

HUBUNGAN GAYA *RECIPROCAL*, GAYA *INCLUSION* DAN MOTIVASI BERLATIH TERHADAP KETERAMPILAN SEPAKBOLA PEMAIN SSB MUSPAN FC KOTA PADANG

Qalbi Amra
Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Abstrak : Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu menggunakan rancangan faktorial 2x2. Populasi penelitian ini adalah pemain SSB Muspan FC Kota Padang yang berjumlah 144 pemain. Penetapan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu menetapkan pemain tingkat dasar usia 9-12 tahun yang berjumlah 96 pemain. Sampel perlakuan dalam penelitian ini adalah 52 orang pemain setelah dilakukan pembagian kelompok 27% tingkat motivasi berlatih tinggi dan 27% tingkat motivasi berlatih rendah. Motivasi berlatih diukur dengan menggunakan angket dan keterampilan sepakbola menggunakan tes keterampilan sepakbola yang terdiri dari empat bentuk yaitu *dribbling test*, *short passed test*, *shooting at the goal test*, dan *ball control test*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan analisis varians (ANOVA) dua jalur. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ; (1) metode gaya *reciprocal* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola dibandingkan dengan metode latihan *inclusion*, (2) terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepakbola, (3) pada tingkat motivasi berlatih tinggi, metode gaya *reciprocal* lebih efektif dibandingkan dengan metode gaya *inclusion* untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, dan (4) pada tingkat motivasi berlatih rendah, metode gaya *inclusion* lebih efektif dibandingkan dengan metode gaya *reciprocal* untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak digemari oleh masyarakat. Sekarang ini keberadaannya tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari masyarakat, karena olahraga sudah banyak disenangi masyarakat, orang tua, remaja maupun anak-anak. Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan, prestasi dan pendidikan, tetapi olahraga juga sebagai sarana untuk membina dan mempererat persatuan dan kesatuan bangsa sehingga diharapkan berpengaruh terhadap pembangunan nasional. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam UU RI no 3 (2005 : 8) tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan : Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas, disiplin, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportivitas, membina dan

mempererat persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Berdasarkan kutipan tersebut terlihat bahwa tujuan dari Sistem Keolahragaan Nasional itu tidak hanya untuk meningkatkan kesehatan, namun juga untuk membina dan mempererat persatuan dan kesatuan bangsa.

Dengan olahraga kehormatan bangsa bisa terangkat berkat prestasi yang diraih oleh anak bangsa di dalam perhelatan olahraga internasional, di saat lagu Indonesia Raya dikumandangkan dalam pelaksanaan pertandingan olahraga yang diikuti oleh Indonesia nantinya akan berpengaruh terhadap pelaksanaan pembangunan nasional serta dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa ke arah yang lebih baik.

Prestasi dalam Olahraga sepakbola bukanlah sesuatu yang bisa dengan mudah didapatkan, dibutuhkan pembinaan yang baik di seluruh wilayah Indonesia dari Sabang sampai Merouke. Perkembangan sepakbola di Provinsi Sumatera Barat belum terlalu mendapat perhatian dari masyarakatnya. Namun disisi lain

banyak terbentuk Sekolah Sepakbola (SSB) yang berada wilayah Sumatera Barat, seperti, Payakumbuh, Solok, Pariaman, Bukittinggi, Padang dan wilayah lainya di Sumatra barat. Dengan banyaknya Sekolah Sepakbola (SSB) di Sumatera Barat diharapkan dapat menghasilkan bibit yang berpotensi dan dapat mengangkat prestasi sepakbola Sumatra Barat.

Padang adalah ibukota Provinsi Sumatera Barat dan bisa menjadi tolak ukur perkembangan sepakbola di wilayah Sumatra Barat, sekolah sepakbola (SSB) Muspan FC Kota Padang merupakan salah satunya. SSB ini berlatih dilapangan TVRI Sumatra Barat, Kelurahan Koto Panjang Ikur Koto, Kecamatan Koto Tangah. Sejak mulai dibuka pada 16 September tahun 2011 dan menjadi anggota resmi pengurus cabang PSSI kota Padang pada tanggal 24 Oktober 2011. SSB Muspan telah banyak mengikuti pertandingan antar SSB tingkat lokal, kota dan provinsi, namun belum mendapatkan hasil yang memuaskan. Hal ini dikarenakan banyak faktor yang menyebabkan rendahnya keterampilan dasar pemain ini diduga disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal.

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri individu pemain itu sendiri, seperti mental belum matang, kurangnya motivasi, masalah gizi, agresifitas dan lain sebagainya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri pemain, seperti orang tua, kemampuan pelatih, program latihan, wasit, penonton, cuaca/iklim, sarana dan prasarana, makanan yang di konsumsi, dan metode latihan.

Faktor lain yang juga memiliki peran penting dalam peningkatan keterampilan sepakbola dan juga prestasi olahraga adalah motivasi dari dalam diri seseorang tersebut. Pada dasarnya suatu aktivitas kegiatan atau tingkah laku yang dilakukan oleh seseorang selalu didasari oleh adanya motivasi. Menurut Sardiman (2004: 83) fungsi motivasi adalah "Mendorong manusia untuk berbuat". Motivasi merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan, begitu juga dalam menekuni satu bidang olahraga. Semakin besar motivasi yang dimiliki oleh seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk berhasil. Sebaliknya semakin kecil motivasi yang dimiliki, maka kemungkinannya untuk berhasil juga semakin kecil pula.

Berdasarkan *pra survey* yang peneliti lakukan di SSB Muspan, terlihat dari pemain yang berlatih masih banyak yang mempunyai keterampilan bermain sepakbola yang rendah. Seperti yang ditunjukkan pada saat melakukan gerakan-gerakan teknik dalam bermain yaitu kemampuan *dribbling* yang masih rendah, pelaksanaan *passing* yang belum tepat sasaran antar individu, dan akurasi dan kekuatan *shooting* yang masih rendah dan sering tidak mengarah ke gawang yang telah dimodifikasi untuk latihan, pelaksanaan *ball control* saat menerima bola dari sesama pemain masih jauh dari yang diharapkan.

Selama ini yang terjadi di SSB Muspan adalah belum efektif metode latihan yang digunakan sehingga berpengaruh terhadap keterampilan bermain sepakbola pemain. Ini terlihat dari prestasi yang diraih oleh pemain di kejuaraan antar SSB minim prestasi, metode latihan yang biasa digunakan pelatih adalah metode latihan Komando, yang sering dijumpai di SSB Muspan FC adalah ketidak sesuaian program latihan yang diberikan oleh pelatih kepada pemain, bahkan ada beberapa pelatih SSB Muspan yang tidak membuat

program latihan, hal ini dapat menghambat pemain sepakbola untuk berprestasi karena materi latihan yang disajikan tidak sesuai dengan kebutuhan pemain. Ketidaksesuaian antara metode latihan yang diberikan kepada pemain juga dikhawatirkan dapat menurunkan motivasi pemain untuk berlatih

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Gaya *reciprocal*, gaya *Inclusion* dan Motivasi berlatih Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola SSB Muspan FC Kota Padang”.

Dari penelitian ini ditemukan metode latihan yang tepat dalam pembinaan SSB Muspan FC Kota Padang. Penelitian ini sangat penting dilakukan karena apabila kondisi seperti ini dibiarkan maka SSB Muspan FC Kota Padang tidak akan mampu membina dan menghasilkan pemain yang berkualitas, diharapkan dari penelitian ini akan mendapatkan solusi dan menjadi pedoman bagi pelatih SSB Muspan untuk lebih memperhatikan Metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kualitas keterampilan Sepakbola Pemain SSB Muspan FC Kota Padang.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasi experiment*, dengan tujuan penelitian ini untuk mengungkap perbedaan keterampilan bermain sepakbola pemain SSB Muspan FC Kota Padang antara kelompok yang dilatih dengan gaya *reciprocal* dan kelompok yang dilatih dengan gaya *inclusion*, serta mengungkap interaksi antara metode latihan dengan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepakbola, dan juga mengungkap perbedaan keterampilan bermain sepakbola pemain SSB Muspan antara yang dilatih dengan gaya *reciprocal* dan kelompok dilatih dengan gaya *inclusion* pada motivasi berlatih kategori rendah dan kategori tinggi. Untuk melihat motivasi berlatih jenis penelitian deskriptif digunakan dengan pendekatan kuantitatif, Kemudian keterampilan teknik dasar bermain sepakbola diukur dengan pendekatan analisis kuantitatif. Setelah itu akan dilanjutkan *experiment* dengan rancangan faktorial 2x2.

HASIL PENELITIAN

Pada bagian ini akan disajikan secara deskripsi data keterampilan bermain sepakbola yang merupakan hasil pengukuran terhadap seluruh

subjek penelitian. Berdasarkan rancangan penelitian eksperimen yang dilakukan, ada delapan kelompok data yang akan dideskripsikan secara terpisah. Berikut ini disajikan deskripsi data keterampilan bermain sepakbola dari delapan kelompok tersebut.

1. Data Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Gaya *Reciprocal*(A₁)

Dari hasil pengukuran sampel dalam kelompok ini yang terdiri dari 26 orang sampel diperoleh skor tertinggi 67.56, skor terendah 39.06, rata-rata skor 51.06 dan simpangan baku 7.04. Distribusi kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi:

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	39.06-47.76	9	34.62
2	44.77-50.47	4	15.38
3	50.48-56.18	9	34.62
4	56.19-61.89	2	7.69
5	61.90-67.60	2	7.69
Jumlah		26	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 9 orang (34.62%) berada pada kelompok 39.06-47.76, 4 orang (15.38%) berada pada kelompok 44.77-50.47, 9 orang (34.62%) berada pada kelompok 50.48-56.18, 2 orang (7.69%) berada pada kelompok 56.19-61.89, dan 2

orang (7.69%) berada pada kelompok 61.90-67.60.

2. Data Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Gaya *Inclusion* (A₂)

Dari hasil pengukuran sampel dalam kelompok ini yang terdiri dari 26 orang sampel diperoleh skor tertinggi 58.05, skor terendah 40.91, rata-rata skor 48.94 dan simpangan baku 4.14. Distribusi kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi:

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	40.91-44.34	3	11.54
2	44.35-47.78	9	34.62
3	47.79-51.22	7	26.92
4	51.23-54.66	4	15.38
5	54.67-58.10	3	11.54
Jumlah		26	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 3 orang (11.54%) berada pada kelompok 40.91-44.34, 9 orang (34.62%) berada pada kelompok 44.35-47.78, 7 orang (26.92%) berada pada kelompok 47.79-51.22, 4 orang (15.38%) berada pada kelompok 51.23-54.66, dan 3 orang (11.54%) berada pada kelompok 54.67-58.10.

3. Data Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Motivasi Berlatih Tinggi (B₁)

Dari hasil pengukuran sampel dalam kelompok ini yang terdiri dari 26 orang sampel diperoleh skor tertinggi 67.56, skor terendah 40.91, rata-rata skor 51.78 dan simpangan baku 6.23. Distribusi kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi:

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	40.91-46.24	3	11.54
2	46.25-51.58	11	42.31
3	51.59-56.92	8	30.77
4	56.93-62.26	2	7.69
5	62.27-67.60	2	7.69
Jumlah		26	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 3 orang (11.54%) berada pada kelompok 40.91-46.24, 11 orang (42.31%) berada pada kelompok 46.25-51.58, 8 orang (30.77%) berada pada kelompok 51.59-56.92, 2 orang (7.69%) berada pada kelompok 56.93-62.26, dan 2 orang (7.69%) berada pada kelompok 62.27-67.60.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan ANAVA dua jalur terhadap empat

hipotesis penelitian yang diajukan semua hipotesis diterima. Temuan penelitian yang dilakukan di SSB Muspan FC Kota Padang ini sesuai dengan temuan penelitian yang dikemukakan pada bagian terdahulu. Hal ini disebabkan bahwa untuk mendapatkan keterampilan bermain sepakbola perlu dilihat Gaya latihan yang kita berikan dan perlu juga dilihat tingkat motivasi berlatih yang ada pada diri atlet tersebut.

1. Keterampilan Bermain Sepakbola Atlet SSB Muspan FC Kota Padang yang Diberi Gaya *Reciprocal* Lebih Baik Dari Pada yang Diberi Gaya *Inclusion*.

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor Gaya latihan pada kelompok yang diberikan gaya *reciprocal* lebih tinggi dengan Gaya latihan kelompok yang diberi gaya *inclusion*. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa Gaya latihan yang diberikan dengan gaya *reciprocal* hasilnya lebih baik dibandingkan dengan Gaya latihan yang diberikan dengan gaya *inclusion*.

Gaya *reciprocal* adalah gaya mengajar yang dimana di dalamnya terdapat hubungan

sosial antar teman dan kondisi untuk umpan balik cepat. Hal ini sesuai dengan Mosston (2002:116) yang menjelaskan bahwa Mosston (2002:116) gaya *reciprocal* adalah *social interactions, reception, receiving and giving immediate feedback*. Hal ini berarti dalam gaya *reciprocal* terdapat terdapat hubungan sosial antar teman dan kondisi untuk umpan balik yang cepat.

Dalam gaya *reciprocal* selama kegiatan berlangsung pemain diorganisir berpasangan (pemain bekerja dengan partner dalam kelompok kecil), satu atau dua pemain melakukan kegiatan dan partnernya mengamati serta memberikan umpan-balik langsung kepada teman yang diamati sehingga terdapat perbaikan dalam melakukan tugas-tugas motorik adalah mengenai hasil yang diperoleh. Hal ini karena dalam gaya *reciprocal* jika siswa melakukan kesalahan maka akan langsung adanya umpan balik dari partnernya yang mengamati. Sehingga hal ini akan membuat pemain semakin cepat mengetahui kesalahannya dan bagaimana pelaksanaan yang benar dalam melakukan tugas tersebut, semakin

besar kemungkinan mencapai prestasi yang diharapkan. Sedangkan dalam gaya *reciprocal* peran pelatih adalah membantu pengamatan tetapi tidak terlalu banyak mencampuri umpan balik yang diberikan kepada partnernya sehingga secara tidak langsung pelatih telah memberikan kesempatan kepada pemainnya untuk dapat berkembang dan memperoleh pengalaman melihat keberhasilan teman.

Suatu faktor yang mempengaruhi keberhasilan atau kegagalan suatu bentuk latihan dalam gaya *reciprocal* adalah lembar kriteria tugas (kartu kriteria). Kartu ini menentukan parameter untuk tingkah laku pengamat, memberikan informasi yang akurat kepada pelaku mengenai pelaksanaan tugasnya, dan memberikan landasan yang kongkrit kepada Guru atau pelatih untuk berinteraksi dengan pengamat. Oleh sebab itu, pemain yang bertugas melakukan pengamatan melakukan pengamatan berdasarkan kartu kriteria ini sehingga kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain dapat diketahui dengan jelas.

Gaya *inclusion* dikembangkan berdasar konsep belajar yang berpusat pada peserta didik atau pemain dan dikembangkan sesuai dengan kebutuhan perorangan serta peserta didik memperoleh kesempatan untuk belajar sesuai dengan tempo dan kemampuan masing-masing. Dalam gaya *inclusion* menuntut pelatih untuk mendisain dan menyajikan suatu bentuk latihan yang disusun dengan derajat kesukaran yang berbeda.

Pemain menentukan sendiri tingkatnya dalam suatu bentuk latihan. Tingkat-tingkat keterampilan bagi semua pemain harus tercakup. Pemain mencari umpan balik sendiri secara intristik dengan memakai kriteria yang disusun oleh pelatih. Kemudian menilai dirinya sendiri dari menetapkan kapan akan pindah ke tingkat berikutnya. Peran pelatih adalah memberikan respon dan membantu pemain dalam proses menilai diri sendiri dan membuat keputusan.

Oleh sebab itulah gaya *reciprocal* akan lebih baik dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola daripada gaya

inclusion. Hal ini karena gaya *reciprocal* adanya umpan balik dari partnernya yang mengamati. Sehingga hal ini akan membuat pemain semakin cepat mengetahui kesalahannya dan bagaimana pelaksanaan yang benar dalam melakukan tugas tersebut, semakin besar kemungkinan mencapai prestasi yang diharapkan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat kita ketahui bahwa gaya *reciprocal* lebih efektif dan baik dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola dibandingkan gaya *inclusion*. Perbedaan kedua gaya latihan yang diberikan kepada pemain sepakbola ternyata hasilnya menjelaskan bahwa gaya *reciprocal* lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola dibanding gaya *inclusion*.

2. Interaksi Antara Gaya Latihan dengan Tingkat Motivasi Berlatih

Hasil yang berkaitan dengan pengujian hipotesis interaksi, membuktikan bahwa terdapat interaksi antara gaya latihan dengan motivasi berlatih dalam

pengaruhnya terhadap keterampilan bermain sepakbola, atau dengan kata lain bahwa hipotesis penelitian yang diajukan teruji kebenarannya.

Terjadinya interaksi antara gaya latihan dengan motivasi berlatih dijelaskan di atas dapat digambarkan melalui perbandingan rendah ke empat kelompok sampel antara gaya latihan dengan motivasi berlatih tinggi dan motivasi berlatih rendah yang diberikan gaya latihan yang berbeda sebagai berikut:

Gambar Interaksi Gaya Latihan dengan Motivasi Berlatih

Keterangan

———— = Gaya Latihan

Reciprocal

— — — — = Gaya Latihan

Inclusion

3. Pada Motivasi berlatih Tinggi, Gaya *Reciprocal* Lebih Baik daripada Gaya *Inclusion* Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Pemain SSB Muspan FC Kota Padang

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor gaya latihan kelompok yang diberikan gaya

reciprocal lebih tinggi dari pada gaya latihan kelompok yang diberikan gaya *inclusion* pada motivasi berlatih tinggi. Dengan kata lain bahwa hipotesis penelitian yang diajukan diterima. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa gaya *reciprocal* lebih efektif dan baik digunakan dari pada gaya *inclusion* pada motivasi berlatih tinggi.

Hal ini sesuai dengan teori yang sudah dikemukakan bahwa gaya *reciprocal* adalah gaya mengajar yang dimana di dalamnya terdapat hubungan sosial antar teman dan kondisi untuk umpan balik cepat. Dalam gaya *reciprocal* selama kegiatan berlangsung pemain diorganisir berpasangan (pemain bekerja dengan partner dalam kelompok kecil), satu atau dua pemain melakukan kegiatan dan partnernya mengamati serta memberikan umpan-balik langsung kepada teman yang diamati berdasarkan kartu kriteria yang dibuat oleh pelatih sehingga terdapat perbaikan dalam melakukan tugas-tugas motorik adalah mengenai hasil yang diperoleh.

Oleh sebab itu sangat diperlukan sekali motivasi berlatih

berlatih yang tinggi. Karena apabila pemain tidak memiliki motivasi berlatih yang tinggi maka materi yang diberikan pelatih berdasarkan kartu kriteria yang telah ditetapkan tidak akan dapat dicapai dengan baik oleh pemain. Selain itu, jika pemain tidak memiliki motivasi berlatih yang tinggi maka pemain tersebut tidak akan dapat menerima dengan baik umpan balik yang diberikan oleh partnernya sehingga tujuan yang diinginkan pelatih juga tidak bisa tercapai dengan maksimal. Oleh sebab itu, pada motivasi berlatih kategori tinggi gaya *reciprocal* lebih efektif dibandingkan dengan gaya *inclusion*.

4. Pada Motivasi Berlatih Rendah, Gaya *Inclusion* Lebih Baik daripada Gaya *Reciprocal* Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Pemain Muspan FC Kota Padang

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor Gaya latihan kelompok yang diberikan gaya *inclusion* lebih efektif dari pada yang diberikan gaya *reciprocal* pada motivasi berlatih rendah. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa gaya

inclusion lebih efektif dan baik daripada gaya *reciprocal* pada motivasi berlatih rendah.

Oleh sebab itu, pemain yang memiliki motivasi berlatih rendah lebih efektif menggunakan Gaya *inclusion*, karena Gaya *inclusion* memberikan kesempatan kepada pemain untuk menentukan derajat kesukaran dan umpan balik mengenai kesalahannya dan bagaimana pelaksanaan yang benar dalam melakukan tugas gerak tersebut. Oleh sebab itu, pada motivasi berlatih kategori rendah Gaya *inclusion* lebih efektif dibandingkan dengan Gaya *reciprocal*.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gaya *reciprocal* lebih baik digunakan dalam mengembangkan keterampilan sepakbola daripada gaya *inclusion*.
2. Terdapat interaksi antara gaya latihan dengan motivasi berlatih terhadap keterampilan sepakbola.
3. Pada tingkat motivasi berlatih tinggi, gaya *reciprocal* lebih efektif

dibandingkan dengan gaya *inclusion* untuk meningkatkan keterampilan sepakbola.

4. Pada tingkat motivasi berlatih rendah, gaya *inclusion* lebih efektif dibandingkan dengan gaya *reciprocal* untuk meningkatkan keterampilan sepakbola.

DAFTAR RUJUKAN

- Abus, Emral. 2005. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP
- Alex S. Nitisemito, 1996, *Manajemen Personalia*, Ghalia Indonesia, Jakarta
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta..
- Bompa, Tudor O. and G.Gregory Haff. 2009. *Periodization, Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*. USA: Human Kinetics. Terjemaan Mata Kuliah Prof. Dr. BE Rahantoknam
- Faisal Risza, 2002. *Hubungan Motivasi Goal Setting dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Univesitas Sebelas Maret Surakarta*, Skripsi : FE-UNS, Surakarta
- Faustino Cardoso Gomes, 1995. *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Liberty, Yogyakarta
- Fauzi, Daral. 2009. *Tes keterampilan Sepakbola*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- FIFA, *Laws of the game*. 2010. Jakarta: PSSI
- Fleck, Tom. dan Ron Quinn. *Panduan Latihan Sepakbola Handal*. USA: Ragged Mountain Press.
- Gunarsa, Singgih D dkk. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Gunung Mulia
- Gusril, 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- 2007. *Peningkatan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. (pidato Pengukuhan Guru Besar). Padang: UNP
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Heidjrachman Ranupandojo dan Suad Husnan, 1999. *Manajemen Personalia*, BPFE-UGM, Yogyakarta
- <http://wartawarga.gunadarma.ac.id/2010/03/antropometri-pengaruhnya-terhadap-kinerja-dan-psikologis/>
- <http://www.sepaxbola.info/2011/09/ris-et-data-tinggi-badan-di-sepakbola.html>
- Husdarta, J. S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Andar Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi
- Lutan, Rusli dkk. 1988. *Supervisi Pendidikan Jasmani Konsep dan Praktik*. Jakarta:

- Depatemen Pendidikan Nasional.
- Luxbacher, Joseph. 2011. *Sepakbola edisi kedua*. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Moeslichatoen. 2004. *Pendekatan Pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Mosston, M and Ashwort, S. 2002. *Teaching Physical Education- 5th ed*. New York: McMillan College Publishing
- Muslimin Ibrahim, dkk. (2000). *Pembelajaran Kooperatif*. Universitas Negeri Surabaya: University Press
- Pate, Russell R, Bruce McClenaghan, & Robert Rotella.1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepeatihan*. Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto, MS. Semarang: IKIP Semarang Press..
- Röthig, Peter & Stefan Grossing.2004. *Pengetahuan Training Olahraga*. Terjemahan Syafruddin. Padang: UNP.
- Scheunemann, Timo. 2005. *Dasar Sepakbola Modern*. Malang: Dioma
- Setyobroto, Sudiby. 2001. *Mental Training*. Jakarta: Percetakan "SOLO".
- 2002. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Unit Percetakan UNJ