman Rozaki<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama  
Kebumen

e-mail: tatakraharja@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan tentang teknik dasar bermain sepakbola atlet usia 13-16 tahun di SSB bharata putra sempor. Populasi adalah seluruh atlet yang mengikuti latihan sepak bola di SSB bharata putra sempor, sampel yang diambil berjumlah 24 orang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dan instrumen penelitian yang digunakan adalah (1) Tes Menembak ke sasaran (*shooting*), (2) Tes Menggiring bola (*dribbling*), (3) Tes Menendang ke teman/ mengumpan bola (*Passing*). Hasil penelitian teknik dasar sepak bola di SSB bharata putra sempor yang terdiri dari 24 sampel maka untuk hasil yang didapatkan adalah nilai untuk *passing* hasil rata-rata 66.80 dengan katogori baik 41,67% dan frekuensi 10 atlet. Nilai *dribbling* rata-rata 65,70 dengan katagori baik adalah 50.00% dan frekuensi 12 atlet. Nilai *shooting* rata-rata 53,96. dengan katagori cukup adalah 75,00% dan frekuensi 18 atlet. Nilai kemampuan sepak bola, hasil rata-rata 62,15 dengan kategori cukup adalah 57,87% dan frekuensi 19 atlet. Ketrampilan Teknik dasar pada atlet usia 13-16 tahun di SSB bharata putra sempor berada pada kategori "CUKUP".

**Kata kunci:** Shooting, Mengiring Bola, Sepak, Tahan Bola

### Abstract

This study aims to obtain answers to problems regarding the basic techniques of playing soccer for athletes aged 13-16 years at SSB Bharata Putra Sempor. The population is all athletes who take part in soccer training at SSB Bharata Putra Sempor, the samples taken are 24 people. The type of research used is descriptive research and the research instruments used are (1) Shooting Test (*shooting*), (2) Dribbling Test, (3) Kicking Test to a friend / passing the ball (*Passing*). Results of technical research the basis of football at SSB Bharata Putra Sempor which consists of 24 samples, the results obtained are the average score for passing is 66.80 with a sufficient category of 41.67% and a frequency of 10 athletes. The average dribbling value is 65.70 with a sufficient category is 50.00% and the frequency is 12 athletes. The average shooting value is 53.96. with sufficient category is 75.00% and the frequency is 18 athletes. The score of soccer ability, the average result is 62.15 with sufficient category is 57.87% and the frequency of athletes 19. Basic technical skills for athletes aged 13-16 years at SSB Bharata Putra Sempor are in the "ENOUGH" category.

**Keywords:** Shooting, Dribbling, Football, Hold the Ball

### PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia. Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu mempengaruhi permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik serta

didukung pula dengan teknik yang baik. Menurut Soekatamsi (2010:12), mengatakan bahwa “untuk dapat mencapai kerja sama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola”.

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Permainan yang memerlukan perhatian dalam peningkatannya melalui proses latihan yang lama. Komponen fisik sebagai dasar untuk dilatih dalam permainan sepakbola bersama-sama teknik, maka dapat dilihat dari pergerakan dalam permainan di lapangan yang sangat kompleks (Herwin, 2006:78).

Merosotnya prestasi tim sepakbola nasional dikanca internasional beberapa tahun terakhir salah satunya akibat lemahnya penguasaan teknik dasar bermain sepakbola yang dimiliki sebagian besar pemain Indonesia, sementara banyaknya uji coba dengan tim-tim asing tidak banyak membawakan hasil (Imam Syafi'i, 2007: www.antaraneews.com). Ini mengartikan bahwa pembinaan keterampilan teknik pemain di Indonesia belum bisa dikatakan baik. Adapun teknik dasar permainan sepakbola menurut Yudianto, Lukman (2009:9), “yang harus dikuasai oleh para pemain pada umumnya adalah: menendang bola, menggiring bola, menahan dan menghentikan bola, menyundul bola, melempar bola, merampas atau merebut bola”.

Pembinaan usia dini (usia 11-12 tahun), menjadi fokus untuk pembelajaran terhadap pemain, yang lebih banyak ditekankan pada pembelajaran teknik dasar. Melihat begitu pentingnya penguasaan teknik dasar dalam sepakbola khususnya untuk anak usia dini, maka diperlukannya sebuah tes dan pengukuran untuk mengetahui seberapa besar kemajuan belajar atletnya terhadap penguasaan teknik dasar sepakbola serta kemampuan mereka dalam menerapkan teknik tersebut ke dalam permainan (kemampuan bermain) yang telah dikuasai selama tahap pembelajaran atau pengembangan.

Saat ini sepakbola usia dini mulai banyak dikembangkan di Indonesia, banyak akademi dari negara asing yang mulai masuk dan berdiri melalui kerjasama dengan asosiasi sepakbola di Indonesia. Sebagai contoh akademi Arsenal, Liverpool, Boca Junior yang didirikan di Jakarta, dan untuk wilayah Jawa Timur terdapat SSC Real Madrid yang ada di Sidoarjo. Selain itu kompetisi-kompetisi untuk usia dini juga banyak diselenggarakan, sebagai contoh yaitu Danone Nation Cup yang diselenggarakan setiap tahunnya.

Dari beberapa teknik dasar sepakbola tersebut, berdasarkan hasil observasi saya pada SSB Bharata Putra Sempor, ada tiga teknik dasar yang menjadi permasalahan sehingga kurangnya performa tim SSB Bharata Putra Sempor, yaitu: 1) Menendang bola (*shooting*), 2) Menggiring bola (*Dribbling*), 3) Menyepak dan menghentikan bola (*passing and Stopping*).

Menggiring bola merupakan adalah menendang bola secara terputus-putus dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, maupun kaki bagian luar. Salah satu yang membuat olahraga sepakbola menjadi menarik adalah ketika seorang pemainsepakbola mampu menguasai dan memperagakan aksi individu menggiring bolamelewati lawan kemudian mencetak gol. Karena menggiring bola dapat diikutigerakan berikutnya berupa passing maupun shooting. Banyak pemain hebatdunia yang memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, seperti Cristiano Ronaldo dan Lionel Messi. Oleh karenanya, latihan menggiring bola perlu mendapat porsi latihan yang lebih untuk diberikan kepada para pemain,terutama para pemain usia dini.

Menyepak dan menghentikan (*Passing and Stopping*) bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*), sedangkan Menghentikan bola (*stopping*) merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang penggunaannya bersama dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola.

Untuk meningkatkan prestasi sepakbola, alangkah baiknya jika semenjak anak-anak atau usia dini telah mendapatkan pendidikan olahraga khususnya olahraga sepakbola secara benar, teratur dan terarah. Sehingga akan dapat menciptakan pemain-pemain yang potensial dan bisa membawa nama harum bangsa, oleh karena itu pentingnya pendidikan sepakbola pada usia dini agar supaya pengetahuan sepakbola dan hal-hal yang mendasar tentang sepakbola seperti teknik dasar sepakbola bisa diketahui dengan benar.

Perlunya wadah atau sekolah sepakbola (SSB) di Indonesia untuk menampung dan membina anak usia dini untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan teknik dasar sepakbola, sehingga prestasi sepakbola di Indonesia bisa bersaing dengan negara lain. Dewasa ini peningkatan SSB di Indonesia sudah berkembang khususnya di kota Kebumen. Salah satunya SSB bharata putra sempor.

Bertolak dari penjelasan tersebut di atas, penulis terdorong untuk menelaah salah satu dari sekian banyaknya permasalahan untuk menemukan seberapa besar keterampilan teknik dasar menendang bola, dan menggiring bola pada atlet usia 13-16 tahun di SSB bharata putra sempor, sehingga dengan mengetahui sumbangan ketiga teknik dasar tersebut akan memberi manfaat bagi perkembangan kemampuan sepak bola.

### **Permainan Sepakbola**

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari (11) orang pemain, yang lazim disebut dengan kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola sebanyak banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Agar peraturan-peraturan permainan ditaati oleh pemain pada permainan atau pertandingan berlangsung maka ada wasit dan hakim garis yang memimpin atau mengawasi pertandingan tersebut. Setiap pelanggaran yang dilakukan oleh pemain ada sanksinya (hukumnya), oleh karena itu kedua kesebelasan diharapkan bermain sebaik mungkin serta memelihara sportifitas. Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beragu atau permainan team, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja sama team yang baik. Untuk mencapai kerja sama team yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat, artinya tidak membuang-buang energi atau waktu (Sukatamsi, 2010: 12).

Tidak hanya ketrampilan dasar, Sepak bola juga merupakan olahraga yang menuntut performa fisik yang tinggi. Aktivitas dengan intensitas tinggi dalam permainan sepak bola sering terjadi dan dapat menyebabkan kelelahan, Sebab kelelahan bisa mengganggu performa di lapangan (Paskalis, Phangga Reki et. all. Jumora 2021).

### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Purwanto (2010:177) metode deskriptif adalah “penelitian yang hanya melibatkan satu variabel pada satu kelompok, tanpa menghubungkan dengan variabel lain atau membandingkan dengan kelompok lain”.

Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survei. Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah (2010:143) “penelitian survei merupakan suatu penelitian kuantitatif dengan menggunakan pertanyaan terstruktur/sistematis yang sama kepada banyak orang, untuk kemudian seluruh jawaban yang diperoleh peneliti dicatat, diolah dan dianalisis”.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet usia 13-16 tahun di SSB bharata putra sempor dengan jumlah 24. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Total Sampling yaitu semua anggota populasi mendapatkan kesempatan yang sama. dalam pengambilan teknik Total Sampling ini, Jumlah sampel yang digunakan

dalam penelitian ini sesuai dengan jumlah populasi yang dijadikan sampel dengan jumlah 24 atlet.

Teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan menggunakan observasi dan tes. Dalam penelitian ini, tes dilakukan untuk sebuah analisis dan menjawab sebuah masalah dari sebuah penelitian maka di dalam proses tersebut dilakukan dengan proses pengumpulan data penelitian. Alat yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes. Menurut Ismaryati (2009: 1) tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang kemampuan yang dimiliki siswa.

Adapun alat atau instrument penelitian yang digunakan adalah dengan kisi-kisi penilaian sebagai berikut:

a. Tes *Passing*

**Tabel Lembar Observasi *Passing***

NO	GERAKAN	NILAI		
		BAIK	SEDANG	KURANG
		(3)	(2)	(1)
1.	1. Badan menghadap sasaran di belakang bola.			
2.	Kaki tumpu berada di samping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.			
3.	Kaki tendang ditarik ke belakang dan diayukan ke depan sehingga mengenai bola.			
4.	Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola.			
5.	Posisi kaki tumpu berada didepan untuk membantu dorongan bola.			
6.	Pergelangan kaki ditegangkan saat mengenai bola.			
7.	Gerak kaki tendang diangkat menghadap sasaran.			
8.	Pandangan ditunjukkan ke bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran.			
9.	Kedua lengan terbuka di samping Badan.			

(Sumber: Sucipto, 2000: 18)

b. Tes Dribbling

**Tabel Lembar Observasi *Dribbling***

NO	GERAKAN	NILAI		
		BAIK	SEDANG	KURANG
		(3)	(2)	(1)
1.	Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.			
2.	Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.			
3.	Dusahakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir ke depan.			
4.	Bola bergulir harus dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.			
5.	Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.			
6.	Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.			
7.	Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.			

(Sumber: Sucipto, 2000: 20)

c. Tes *shooting*

**Tabel Lembar Observasi *Shooting***

NO	GERAKAN	NILAI		
		BAIK	SEDANG	KURANG
		(3)	(2)	(1)
1.	Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis, letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola.			
2.	Lutut kaki ditekuk dan rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.			
3.	Tarik kaki yang akan menendang ke belakang selanjutnya luruskan kaki tersebut.			
4.	Kepala tidak bergerak dan fokuskan perhatian kepada bola.			

5.	Luruskan bahu dan pinggul dengan target tubuh diatas bola.			
6.	Sentakkan kaki yang akan menendang sehingga lurus dengan jaga agar kaki tetap kuat.			
7.	Tendang bagian tangan dengan Instep.			
8.	Daya ledak ke depan melalui poin kontak.			
9.	Sempurnakan gerakan akhir melalui poin kontak.			
10.	Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan.			

(Sumber: Sucipto, 2000: 25)

### Teknik Analisis Data

Adapun analisis dalam menganalisis dan mengolah data sebagai berikut:

1. Editing yaitu mengecek semua data yang di kumpulkan.
2. Tabulasi yaitu membuat tabel-tabel yang berisikan data yang telah diberi kode sesuai dengan analisis yang dibutuhkan.
3. Mengkategorikan nilai yang diperoleh dalam skala yang telah ditentukan.
4. Mengklasifikasikan nilai yang diperoleh Guru dalam skala yang telah ditentukan.
5. Mempersentasekan data yang telah dihitung perkategoriya dengan rumus sebagai berikut:

$$DP = \frac{\pi}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

Dp = deskriptif presentase

n = jumlah yang memperoleh nilai

N = jumlah keseluruhan

% = tingkat porsentase yang di dapat

Sumber: Mohammad Ali (dalam Rahima, 2014:32)

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian survei keterampilan teknik dasar sepakbola di SSB bhara putra sempor yang berjumlah 24 atlet, dengan jumlah sampel sebanyak 24 atlet. Pelaksanaan pengambilan data dilaksanakan 1 hari di tanggal 26 Juli 2022. Penelitian ini dibantu oleh pelatih dari SSB bhara putra sempor yang melakukan penilaian terhadap sampel.

Penelitian dilaksanakan dengan lembar instrumen yang telah baku dari buku Sepakbola (Sucipto, 2000: 18). Dalam pelaksanaan penelitiannya, pelatih melakukan penilaian langsung terhadap sampel yang sedang melakukan tes.

Setelah pelaksanaan penilaian terhadap sampel penelitian kemudian dilakukan evaluasi terhadap hasil tes yang dilakukan agar kedepannya bisa menjadi lebih baik lagi.

Secara sistematis penyajian data dalam penelitian diperoleh dari 24 atlet ssb bhara putra sempor, berkaitan dengan teknik dasar sepak bola. Selanjutnya hasil penelitian didapatkan adalah sebagai berikut:

**Tabel 1 Nilai Teknik Dasar Sepak Bola usia 13-16 tahun di SSB bharata putra sempor**

Indikator	N	Min	Max	Rata-Rata
<i>Passing</i>	24	55	89	66,80
<i>Dribbling</i>	24	50	90	65,70
<i>Shooting</i>	24	45	82	53,96
<b>Kemampuan</b>	24	50	86	62,15

Adapun deskripsi data penelitian yaitu pada tabel nilai teknik dasar sepak bola usia 13-16 tahun di SSB bharata putra sempor yang terdiri dari 24 sampel maka diperoleh nilai untuk *passing* yaitu skor minimal 55, skor maksimal 89, hasil rata-rata 66,80. Nilai untuk *dribbling* yaitu skor minimal 50, skor maksimal 90, hasil rata-rata 65,70. Nilai untuk *shooting* yaitu skor minimal 45, skor maksimal 82, hasil rata-rata 53.96. Nilai kemampuan sepak bola SSB bharata putra sempor yaitu skor minimal 50, skor maksimal 86,33, hasil rata-rata 62,15.

a. Kemampuan *Passing*

**Tabel 2 Persentase Nilai Kemampuan *Passing* Sepak Bola di SSB bharata putra sempor**

NO	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$\geq 81$	Baik Sekali	5	20,83%
2.	61-80	Baik	9	37,50%
3.	$\leq 60$	Cukup	10	41,67%
<b>Jumlah</b>			24	100%

Berdasarkan data pada tabel 2 diperoleh nilai untuk *passing* yaitu nilai kemampuan dengan katagori baik sekali adalah 20,83% dengan frekuensi 5 atlet. Katagori baik adalah 37,50% dengan frekuensi 9 atlet. Katagori cukup adalah 41,67% dengan frekuensi 10 atlet.

b. Kemampuan *Dribbling*

**Tabel 3 Persentase Nilai Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola di SSB Bharata Putra Sempor**

NO	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$\geq 81$	Baik Sekali	4	16,67%
2.	61-80	Baik	8	33,33%
3.	$\leq 60$	Cukup	12	50,00%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan data pada tabel 3 diperoleh nilai untuk *dribbling* yaitu nilai kemampuan dengan katagori baik sekali adalah 16,67% dengan frekuensi 4 atlet. Katagori baik adalah 33,33% dengan frekuensi 8 atlet. Katagori cukup adalah 50,00% dengan frekuensi 12 atlet.

c. Kemampuan *Shooting*

**Tabel 4 Persentase Nilai Kemampuan *Shooting* Sepak Bola di SSB Bharata Putra Sempor**

NO	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$\geq 81$	Baik Sekali	2	8,33%
2.	61-80	Baik	4	16,67%
3.	$\geq 60$	Cukup	18	75,00%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan data pada tabel 4 diperoleh nilai untuk *Shooting* yaitu nilai kemampuan dengan katagori baik sekali adalah 8,33% dengan frekuensi 2 atlet. Katagori baik adalah 16,67% dengan frekuensi 4 atlet. Katagori cukup adalah 75,00% dengan frekuensi 18 atlet.

d. Kemampuan Sepak Bola

**Tabel 5 Persentase Nilai Kemampuan Sepak Bola di SSB Bharata Putra Sempor**

NO	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≥ 81	Baik Sekali	0	00,00%
2.	61-80	Baik	5	20,83%
3.	≥60	Cukup	19	79,17%
<b>Jumlah</b>			24	100%

Berdasarkan data pada tabel 5 diperoleh nilai untuk kemampuan sepak bola yaitu nilai kemampuan dengan katagori baik sekali adalah 00,00% dengan frekuensi 0 atlet. Katagori baik adalah 20,83% dengan frekuensi 5 atlet. Katagori cukup adalah 79,17% dengan frekuensi 19 atlet.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan kemampuan teknik dasar sepak bola maka secara umum kemampuan tersebut berada dalam katagori cukup, dimana berdasarkan beberapa kemampuan diantaranya passing, dribbling dan shooting dari kemampuan sepak bola yang ditunjukkan siswa rata-rata dengan jumlah terbanyak yaitu dalam katagori cukup.

Hasil yang ditunjukkan tersebut didukung oleh catatan lapangan berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan diantaranya dengan pengukuran kemampuan dengan kisi-kisi penilaian melalui 3 katagori nilai siswa menunjukkan penampilan gerak yang baik khususnya pada kemampuan dribbling. Selanjutnya untuk kemampuan passing juga tidak jauh berbeda, sedangkan untuk kemampuan yang ditunjukkan sedikit dibawah yaitu kemampuan shooting yang nilainya agak dibawah yang diharapkan namun secara umum masih dalam katagori cukup.

Adapun berdasarkan hasil penelitian teknik dasar sepak bola di SSB Bharata Putra Sempor 24 sampel maka untuk hasil yang didapatkan adalah nilai untuk *passing* hasil rata-rata 66,80 dengan katogori baik 41,67% dan frekuensi 10 atlet. Nilai *dribbling* rata-rata 65,70 dengan katagori baik adalah 50,00% dan frekuensi 12 atlet. Nilai *shooting* rata-rata 53,96 dengan katagori cukup adalah 75,00% dan frekuensi 18 atlet. Nilai kemampuan sepak bola, hasil rata-rata 62,15 dengan katagori cukup adalah 57,87% dan frekuensi 19 atlet.

### DAFTAR PUSTAKA

- Giriwijoyo, Santoso.2013, "Dasar-Dasar Pelatihan Fisik", Media Fisiologi Olahraga (2013), 153-164.
- Harsono,. 2018, „Prinsip-Prinsip Latihan”, Media Kevelatihan Olahraga, 37-39.
- Harsono. 2015. Kevelatihan Olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Herdiansyah, Wildan (2011). Mengenal Sepakbola. Jakarta Timur : Wadah Ilmu.
- Rahmani, Mikanda (2014). Buku Super Lengkap Olahraga. Jakarta timur: Dunia Cerdas.

- Irianto, S. 2011, „Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta”, Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 7(7), 44-50.
- Paskalis, Phangga Reki DKK. 2021. “Survei Perbedaan Tingkat Ketahanan Pemain Sepak Bola Dengan Berbagai Posisi”. Jurnal Moderasi Olahraga. Vol. 2.
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods). Bandung: ALFABETA.
- Sukatamsi, 2010. Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Solo: Tiga Serangkai.
- Yudianto, Lukman. 2009, „Ketentuan Permainan Sepak Bola”, Media Teknik Bermain Sepak Bola (2009), 9-11.