

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI MENENDANG DAN
MENGUMPAN BOLA DENGAN METODE RESIPROKAL PADA SISWA KELAS VII.B
SMPN 2 PUJUT TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

H. LALU WIRAJAYA, S.Pd.

Guru Mata Pelajaran PJOK SMPN 2 Pujut Kabupaten Lombok Tengah

Abstrak. Kecepatan dan kelincihan adalah modal dasar dalam bermain sepakbola dan bagi pemain merupakan modal sukses untuk mencetak gol, dan mempertahankan kemasukan gola. dengan kemampuan kecepatan akan memudahkan pemain dalam rangka membawa bola. Permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah: (a) Bagimanakah meningkatkan hasil belajar PJOK materi menendang dan mengumpan bola dengan metode Resiprokal pada siswa kelas VII.B SMPN 2 Pujut tahun pelajaran 2016/2017? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar PJOK materi menendang dan mengumpan bola dengan metode Resiprokal pada siswa kelas VII.B SMPN 2 Pujut tahun pelajaran 2016/2017. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (*action research*) sebanyak dua putaran. Setiap putaran terdiri dari dua tahap yaitu : rancangan, kegiatan dan pengamatan. Refleksi dan refisi Sasaran penelitian ini adalah Siswa Kelas VII.B SMPN 2 Pujut. Dari hasil analisa didapat bahwa prestasi belajar siswa mengalami peningkatan dari siklus I sampai II yaitu pada siklus I yang tuntas belajar sebanyak 18 orang atau persentase ketuntasan 66.66% dan siswa yang tidak tuntas sebanya 9 orang atau sebesar 33.33% dengan rata- rata kelas sebesar 67.22%. Kemudian pada siklus II terjadi peningkatan hasil belajar siswa dimana yang tuntas sebanyak 25 siswa atau 92.59% dan yang tidak tuntas sebanyak 2 orang atau sebesar 7.40% dengan nilai rata-rata 85.74%. Dengan demikian metode resiprokal dapat berpengaruh positif terhadap peningkatan penguasaan dasar-dasar sepak bolaa bagi siswa kelas VII.B SMPN 2 Pujut Tahun Pelajaran 2016/2017 serta model pembelajaran ini dapat digunakan sebagai salah satu alternative pembelajaran PJOK.

Kata kunci: Hasil Belajar PJOK, metode resiprokal

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah salah satu jenis olah raga yang sangat digemari orang seluruh dunia. Olah raga ini sangat universal. Selain digemari orang laki-laki olah raga ini juga digemari para perempuan tidak hanya tua muda bahkan anak-anak Sejak tahun 1990 an olah raga ini mulai digunakan untuk para wanita meskipun sebelumnya olah raga ini hanya diperuntukkan bagi kaum pria.

Olah raga ini melibatkan 11 orang dalam satu teamnya. Untuk menjadi pemenang dalam suatu pertandingan harus melawan satu team lainnya. Para pemain sepak bola memperebutkan sebuah bola untuk dimasukkan ke dalam gawang yang dijaga seorang penjaga gawang (*goal keeper*) Olah raga ini menjadi sangat menarik karena selain hanya memperebutkan sebuah bola di lapangan dengan menggunakan kaki tetapi juga terlihat gaya-gaya permainannya dalam memperebutkan bola untuk memasukkan bola

ke dalam gawang lawan. Oleh karena olah raga ini melibatkan banyak orang tentunya kerjasama team yang baik sangat dibutuhkan selain teknik bermain yang baik.

Hanya para atlet sepak bola mania Negara yang sukses membina karier di bidang olah raga ini. Tentunya diperlukan usaha dan latihan yang keras untuk menjadi atlet sepak bola yang handal dan professional di dalam permainan sepak bola, baik di kampung, halaman rumah, sekolah, lapangan kecil atau di stadion yang megah. Olahraga ini juga dilakukan anak kecil, anak-anak, remaja, pemuda orang dewasa, pria bahkan wanita. Sepakbola sungguh populer di mata masyarakat dari pelosok desa hingga kota besar di seluruh dunia. Sepak bola merupakan olah raga yang simple, sederhana dan murah. Bahkan hampir tidak memerlukan biaya. Namun bila pertandingan yang profesional, olahraga ini biayanya bisa terbesar dari aneka cabang olahraga lainnya. Untuk mengelola

dan menghidupkan sebuah klub sepak bola bisa memakan biaya milyaran rupiah. Di satu pihak sepak bola dikatakan hampir tidak memerlukan biaya, karena alat dan sarana yang dibutuhkan hanya satu benda bulat dan tanah lapang. Benda bulat yang disebut bola itu bisa bola yang mahal, (bola karet), bola plastic, jeruk bali (keprok) atau jerami, kertas, serabut kelapa, yang pengelola harus mengadakan studi banding, harus tanggap akan anak asuhnya, mau belajar dari pengalaman pahit, sekaligus berusaha membuktikan pengelolaan yang lebih professional. faktor tersebut yang menarik untuk dikaji bersama adalah faktor kecepatan dan kelincahan. Kecepatan dan kelincahan ini dapat dibentuk dari dalam diri (pembawaan) atau dari luar diri (karena mampu mengkombinasikan dari segala teknik yang dimiliki) Mempunyai kecepatan dan kelincahan yang lebih, bagi setiap pemain merupakan mudah dan sukses untuk mencetak gol, dan mempertahankan kemasukan bola. Dengan kemampuan kecepatan dan kelincahan akan memudahkan pemain tersebut dalam rangka membawa bola (menggiring bola) ke hadapan gawang lawan. Seorang pemain yang mempunyai kelincahan dan kecepatan yang bagus, bola yang digiring bagaikan lekat di kaki dan tentu mudah melewati halangan lawan dan tidak mudah dikelabui lawan. Berdasarkan hasil ulangan PJOK pada materi sepak bola di kelas VII.B SMPN 2 Pujut dari 22 siswa yang untas belajar hanya 10 orang siswa atau sebesar 45.5% dan sebanyak 12 siswa atau sebesar 54.5% belum tuntas belajar, dengan KKM untuk pelajaran PJOK yaitu 70 dan ketuntasan klasikal sebesar ≥ 85 yang sudah ditentukan oleh SMPN 2 Pujut.

Hal tersebut ternyata disebabkan karena penggunaan teknik yang kurang tepat, kelincahan dan kecepatan gerak masih kurang dalam mengajarkan cara bermain bola, kemudian metode yang digunakan kurang tepat atau tidak sesuai dengan materi yang akan diajarkan yaitu metode konvensional disamping itu juga lapangan yang tersedia di sekolah kurang mendukung karena memiliki halaman yang sempit. Maka Peneliti mencoba

untuk menawarkan alternatif pemecahan masalah untuk meningkatkan hasil belajar pada mata pelajaran PJOK dalam melatih kelincahan anak bermain sepak bola yaitu dengan Metode Resiprokal, sehingga peneliti mengambil judul yaitu” Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Menendang dan Mengumpan Bola dengan Metode Resiprokal pada Siswa Kelas VII.B SMPN 2 Pujut Tahun Pelajaran 2016/2017,

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut:” Bagimanakah Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Menendang dan Mengumpan Bola dengan Metode Resiprokal pada Siswa Kelas VII.B SMPN 2 Pujut Tahun Pelajaran 2016/2017?”

Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas, penelitian ini bertujuan untuk: Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Menendang dan Mengumpan Bola dengan Metode Resiprokal pada Siswa Kelas VII.B SMPN 2 Pujut Tahun Pelajaran 2016/2017

Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini secara teoritis sebagai pengetahuan dan pementambah wawasan baru, sedangkan secara praktis penelitian ini bermanfaat sebagai referensi dalam rangka meningkatkan kualitas proses pembelajaran sehingga diperoleh hasil belajar yang memuaskan

KAJIAN PUSTAKA

Sejarah Singkat Sepak Bola

Permainan sepak bola berasal dari Inggris. Pada tanggal 26 Oktober 1963 terdapat organisasi yang menyusun peraturan permainan. Yaitu *The Football Associatio*. Federasi sepak bola dunia yaitu *Federaion Internasional the Football Association* (FIFA) dibentuk pada tanggal 21 September 1904 diketuai oleh Guirin.

Bangsa Indonesia mengenal permainan sepak bola dari bangsa Belanda. Pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta, dibentuk Persatuan Sepakbola seluruh Indonesia (PSSI) yang diketuai oleh Mr Soeratin Sosro Soegondo. Permainan Sepakbola termasuk permainan bola besar.

Sepakbola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu atau dua kesebelasan yang saling berhadapan. Tujuan permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan daerah sendiri dari serangan lawan. Karakteristik permainan adalah memainkan bola dengan menggunakan kaki ataupun dengan seluruh anggota tubuh kecuali oleh lengan.

Hakekat permainan sepak bola adalah mempertahankan dan penyerangan (Pend. Jasmani SLTP 3 Slamet 26) maka untuk kelincuhan dan kecepatan yang diprediksikan berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola, berpatokan pada hakekat permainan yang menitik beratkan pada pertahanan dan nilai tersendiri bagi penonton) jika mereka memahami betul akan peraturan permainan sepak bola, sikap yang dilarang untuk dilakukan dalam permainan, tentu mereka akan terlihat lincah, cepat dan atraktif. Penelitian ini juga berlandaskan pada penerobosan strategi pertahanan lawan, teknik menghadang lawan, teknik mengendalikan lawan, teknik merebut bola. Dengan dasar kemampuan pemahaman teknik-teknik tersebut, tentu mendukung kualitas pemain dalam melakukan unsur kelincuhan dan kecepatan. Baik pada saat sendirian, atau bersama kawan bermain.

Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Ada beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh pemain, antara lain menendang, menggiring, mengontrol, menyundul dan menghentikan bola. Pemain sepak bola harus mampu melakukan gerakan menendang bola dengan baik dan benar sesuai dengan fungsi atau bagian kaki yang akan digunakan. Pada dasarnya cara menendang bola dapat dibedakan menjadi empat yaitu:

- (a) Teknik menendang dengan kaki bagian dalam
- (b) Teknik menendang bola dengan punggung kaki,
- (c) Teknik menendang dengan punggung kaki
- (d) teknik menendang dengan punggung kaki bagian luar

Meode Resiprokal

Reciprocal Teaching yang pertama dikembangkan oleh Anne Marrie Polinscar dan Anne Brown merupakan suatu model pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman terhadap suatu topik. Dalam pembelajaran ini guru serta murid memegang peranan penting pada tahap dialog tentang suatu topik (teks), model pembelajaran ini terdiri dari empat aktivitas yaitu memprediksi (*prediction*), meringkas (*summarizing*), membuat pertanyaan (*questioning*), dan menjelaskan (*clarifying*).

Apakah metode pembelajaran timbal balik (resiprokal) itu? Metode pembelajaran timbal balik (resiprokal) adalah sebuah metode pembelajaran pada kelompok-kelompok kecil yang didasarkan pada perumusan pertanyaan; melalui pengajaran dan pemberian contoh, guru mengembangkan kemampuan metakognitif siswa utamanya untuk memperbaiki kinerja membaca siswa dengan pemahaman yang buruk. Nah, jadi pengajaran resiprokal ini cocok digunakan untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap bahan bacaan.

Palinscar dan Brown (1984) merancang pembelajaran timbal balik (resiprokal) untuk siswa sekolah dasar dan SMP agar pemahaman mereka terhadap bacaan menjadi lebih baik. Pembelajaran resiprokal dilakukan dengan siswa-siswa pada kelompok kecil.

METODE PENELITIAN

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini bertempat di SMPN 2 Pujut tahun pelajaran 2016/2017 Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September sampai dengan November semester ganjil tahun pelajaran 2016/2017.

Subyek penelitian

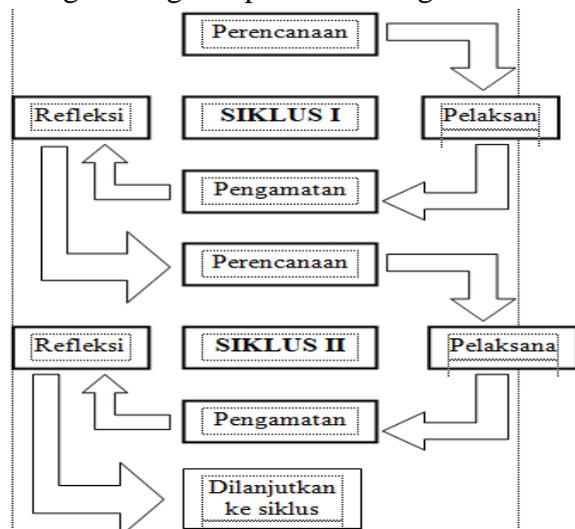
Subyek penelitian adalah siswa kelas VII..B dengan jumlah 22 siswa terdiri dari 10 siswa laki-laki dan perempuan 12 siswa mereka berasal dari sekitar Desa wilayah kecamatan pujut .

Rencana Tindakan

Penelitian ini direncanakan dalam beberapa Siklus. Masing-masing siklus terdiri dari empat tahapan kegiatan yaitu

perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan evaluasi, serta refleksi. (Arikunto 2013: 137)

Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut.



Gambar 1.2 : Siklus Penelitian Tindakan

Adapun penjelasan dari bagan di atas adalah sebagai berikut:

Tahap perencanaan.

Dalam tahap perencanaan dilakukan kegiatan sebagai berikut (a) Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) (b) Menyiapkan alat peraga dan segala fasilitas yang akan digunakan. dalam proses belajar mengajar (c) Menyiapkan lembar kerja siswa (LKS) (d) Menyiapkan instrument penelitian.

Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan yaitu implementasi atau penerapan isi rancangan yang tertuang didalam rencana, yaitu mengenakan tindakan di kelas. (Arikunto 2006: 99) Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini yaitu melaksanakan kegiatan belajar mengajar di kelas sesuai dengan RPP yang telah disusun.

Tahap Pengamatan/Observasi

Observasi yaitu kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat. Tujuan dilakukannya pengamatan atau observasi adalah untuk mengumpulkan bukti hasil tindakan agar dapat dievaluasi dan dijadikan landasan dalam melakukan refleksi.

Tahap Refleksi

Refleksi dilakukan pada akhir siklus, hasil refleksi ini digunakan sebagai dasar untuk memperbaiki serta menyempurnakan

perencanaan dan pelaksanaan tindakan pada siklus selanjutnya.

Instrumen Penelitian

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Rencana Pembelajaran (RP)

Yaitu merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk tiap putaran. Masing-masing RP berisi kompetensi dasar, indikator pencapaian hasil belajar, tujuan pembelajaran khusus dan kegiatan belajar mengajar.

2. Tes praktek

Tes ini disusun berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, digunakan untuk mengukur kemampuan pemahaman materi yang diajarkan. Tes praktek ini diberikan setiap akhir putaran.

3. Lembar tes tulis untuk mengetahui ketuntasan belajar siswa.

Metode Pengumpulan Data

Data-data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi pengolahan metode demonstrasi, observasi aktivitas siswa dan tes praktek.

Teknik Analisa Data

Untuk mengetahui efektif suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisis data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran. Untuk menganalisis tingkat keberhasilan atau persentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap putarannya dilakukan dengan cara memberikan evaluasi berupa tes praktek pada setiap akhir putaran,

Analisa ini dihitung dengan menggunakan statistik sederhana yaitu:

1. Untuk menilai tes praktek Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas

tersebut sehingga diperlukan rata-rata tes praktek dapat dirumuskan

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan \bar{X} = Nilai rata-rata
 $\sum X$ = Jumlah semua nilai siswa

2. Untuk ketuntasan belajar siswa Ada dua kategori ketuntasan belajar yaitu secara perorangan dan secara klasikal. Berdasarkan petunjuk pelaksanaan belajar mengajar kurikulum 1994 (Depdikbud, 1994) yaitu siswa telah tuntas belajar bila di kelas tersebut mendapat 85% yang telah mencapai daya serap.

Untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{Siswayangtuntasbelajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

HASIL PEMBAHASAN

Siklus I

Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 1 soal tes formatif 1 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pengelolaan pembelajaran metode Represikol .

Tahap kegiatan dan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus I dilaksanakan pada hari Selasa 6 Februari 2017 di kelas VII. B dengan jumlah siswa 22 siswa. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran yang telah dipersiapkan. Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif I dengan tujuan untuk mengetahui keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Adapun data hasil penelitian pada siklus I dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode Represikol pada siklus I diperoleh nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 67.27 dari 22 orang siswa, jumlah siswa yang tuntas sebanyak 10 orang atau sebesar 45.5% ketuntasan belajar, kemudian siswa yang tidak tuntas belajar sebanyak 12 orang atau sebesar 54.5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama

secara klasikal siswa yang belum tuntas belajar atau memperoleh nilai ≥ 70 sebesar 54.5% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksud dan digunakan guru dengan menerapkan model pembelajaran Represikol.

Refleksi

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut : Guru kurang baik dalam memotivasi siswa ,dalam menyampaikan tujuan pembelajaran, guru kurang baik dalam pengelolaan waktu, dan siswa kurang antusias selama pembelajaran berlangsung

Revisi

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pada siklus I ini masih terdapat kekurangan, sehingga perlu adanya revisi untuk dilakukan pada siklus berikutnya: Guru perlu lebih terampil dalam memotivasi siswa lebih jelas dalam menyampaikan tujuan pembelajaran. Dimana siswa diajak untuk terlibat langsung dalam setiap kegiatan yang akan dilakukan, penggunaan waktu secara tepat, dan terampil dalam memotivasi siswa.

Siklus II

Tahap perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran siklus II, soal tes formatif II dan alat-alat pengajaran yang mendukung.

Tahap kegiatan dan pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus II dilaksanakan pada hari Selasa Tanggal 20 Februari 2017 di kelas VII.B dengan jumlah siswa 22 siswa. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus I Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif II dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang dilakukan. Instrument yang digunakan adalah tes. Adapun data hasil penelitian pada siklus II adalah sebagai berikut: Nilai rata-rata tes tulis sebesar 77.05, dari 22 siswa yang telah tuntas sebanyak 19 siswa dan 3 siswa belum

mencapai ketuntasan belajar atau sebesar 13.6%. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 86,4% (termasuk kategori tuntas). Hasil pada siklus II ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus II ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan pembelajaran metode Reprisikol sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dalam memahami materi yang telah diberikan. Akhirnya penelitian ini dihentikan pada siklus II.

Refleksi

Pada tahap ini akan dikaji apa yang telah terlaksana dengan baik maupun yang dalam proses belajar mengajar dengan penerapan pembelajaran metode demonstrasi. Dari data yang diperoleh menunjukkan hasil yang sangat baik, sehingga penelitian ini dihentikan pada siklus II.

Pembahasan

Ketuntasan Hasil Belajar Siswa

Pada siklus I dengan menerapkan metode Resiprokal diperoleh nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 67.27 dari 22 orang, jumlah siswa yang tuntas sebanyak 10 orang atau ketuntasan belajar sebesar 45.5% kemudian siswa yang tidak tuntas belajar sebanyak 12 orang atau sebesar 54.5% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksud dan digunakan guru dengan menerapkan model pembelajaran metode Resiprokal. Kemudian pada siklus II diperoleh nilai rata-rata hasil belajar sebesar 77.05 dari 22 orang. Siswa yang telah tuntas sebanyak 19 orang atau sebesar 86.4% dan 3 orang belum mencapai ketuntasan belajar atau sebesar 13.6%. Dengan demikian ketuntasan kelasikal yang dikehendaki telah tercapai yaitu 86.4% lebih besar dari ketuntasan klasikal yang dikehendaki yaitu 85%. Maka penelitian dicukupkan sampai siklus II. Hasil pada siklus II ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus II ini dipengaruhi oleh

adanya peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan pembelajaran metode Resiprokal sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran Resiprokal.

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan selama dua siklus dan berdasarkan seluruh pembahasan serta analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Pembelajaran dengan metode Resiprokal memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, pada siklus I yang tuntas belajar sebanyak 10 orang atau persentase ketuntasan 45.5% dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 12 orang atau sebesar 54.5% dengan rata-rata kelas sebesar 67.27. Kemudian pada siklus II terjadi peningkatan hasil belajar siswa dimana yang tuntas sebanyak 19 siswa atau 86,4% dan yang tidak tuntas sebanyak 3 orang atau sebesar 13.6% dengan nilai rata-rata 77.05 sehingga penelitian dihentikan pada siklus II karena ketuntasan klasikal telah tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta PT. Rineksa Cipta
- Bachrie Eddy. dkk. 2012. *Buku Kerja Pelatih Sepakbola Remaja*. Bandung; Binacipta
- Betty C. Eric. 2017. *Latihan Sepakbola Metode Baru Pertahanan*. Bandung; Pioner Jaya
- Coever Weil. 2012. *Sepakbola Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta; PT Gramedia.
- Engkos S. R. 2014. *Penjaskes*. Jakarta; Erlangga
- Remmy, Muchtar. 2012. *OlahRaga Pilihan Sepak Bola*, Jakarta; Depdikbud Dirjen Dikti
- Roji. 2016. *Penjaskes 3*, Jakarta; Intan Parawara
- Sajono, 2016. *Pembinaan dan Kondisi fisik*, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Slamet, S.R. 2014. *Penjaskes 3*. Jakarta; Tiga Serangkai
- Sneyer, J. 2015. *Sepakbola Latihan dan Strategi*, Jakarta; PT. Rosda Karya

Suharno. 2016, *Ilmu Kepeleatihan Olah Raga*
Yogyakarta; IKIP Yogyakarta.

Syafi'I, Imam, 2012, *Sepakbola Dasar*.
Surabaya; UM Press IKIP Surabaya

Syarifuddin, Aib. 2015, *Penjaskes 1,2,3*,
Jakarta; PT. Gramedia Widiasmara
Indonesia