

## LATIHAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

Asep Sudharto<sup>1</sup>, Ramdan Pelana<sup>2</sup>, Johansyah Lubis<sup>2</sup>

<sup>1</sup> SDN Duren Sawit 01, Jakarta timur Jl. Kelurahan I No.41, RT.1/RW.4, Duren Sawit, Kec. Duren Sawit, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13440

<sup>2</sup> Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta Kampus A UNJ, Gedung Bung Hatta, Jl. Rawamangun Muka, RT.11/RW.14, Rawamangun kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

Corresponding author. Email [asepsudhartosudharto@yahoo.com](mailto:asepsudhartosudharto@yahoo.com)

**Abstrak.** Tujuan penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model latihan *dribbling* 1vs1 sepakbola. Metode dalam penelitian ini adalah *Mix Method* dengan desain penelitian *Research & Development* (R & D), dari Borg and Gall. Tahapan penelitian, yaitu: (1) analisis kebutuhan, (2) Perencanaan, (3) Desain Produk (4) evaluasi ahli (evaluasi produk awal); (5) uji coba terbatas (ujicoba kelompok kecil); (6) Revisi Produk (7) Uji Coba Pemaikain (Uji Coba Kelompok Besar) (8) Revisi Produk, (9) ujicoba utama (field testing) (10) Produksi Massal (Desiminasi Produk). Untuk mengetahui kemampuan teknik *dribbling*, maka dilakukan tes teknik *dribbling* sepakbola sebelum dan sesudah perlakuan, Hasil uji ahli menunjukkan bahwa seluruh model latihan *dribbling* 1vs1 sepakbola layak digunakan.

**Kata Kunci:** Pengembangan, Model, Sepakbola, *Dribbling*, *1vs1*

**Abstract.** The purpose of this research and development is to produce a 1vs1 football dribbling training model. The method in this research is the Mix Method with the research design Research & Development (R & D), from Borg and Gall. The research stages were: (1) Research and information collecting, (2) planning, (3) Development of the preliminary from of product (4) Preliminary field testing; (5) Main product revision; (6) Main field testing (7) Operational product revision (8) Operational field testing, (9) Final product revision (10) Dissemination and implementation. To determine the ability of the dribbling technique, a soccer dribbling technique test was carried out before and after the treatment. The expert test results showed that all 1vs1 soccer dribbling training models were feasible to use.

**Keywords:** Development, Model, Football, *Dribbling*, *1vs1*.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga sepakbola adalah olahraga yang sangat kompleks dari segi ketrampilan gerak, maka seorang atlet harus memiliki tingkat kemampuan pemahaman gerak yang cepat dan tepat. Hal ini berkaitan dengan *motor educability* atau kemampuan seseorang dalam mengenal gerakan baru yang dapat mempermudah seseorang dalam penguasaan gerakan sehingga gerakan yang dihasilkan menjadi lebih efisien dan efektif. Ketika kemampuan *motor educability* atlet sangat tinggi, para atlet menerima gerakan-gerakan yang baru dikenalnya akan lebih mudah sehingga terjadi peningkatan pemahaman dalam penguasaan gerak yang dapat membantu dalam permainan sepakbola.

Unsur lain yang dapat membantu dan mendukung dalam proses penguasaan gerak adalah kemampuan kondisi fisik. Dalam bermain sepakbola kemampuan fisik pemain atau atlet memegang peranan penting untuk dapat menjaga kualitas teknik yang akan digunakan dan tentunya kualitas permainan keseluruhan. Kelincahan merupakan salah satu unsur yang ada dalam kemampuan kondisi fisik seseorang yang memiliki arti sebagai kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dan merubah arah gerakan ke berbagai arah tanpa kehilangan keseimbangan.

Implementasi keterampilan bermain sepakbola di lapangan, para atlet banyak mengalami kesulitan dalam menguasai teknik-teknik dasar yang telah disebutkan diatas. Kemampuan bermain atlet akan terlihat secara jelas pada saat aplikasi teknik dalam bermain, atlet yang memiliki kemampuan *motor educability* yang baik dan kondisi fisik yang bagus akan mendorong dan membantu atlet dalam memahami gerakan yang baru dilatih.

## **Menggiring Bola**

Werd & Leslie Knight, (2010) *Football is a complex sport requiring rapid adaptation of the lower extremity to constantly evolving plays. It is a multidirectional sport encompassing several demanding movements such as running, sprinting, jumping, cutting, backpedaling, and kicking.* Sepakbola olahraga yang multi gerak, yang menuntut seluruh cakupan gerak dasar dari berlari, melompat dan menendang. Selanjutnya Minden & Marsico, (2009) mengemukakan pendapat bahwa *Soccer is pretty easy to understand. Two teams play against each other. Each team has a goal. The object of the game is to get the ball into the opponent's goal. Each team must defend its goal against the opponents. The team with the highest number of goals at the end of the game wins.*

Sepakbola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim satu tim terdiri dari 11 orang didalam lapangan, dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain diantaranya mengoper bola, menggiring bola, menyundul bola dan tembakan ke gawang (*shooting*).

*General technical training for dribbling is best done in a large, confined space with a ball for each player* (Lennox, Rayfield, & Steffen, 2006). Menggiring bola pada umumnya dilakukan dalam ruang terbatas atau untuk melewati lawan, untuk melakukan tusukan kedepan atau kearea lawan, menggiring bola bisa juga untuk menciptakan peluang didepan gawang lawan atau untuk menciptakan gol. Menurut Snow, (2011) *Dribbling is moving and controlling the ball using only the feet. Soccer players dribble to move the ball down the field for a pass or shot, to keep the ball from the opposing team, and to change direction.* Gilford, (2007) mengatakan ketika kamu berlari sambil membawa bola dan mencoba untuk mengalahkan atau melewati pemain bertahan ini disebut menggiring bola. Jagalah bola selalu dekat dengan agar mudah terkontrol setiap saat. Saat kamu bergerak doronglah bola ke depan dengan kaki dalam dan luar. Untuk mengalahkan lawan kamu juga harus dapat melindungi

bola, berbelok dan kamu melakukan gerak tipu.

Menggiring atau menggocek bola yang baik adalah mempertahankan bola tetap berada di kaki dan tetap dalam kendali ketika melewati lawan. Gunakan kedua sisi kaki untuk membawa bola atau memperlambat laju bola dengan menggunakan kaki bagian luar. Menggocek bola bukan hanya soal kecepatan dan arahnya. Jika kalian mempunyai kemampuan dalam menggiring bola, maka para pemain tim lawan tidak akan memberikan keleluasaan serta kesempatan bagi kalian untuk menunjukkan kemampuan tersebut. Kalian bisa memperbesar kesempatan dengan kepala tetap tengadah dan menempatkan badan pada posisi dianatara bola dan lawan setiap saat jika memungkinkan (Nugraha, 2012).

Lennox et al., (2006) *"dribbling to beat an opponet typical occurs in the middle, and most often in the attacking third of the filed. in the middle third, attacker often have the opportunity to run at difender because there is more space between and behind deffenders"*. Adapun Menurut (Koger, 2007) dalam bukunya mengatakan menggiring bola adalah suatu metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain di lapangan. Disisilain *soccer drill* juga berpendapat *"dribbling to maintain possession and escape is the mark of a*

*maturing soccer player. very young or inexperienced players don't recognize the importance of being able to keep possession of the ball for team” (Lennox et al., 2006).*

Teknik dalam sepakbola pada dasarnya dibagi menjadi dua bagian yang besar yakni teknik badan dan teknik bola. Teknik badan mencakup penguasaan gerak tubuh dalam permainan yang terdiri dari teknik lari, teknik gerak tipu badan. Sedangkan teknik bola adalah cara pengolahan dengan menggunakan berbagai bagian tubuh seperti teknik menerima bola (*trapping*) yang bergulir, yang memantul, maupun bola diudara, teknik menggiring bola, gerak tipu dengan bola, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, lemparan ke dalam dan teknik penjaga gawang.

Penunjang keberhasilan para pemain dalam menggiring bola dengan baik dan tepat, menurut Burns, (2003) dalam bukunya ada lima prinsip umum untuk dapat menggiring bola dengan baik : 1) *Control* / kontrol, 2) *Balance* / keseimbangan, 3) *Rhythim* / irama, 4) *Vision* / pandangan, 5) *Faking* / tipuan.

### **Belajar Gerak**

*The motor educability is the ability to learn well different motor skills quickly and easily* (Karkare, 2015). Menurutnya, kemampuan mendidik motor mengacu pada

tingkat kemudahan seseorang dalam mempelajari keterampilan motorik baru. Sejalan dengan pendapat tersebut, Singh, (2017) mempertegas dengan menyatakan *Motor educability is the capacity obtained from a general motor skill underlining a good presentation level. This fundamental motor ability is determined by genetic factor, and stimulation from environment which is introduced early.* Dalam jurnal penelitiannya juga menyatakan bahwa *Concept of General Motor Ability (GMA) and General Motor Educability (GME) is included in Intelligence Quotient (IQ)* (Singh, 2017). Menurut Julianti & Alawiyah, (2016) Motor educability adalah kemampuan seseorang untuk mempelajari dan menerima tugas gerakan baru secara cermat dan cepat. Motor educability juga merupakan salah satu faktor yang turut mempengaruhi tingkat penguasaan suatu keterampilan gerak. Prestasi olahraga yang tinggi tidak lepas dari faktor ketrampilan gerak. Ketrampilan gerak yang merupakan perwujudan dari kebenaran mekanik tubuh, berpengaruh terhadap efisiensi terhadap penggunaan tenaga dalam melakukan gerakan. Oleh karena itu dalam upaya mencapai prestasi olahraga yang tinggi, pembinaan kualitas ketrampilan gerak sama pentingnya dibanding pembinaan kualitas fisik. Untuk meningkatkan ketrampilan gerak, atlet harus memahami gerakan yang

mampu dilakukan, maka dari itu selain unsur fisik disitu juga terlibat unsur pikir. Sandhu, (2017) dalam jurnal penelitiannya memberikan kesimpulan bahwa *the relevance between ability of students in learning a new motor skill with a degree of motor educability is similar to the interrelation between student's intelligence and his success in learning the subject materials.*

Selanjutnya Samsuddin, (2017) menjelaskan bahwa:

*Motor educability is the capacity obtained from a general motor skill underlining a good presentation level. This fundamental motor ability is determined by genetic factor, and stimulation from environment which is introduced early.*

Keberhasilan seseorang dalam mencapai suatu keahlian untuk melakukan ketrampilan gerak banyak dipengaruhi oleh faktor. Faktor-faktor yang mendukung antara lain kekuatan, kelincahan, koordinasi otot, dan lain-lain. Pada keterampilan gerak terdapat dua unsur, menurut Jenkins, (2005) yang harus dipahami yakni keterampilan gerak tertutup (close loop) dan gerak terbuka (open loop). *Open-loop control refers to a mode of system control that does not depend on feedback.* Sedangkan *Closed-loop control is a mode of system control in which feedback from action is compared*

*against a reference of correctness to give an error signal that acts as a stimulus for future action.*

### **Latihan**

Tangkudung, (2012) latihan adalah suatu proses sistematis dalam berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian manambah jumlah beban latihan serta intensitasnya. Sistematis berarti latihan dilakukan secara teratur, terencana, menurut jadwal, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, dari yang mudah ke yang sukar, dari yang ringan ke yang berat. Selanjutnya Esser, Uxel, Incher, & Kada, (2008) mengatakan bahwa *training as a means to improve performance and reduce the chance for injury.* Latihan yang dilakukan berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dipelajari harus dilakukan secara berulang-ulang, agar gerakan atau teknik yang semula sukar dilakukan menjadi mudah, koordinasi gerak yang masih kaku menjadi lebih mudah, serta menjadi otomatisasi dalam pelaksanaannya sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya cedera. Gerakan menjadi lebih baik tidak kaku sehingga semakin efisien. Sudah menjadi tugas bagi pelatih untuk menggali dan meningkatkan seluruh potensi atletnya baik secara Individu maupun kelompok, oleh karena itu pelatih dituntut untuk sungguh-sungguh dan tekun.

Hawley, Hargreaves, Joyner, & Zierath, (2014) menjelaskan bahwa *Exercise represents a major challenge to whole-body homeostasis provoking widespread perturbations in numerous cells, tissues, and organs that are caused by or are a response to the increased metabolic activity of contracting skeletal muscles*. Latihan akan membuat seluruh organ, sel dan jaringan untuk bekerja lebih akibat dari peningkatan aktivitas otot. Bompa & Haff, (2009) menjelaskan bahwa proses dalam latihan sebagai berikut: *The process of training targets the development of specific attributes correlated with the execution of various tasks . These specific attributes include: multilateral physical development, sport-specific physical development, technical skills, tactical abilities, psychological characteristics, health maintenance, injury resistance, and theoretical knowledge. The successful acquisition of these attributes is based upon utilizing means and methods that are individualized and appropriate for the athletes' age, experience, and talent level.*

Bompa pada bukunya menjelaskan bahwa, target dari latihan adalah memiliki korelasi antara pengembangan skill dari latihan yang beragam. Saat menjalani latihan atlet menjalani tahapan latihan dari pengembangan fisik multilateral, spesifikasi kecabangan masing-masing yang dipilih,

menjalani setiap proses latihan di beda fase dengan pengembangan psikologi yang beragam, memahami adanya resiko untuk cidera, dan tentunya pengetahuan dibidang teori cabang olahraganya , sehingga membuat atlet cepat untuk memberi keputusan saat bertanding. Semua ini bisa di dapat jika pelatih jeli untuk membuat program secara individu, setiap individu atlet berbeda cara untuk meningkatkan hal yang dijelaskan di atas. Menurut Michel and Wouter (2018) menjelaskan bahwa dalam latihan *A discrepancy between the training load intended by the coach and the training load perceived by players could have severe consequences*. Menurutnya latihan yang tidak sesuai dengan beban untuk atlit dapat membahayakan, dimana konsekuensinya dapat membuat atlit cidera.

## **METODE**

Penelitian dilakukan di Lapangan Sepakbola At Takwa, Uji Kelompok Kecil 15 orang, Uji Kelompok Besar 30 orang dan Uji efektivitas 30 orang, subyek Atlet KOP Sepakbola Universitas Negeri Jakarta. Waktu penelitian dilaksanakan selama 3 bulan dengan jumlah model 24 model. Dengan 10 tahapan yaitu (R & D, Gall, 1983): (1) analisis kebutuhan, (2) Perencanaan, (3) Desain Produk (4) evaluasi ahli (evaluasi produk awal); (5) ujioba terbatas (ujicoba kelompok kecil); (6) Revisi

Produk (7) Uji Coba Pemaikaian (Uji Coba Kelompok Besar) (8) Revisi Produk, (9) ujicoba utama (field testing) (10) Produksi Massal (Desiminasi Produk). Untuk mengetahui kemampuan teknik *dribbling*, maka dilakukan tes teknik *dribbling* sepakbola sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil uji ahli menunjukkan bahwa seluruh model latihan *dribbling* 1vs1 sepakbola layak digunakan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengembangan model latihan teknik dasar sepakbola ini tertulis dalam bentuk naskah atau *storyboard script* yang menyajikan bentuk-bentuk pengembangan model latihan *dribbling* sepakbola dalam bentuk latihan, yang diaplikasikan dalam permainan sepak bola.

### **Analisis Kebutuhan**

Secara keseluruhan terdapat 3 tujuan umum yang akan diungkap dalam studi pendahuluan atau analisis kebutuhan, yaitu: (1) memberikan variasi model latihan. (2) memberikan referensi untuk pelatih. (3) upaya peningkatan program latihan teknik *dribbling* sepakbola.

Hasil analisis mengemukakan beberapa poin penting yang menjadi kunci dalam pengembangan model *dribbling* sepakbola. Diantaranya adalah, 1) model latihan *dribbling* masih konvensional (tidak

ada hal baru), model latihan yang dilakukan kurang variatif, membuat mahasiswa jenuh dalam latihan, 3) mahasiswa dalam latihan memerlukan model latihan *dribbling* yang lebih bervariasi.

### **Kelayakan Model**

Hasil model draf awal yang telah dikembangkan harus dinyatakan layak sebelum uji coba lapangan. Maka pada tahap ini dilakukan validasi dan kelayakan model kepada tiga ahli yaitu dosen dan pelatih sepakbola yang memiliki kriteria yang telah ditentukan. Ketiga ahli tersebut menilai rancangan model yang dikembangkan sehingga akan layak untuk diuji cobakan dilapangan.

Berdasarkan hasil uji kelayakan model latihan *dribbling* sepakbola yang dilakukan terhadap model yang berjumlah 24 yang tertulis pada tabel di atas. Ditetapkan 24 model latihan *dribbling* sepakbola yang dikategorikan layak untuk digunakan dalam pengembangan model latihan *dribbling* latihan teknik dasar sepakbola. 1 dikurangi karena tidak memenuhi kriteria atau skor hasil persentasenya di bawah 50%. Berdasarkan data yang dikumpulkan dari masing-masing ahli yang terdiri dari tiga ahli masih terdapat beberapa rancangan produk yang perlu direvisi sebelum dilakukan uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok

besar. Revisi produk dimaksudkan agar rancangan produk yang dikembangkan lebih sempurna.

**Uji Efektivitas Model**

Berdasarkan kegiatan uji coba kelompok kecil dan kelompok besar yang telah melalui revisi produk, maka

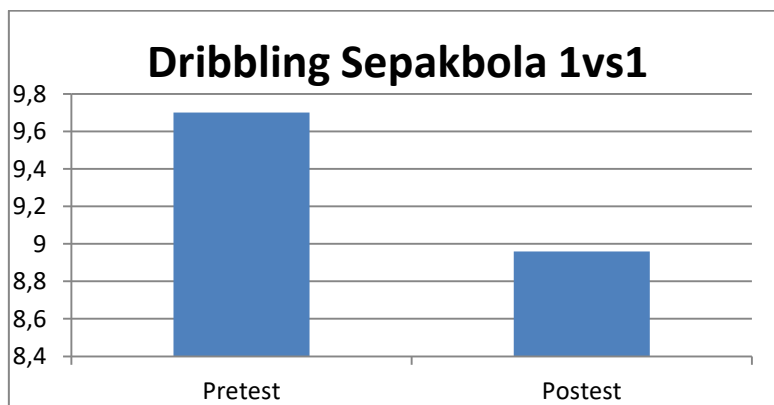
dilanjutkan dengan uji efektivitas produk untuk mengetahui efektifitas produk pengembangan model dribbling sepakbola 1vs1, dilakukan proses implementasi dengan menggunakan rancangan penelitian pra-eksperimen berbentuk "one group pretest-posttest design"

**Tabel 1. Hasil Uji T Game 1 vs 1 Sepakbola**

Paired Samples Test								
Paired Differences								
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean		Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	.736	.096	.541	.931	7.68	34	.000

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung = 7,69, df = 34 dan p-value = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang antara hasil *dribbling* sepakbola 1vs1 sebelum dan sesudah perlakuan model.

Berikut perbandingan rata-rata dari tingkat tes dribbling sepakbola sebelum pemberian perlakuan dan sesudah pemberian perlakuan dengan model-model dribbling sepakbola 1vs1 dengan histogram pada gambar berikut ini:



**Gamabar 1. Grafik hasil Pretes dan Postest menggiring Bola**



## **Pembahasan**

Data hasil uji coba kelompok kecil, uji coba lapangan, yang telah dipaparkan, telah di dapat hasil bahwa produk model latihan *dribbling* sepakbola yang dikembangkan dalam penelitian ini dianggap efektif dan memenuhi syarat untuk diaplikasikan untuk mahasiswa KOP Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dari ahli sepakbola, serta data pada saat uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan dari mahasiswa KOP Universitas Negeri Jakarta, maka ada beberapa bagian produk yang perlu direvisi. Hal ini dilakukan untuk lebih mengoptimalkan manfaat pengembangan model latihan *Dribbling* sepakbola 1vs1. Game 1 vs 1 selain mengoftimalkan keterampilan skill individu juga meningkatkan aktifitas fisik. Hawley, Hargreaves, Joyner, & Zierath, (2014) menjelaskan bahwa *Exercise represents a major challenge to whole-body homeostasis provoking widespread perturbations in numerous cells, tissues, and organs that are caused by or are a response to the increased metabolic activity of contracting skeletal muscles.* Latihan akan membuat seluruh organ, sel dan jaringan untuk bekerja lebih akibat dari peningkatan aktivitas otot.

Samsuddin, (2017) menjelaskan bahwa: *Motor educability is the capacity obtained from a general motor skill underlining a good presentation level. This fundamental motor ability is determined by genetic factor, and stimulation from environment which is introduced early.*

Pelaksanaan game 1 vs 1 dilakukan berulang dengan tujuan otomatisasi gerak, sesuai pendapat Esser, Uxel, Incher, & Kada, (2008) mengatakan bahwa *training as a means to improve performance and reduce the chance for injury.* Latihan yang dilakukan berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dipelajari harus dilakukan secara berulang-ulang, agar gerakan atau teknik yang semula sukar dilakukan menjadi mudah, koordinasi gerak yang masih kaku menjadi lebih mudah, serta menjadi otomatisasi dalam pelaksanaannya sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya cedera. Gerakan menjadl lebih baik tidak kaku sehingga semakin efisien. Sudah menjadi tugas bagi pelatih untuk menggali dan meningkatkan seluruh potensi atlitnya baik secara Individu maupun kelompok, oleh karena itu pelatih dituntut untuk sungguh-sungguh dan tekun.

Faktor penghambat dalam penerapan model latihan *Dribbling* sepakbola 1vs1 ini antara lain : (1) terbatasnya dana yang dianggarkan untuk menunjang kegiatan penelitian.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D. H. (2007). *Pelatihan Pelatih Level I*. Jakarta: Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga.
- Bompa, T., & Haff, G. G. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. USA: Fifth Edition human kinetics.
- Burns, T. (2003). *Holistic Futsal A Total Mindbody, Spirit Approach*. USA: Bull Publishing Company.
- Conte, D., Favero, T. G., Niederhausen, M., Capranica, L., & Tessitore, A. (2015). Physiological And Technical Demands Of No Dribble Game Drill In Young Basketball Players, 29(12), 3375–3379.
- Esser, T. H. W. N., Uxel, K. E. C. H., Incher, J. E. L. T., & Kada, T. O. O. (2008). The Relationship Between Core Stability And Performance In Division I Football Players. *Journal of Stren*, 1750–1754.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181874564>
- Gibson, N. V., Henning, G., & Twist, C. (2018). Movement characteristics, physiological and perceptual responses of elite standard youth football players to different high intensity running drills. *Science and Medicine in Football*, 2(4), 281–287.  
<https://doi.org/10.1080/24733938.2018.1461235>
- Gilford, C. (2007). *Keterampilan Sepakbola*. Yogyakarta: PT. Intan Sejati.
- Hawley, J. A., Hargreaves, M., Joyner, M. J., & Zierath, J. R. (2014). Integrative biology of exercise. *Cell*, 159(4), 738–749.  
<https://doi.org/10.1016/j.cell.2014.10.029>
- Jenkins, S. P. . (2005). *The Essential Guide to Kinesiology, Sport and Exercise Science*. Great Britania: Multi-Science Publising Co. Ltd.
- Julianti, R. R., & Alawiyah, T. (2016). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motor Educability. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 2(2), 77–87.
- Juliantine, T. (2007). *Modul Mata Kuliah Teori Latihan*. Bandung: UPI. Bandung.
- Karkare, A. Y. (2015). Effect of Motor Educability and Tribal and Non Tribal Belongingness on Physical Skills of Male Players Source of Variation, 4, 162–164.
- Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Macanan Jaya Cemerlang.
- Kumar, S. A., & Rangasamy, T. (2011). The Major Methods Of Training. *International Journal of Development Research*, (696 m), 2012–2014.
- Lennox, J. W., Rayfield, J., & Steffen, B. (2006). *Soccer Skills & Drills*. USA: Human Kinetics.
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Martin, B. O., Kolomitro, K., & Lam, T. C. M. (2013). Training methods. *Football Traumatology: Current Concepts: From Prevention to Treatment*, 23–31.  
[https://doi.org/10.1007/88-470-0419-5\\_3](https://doi.org/10.1007/88-470-0419-5_3)
- Minden, C., & Marsico, K. (2009). *Soccer*. USA: Cherry Lake Publishing.
- Nala, N. (1998). *Prinsip Pelatihan Fisik*

- Olahraga*. Denpasar: Pps Udayana Bali.
- Nugraha, A. C. (2012). *Mahir sepakbola*. Bandung: Nuansa cendikia.
- Pribadi, A. B. (2009). *Model Desain Sistem Pelatihan*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Samsuddin. (2017). Influences of Teaching Styles and Motor Educability on Learning Outcomes of Volleyball. *Canadian Center of Science and Education, 10(5)*, 109–113.  
<https://doi.org/10.5539/ass.v10n5p109>
- Sandhu, R. S. (2017). European Journal of Physical Education and Sport Science Analysis Of Motor Educability Among Cricket, 181–187.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.998980>
- Seebohar, B. (2011). *Nutrition Periodization For Athletes: Talking Traditional Sports Nutrition to the Next Level*. USA: Bull Publishing Company.
- Singh, T. (2017). Analysis Of Motor Educability Between Short And Middle Distance Runners, (5), 83–85.
- Snow, S. (2011). *Coaching Youth Soccer*. USA: Human Kinetics.
- Soekatamsi. (1992). *Permainan Besar Sepakbola*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka.
- Sugiyanto. (1993). *Belajar Gerak*. Jakarta: KONI Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukmadinata, N. S. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Tangkudung, J. (2012). *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Tangkudung, J., & Puspitorini, W. (2012). *Kepelatihan Olahraga (edisi ke-2)*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Tarigan, B. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pematihan Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Tenang, J. D. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Jakarta: PT. Mizam Pustaka.
- Verducci, F. M. (1980). *Measurement Concept in Physical Education*. London: The C.V. Mosby Company.
- Werd, M. B., & Leslie Knight, E. (2010). Athletic footwear and orthoses in sports medicine. *Athletic Footwear and Orthoses in Sports Medicine*, 1–350.  
<https://doi.org/10.1007/978-0-387-76416-0>
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: FIK UNJ.