



Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Atlet SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan

Rado Ricardo Pratama Putra, Syahrastani, Willadi Rasyid, Haripah Lawanis

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

radoricardo@gmail.com, syarastani@fik.unp.ac.id, willadirasyid@fik.unp.ac.id,

haripahlawanis@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Sepakbola, Pesisir Selatan, Teknik

Abstrak : Permainan Sepakbola merupakan olahraga prestasi yang di pertandingkan, dalam mengembangkan permainan sepakbola butuh pemahaman teknik dasar dalam permainan sepak bola agar pemain dapat melakukan hal yang terbaik dalam pertandingan sepak bola. Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan terhadap atlet SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan sewaktu pengamatan dan pengambilan data saat penelitian, kemampuan teknik dasar sepakbola atlet SSB Putra Painan sudah terlihat baik. Baik dalam hal *Shooting, Dribbling, dan Passing*. Sehingga dari Tinjauan keterampilan teknik dasar sepakbola atlet SSB Putra Painan yang peneliti lihat, makanya peneliti mengambil penelitian ini. Untuk memberikan masukan agar keterampilan teknik dasar sepakbola atlet SSB Painan sangat baik lagi.

Keywords : *Football, Pesisir Selatan, Technique*

Abstract : The game of football is an achievement sport that is competed in. In developing a football game, you need to understand the basic techniques in the game of football so that players can do their best in a football match. Based on observations that researchers have made on athletes from SSB Putra Painan, Pesisir Selatan Regency during observation and data collection during research, the basic football technical abilities of SSB Putra Painan athletes appear to be good. Good in terms of Shooting, Dribbling and Passing. So from the review of the basic football technical skills of SSB Putra Painan athletes that the researcher saw, that is why the researcher took this research. To provide input so that SSB Painan athletes' basic football technical skills are even better.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah jenis kegiatan yang sangat populer di dunia termasuk Indonesia. Selain menyehatkan tubuh, olahraga juga menjadi sarana meraih prestasi. Menurut Evan Yudha Tri Atmoko (2021), Olahraga berbeda dengan aktivitas fisik biasa. Aktivitas fisik merujuk kepada gerakan yang membutuhkan kontraksi otot, seperti naik tangga, berkebun, dan membereskan rumah. Sedangkan olahraga adalah bentuk

khusus dari aktivitas fisik yang terencana dan sengaja dilakukan untuk menyehatkan badan, contohnya senam, renang, bersepeda, dan sebagainya. Menurut Syafruddin (2012), berpendapat bahwa penugasan suatu teknik olahraga ditentukan oleh faktor fisik dan juga memerlukan latihan rutin. Menurut Sepriadi, faktor penyebab rendahnya kebugaran atau kondisi fisik dipengaruhi waktu istirahat, aktivitas kerja dan gaya

hidup.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh seperti sepakbola, berenang, dan lempar lembing. Olahraga juga biasanya diartikan sebagai aktivitas yang melibatkan fisik dan keterampilan dari individu atau tim, dilakukan untuk hiburan.

Ada banyak aktivitas fisik dalam olahraga, termasuk berenang, berlari, berjalan, menari, dan lainnya. Aktivitas fisik tersebut terbukti memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, baik fisik maupun mental. Selain memiliki manfaat, olahraga juga memiliki tujuan umum yaitu membuat tubuh menjadi sehat. Meski demikian, jenis olahraga yang dilakukan setiap orang juga memiliki tujuan berbeda-beda.

Mengutip *KOMPAS Pedia*, tujuan olahraga dibedakan menjadi empat yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga rehabilitasi, dan olahraga prestasi.

Olahraga pendidikan adalah materi olahraga yang digunakan dalam kurikulum pendidikan. Adapun, anak-anak sekolah Indonesia mengenal mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Olahraga rekreasi adalah aktivitas olahraga untuk bersenang-senang dan bergembira. Olahraga rehabilitasi merupakan jenis olahraga yang digunakan untuk memperbaiki kondisi tubuh seseorang. Sedangkan olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang bertujuan untuk meraih prestasi dengan cara mengikuti pertandingan atau perlombaan.

Sepakbola adalah jenis olahraga prestasi karena sering di pertandingan atau diperlombakan seperti Sea games, Piala Asia, Piala AFF, dan Piala Dunia.

Sepakbola adalah olahraga yang dimainkan dengan cara menendang atau menyepak bola. Secara umum, sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola berbahan kulit dan dimainkan oleh dua tim. Masing-masing tim beranggotakan 11 pemain inti dan beberapa pemain pengganti. Kendati demikian, ada juga berpendapat bahwa sepakbola merupakan permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola yang memiliki tujuan memasukan bola kedalam gawang lawan. Menurut Sara, Fitria Rahmawati dan Anton Komaini (2018), Sepakbola adalah sebuah olahraga yang membutuhkan keterampilan.

Sepakbola juga dapat diartikan sebagai permainan dimana dua tim yang terdiri dari 11 pemain, menggunakan bagian tubuh apapun kecuali tangan dan lengan mereka, dan mencoba mengarahkan bola ke gawang tim lawan. Hanya penjaga gawang (Kiper) yang diizinkan menyentuh bola dengan tangan dan hanya dapat melakukannya di dalam area penalti yang mengelilingi gawang, tim yang mencetak lebih banyak gol menjadi pemenang, Rollin (2019). Sepakbola merupakan permainan menyepakbola dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola serta pemain dapat menggunakan seluruh anggota badan kecuali bagian lengan. Pendapat lain mengenai sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan sesuai aturan FIFA yaitu dengan mencetak gol lebih banyak daripada kebobolan. Beberapa defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan dua tim yang terdiri dari 11 pemain setiap tim, memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali lengan, bertujuan mencetak

gol ke gawang lawan sesuai dengan aturan resmi yang berlaku.

Sepanjang pertandingan sepakbola akan terjadi perpindahan yang disebut dengan momen permainan sepakbola. Menurut kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia, ada tiga momen penting (fase) dalam suatu pertandingan yang dikenal dengan momen menyerang, bertahan, dan transisi. Selanjutnya dalam momen transisi dibagi menjadi dua adalah momen transisi positif dan momen transisi negatif. (Fitranto & Budiawan, 2019). Momen permainan menyerang adalah menyerang daerah lawan dengan serangan sebanyak mungkin di daerah lawan. Menyerang dalam permainan sepakbola adalah dengan caea memegang bola dengan persentase sebesar mungkin dan dapat dilakukan dari bawah, tengah sampai depan atau bisa disebut dengan bangun serangan. Fase ini biasa disebut dengan Attacking (Fitranto & Budiawan, 2019). Momen permainan bertahan adalah fase mencegah lawan agar tidak mencetak gol ke gawang tim. Momen bertahan sangat penting bagi tim yang sedang menyerang maupun sedang bertahan (Cobanoglu & Terekli, 2018). Fase bertahan ini sangat penting dalam hal kesuksesan tim (Knudsen & Andersen, 2015). Tujuan dari bertahan adalah menetralkan peluang lawan, sebagai contoh dengan cara melakukan man marking, compact defense atau zona bertahan paling rendah. Sedangkan momen permainan sepakbola transisi negatif adalah ketika penyerangan kehilangan bola sehingga bertransformasi secepat mungkin untuk membuat strategi bertahan, dalam situasi transisi negatif ini sangat rentan terjadi gol (C. Casal et al, 2016).

Sementara transisi positif adalah ketika melakukan momen bertahan

selanjutnya bertransformasi ke momen menyerang. Tidak hanya momen tersebut yang perlu diperhatikan sepanjang pertandingan sepakbola, tetapi aspek fisik, teknik, taktik, dan mental juga harus diperhatikan. Menurut Ike Siswa Tara, Dezwardi, Bafirman (2018), olahraga sepakbola membutuhkan kondisi fisik yang kompleks baik itu kekuatan, kecepatan, kelenturan daya tahan, koordinasi bahkan gabungan dari komponen fisik itu sendiri. Secara fisik permainan sepakbola menuntut seorang pemain untuk bermain secara prima dalam waktu 2 x 45 menit, dibutuhkan kondisi fisik yang terlatih untuk dapat mencapai level tersebut. Menurut Fahmi Syahputra, Syahrastani, Arsil, Haripah Lawanis (2023), kondisi fisik yaitu daya tahan daya ledak otot tungkai, kekuatan, kelenturan, kecepatan, koordinasi, kelincahan dan keseimbangan. Sedangkan menurut Rezki Ramadhan, willadi Rasyid, Yulifri, Nirwandi (2023) Tinjauan pada kondisi fisik dalam permainan sepakbola terlihat dari ledakan otot tungkai, kecepatan Pemain, kelincahan pemain, dan daya tahan aerobik pemain.

Secara taktik pemain harus cerdas dalam menerjemahkan ide dari seorang pelatih yang telah merencanakan strategi terbaik untuk tim yang sangat bisa berubah-ubah dalam sebuah pertandingan. Segi mental pemain dituntut untuk memiliki mental yang matang, pantang menyerah, dan memiliki daya juang untuk memenangkan setiap pertandingan. Aspek penting lainnya adalah Teknik. Permainan sepakbola merupakan permainan kontak fisik yang bebas memainkan bola dalam sebuah lapangan yang terbilang luas. Pemain dapat memainkan bola secara individu atau dengan kerjasama tim apabila menguasai

teknik dengan baik. Menurut Syafruddin (2011), bahwa yang dimaksud dengan teknik adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang untuk menyelesaikan/memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien.

Teknik dasar permainan sepakbola terbagi kedalam dua jenis yaitu teknik dasar bertahan dan teknik dasar menyerang (Infianto, 2016). Teknik dasar bertahan terdiri dari bertahan pro aktif dengan bodi kontak, *intercept*, *tackling*, dan *clearing area*. Teknik dasar menyerang terdiri dari gerakan tipuan, kontrol, operan, menggiring, *Shooting*, dan menyundul. Beberapa teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh seorang pemain untuk menunjang penampilan diatas lapangan sesuai posisi masing-masing. Menurut Ridho Bahtra, situasi dasar dalam bermain sepakbola terdiri dari situasi dasar 1, situasi dasar 2, dan situasi dasar 3 kemudian dilanjutkan dengan materi teknik dasar sepakbola tentang teknik *passing*, *ball control*, *dribbling*, *shooting*, dan *heading*. Teknik-teknik dasar sepakbola adalah *shooting*, *dribbling*, *passing*, *controlling*, dan *heading*. Keterampilan penting yang perlu dipelajari dalam sepakbola antara lain menendang bola (*Shooting*), menggiring bola (*Dribbling*), mengoper bola (*Passing*), menguasai bola (*Controlling*), dan menyundul bola (*Heading*). *Shooting* merupakan gerakan menendang bola kearah gawang dengan perkenaan bagian kaki dengan tujuan mencetak gol (Luxbacher,2013). *Shooting* dilakukan dengan kontak antar bola dan kaki yang kuat, serta cepat sehingga laju bola juga akan *powerfull*. Jika tidak ada kontak bola dan kaki yang kuat, serta cepat maka tendangan yang akan dilakukan tidak akan menciptakan gol saat menendang. *Dribbling* adalah salah satu keterampilan yang harus dikuasai untuk

bermain sepakbola. Menggiring merupakan gerakan dorongan terhadap bola diikuti dengan perpindahan gerak pemain mengikuti arah bola. Mempertahankan kepemilikan bola dengan terus bergerak sampai ada kesempatan untuk *passing* atau *shooting* disebut *dribble*. Pada saat *dribbling* diperlukan faktor fisik *power* tungkai dan kecepatan, termasuk juga faktor mental yaitu kepercayaan diri. Karena fungsi dari *dribbling* adalah melewati lawan. Jika tidak memiliki faktor fisik dan kecepatan yang baik, maka lawan akan mengambil bola yang di giring tersebut. Dan keterampilan yang perlu dimiliki dalam permainan sepakbola adalah *Passing*. *Passing* adalah teknik mengoper bola tergantung situasi dan jarak dimana bola harus diberikan (Luxbacher,2013). *Passing* terbagi dua jenis, *Passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah digunakan untuk posisi teman berada didekat pemain pembawa bola dan tidak terhalang oleh pemain lawan. *Passing* atas digunakan saat pemain terdekat dijaga oleh lawan dan bola harus diberikan pada teman yang berada disisi lapangan yang berjauhan. Keberhasilan operan ditentukan antar pemain yang memahami posisi dan pergerakan masing-masing. Dibutuhkan latihan kekompakan dan penerapan taktik sesuai arahan pelatih. *Controlling* adalah kemampuan khusus yang melibatkan koordinasi berbagai anggota tubuh. Menguasai bola dapat menggunakan bagian dada, tungkai atas dan kepala apabila bola yang didapat berasal dari bola melambung. Tungkai bawah dan kaki dapat digunakan apabila bola datang dari bawah atau diposisi menyentuh tanah. Jika *Controlling* tidak tepat, maka bola akan diambil lawan. Dan teknik dasar Selanjutnya adalah *Heading*, *Heading* adalah teknik yang digunakan saat bola berada di udara dan memiliki dua tujuan

untuk ofensif maupun defensif. Tujuan ofensif dilakukan saat tim menyerang berada dikotal penalti lawan, *heading* dilakukan untuk mencetak gol. Sedangkan tujuan defensif digunakan saat bola dioper menggunakan operan atas oleh lawan, untuk mengantisipasi bola mendekat kegawang bola disudul menjauh. Teknik menyundul dipengaruhi oleh loncatan dan ketepatan bola pada bagian dahi. Jika tidak melakukan *heading* dengan benar, bola tidak akan masuk kegawang lawan atau bola akan masuk kegawang kita sendiri. Menurut Emral (2013), model latihan keterampilan teknik dasar sepakbola adalah shooting, dribbling, dan passing.

Berdasarkan uraian diatas mengenai teknik dasar permainan sepakbola, maka peneliti tertarik mengambil judul mengenai. "*Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Atlet SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan*". Dalam hal ini teknik dasar yang peneliti lihat adalah *Shooting, Dribbling, dan Passing*.

METODE

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif, dengan studi observasional untuk memberikan gambaran mengenai penelitian yang dilakukan dengan kondisi-kondisi yang terjadi melalui observasi langsung. Sugiyono (2016), mengatakan bahwa "penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain".

Dari penjelasan di atas maka semakin jelaslah bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan suatu

gejalaatau fenomena tertentu yang terjadi melalui observasi secara langsung dengan menggunakan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik atau cara lain dari kuantifikasi (pengukuran).

Penelitian ini dilakukan di SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan. Sedangkan waktu penelitian direncanakan pada bulan Agustus 2023.

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari lebih lanjut dan ditarik kesimpulan. Sedangkan menurut Sujarweni (2014), menyatakan bahwa "Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan dikemudian ditarik kesimpulannya" Populasi dalam penelitian ini adalah semua Atlet Sepakbola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 78 Orang. Datanya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Atlet SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan

No.	K-U	Jumlah	Ket.
1.	U-10	16	-
2.	U-12	18	-
3.	U-13	21	-
4.	U(14-15)	23	-

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Menurut Kusumawati (2015), menyatakan bahwa "Sampel adalah sebagian daripopulasiyang akankitajadikan sebagaidatauntuk diteliti,

artinyatidak adasampel jika tidak ada populasi". Sampel dalam penelitian ini adalah Atlet SSB Putra Painan U-12 sebanyak 18 Orang.

HASIL

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Sepak bola Atlet SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

Hasil analisis data penelitian yang dilakukan melalui perhitungan statistik diperoleh waktu minimal sebesar 34,34, waktu maksimal 60,29, rerata sebesar 46,24, nilai tengah sebesar 44,50, nilai sering muncul sebesar 34,34 dan simpangan baku 6,25.

Deskripsi hasil penelitian tinjauan keterampilan teknik dasar sepakbola atlet SSB putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 2. Deskripsi hasil penelitian tinjauan keterampilan teknik dasar sepakbola atlet SSB putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan

Kategori	Interval kelas	F	%
Baik Sekali	$X < 39.53$	1	4%
Baik	39.54 – 44.73	11	47%
Cukup	44.74 – 49.92	3	12%
Kurang	44.93 – 55.12	2	8%
Kurang sekali	$X > 55.13$	1	4%
Kurang sekali	$X > 17.27$	1	4%

2. Analisis Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Atlet SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan Berdasarkan Semua Tinjauan Keterampilan

a. Tes Shooting

Dari hasil analisis data diperoleh waktu minimal 3,48, waktu maksimal 3,84, rerata sebesar sebesar 3,20, nilai tengah sebesar 3,25, nilai sering muncul sebesar 3,2 dan simpangan baku sebesar 0,22. Deskripsi hasil penelitian kemampuan Shooting disajikan dalam tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 3. Tes Shooting

Kategori	Interval kelas	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	$X < 3.04$	1	4%
Baik	3.05 – 3.25	12	48%
Cukup	3.26 – 3.46	3	24%
Kurang	3.47 – 3.67	1	4%
Kurang sekali	$x > 3.68$	1	4%

b. Tes Dribbling

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan melalui perhitungan statistik diperoleh waktu minimal sebesar 16,03 waktu maksimal 17,95, rerata sebesar 15,43, nilai tengah sebesar 15,25, nilai sering muncul sebesar 14,03 dan simpangan baku sebesar 1,07.

Deskripsi hasil penelitian kemampuan Dribbling disajikan dalam tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 4. Tes *Dribbling*

Kategori	Interval kelas	F	%
Baik Sekali	X<14.83	1	4%
Baik	14.84 – 15.64	10	28%
Cukup	15.65 – 16.45	4	16%
Kurang	16.46 –17.26	2	8%

c. Tes *Passing*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan melalui perhitungan statistik diperoleh waktu minimal sebesar 22,31, waktu maksimal 41,38, rerata sebesar 28,20, nilai tengah sebesar 26,50, nilai sering muncul sebesar 22,31 dan simpangan baku sebesar 5,34.

Deskripsi hasil penelitian keterampilan teknik dasar tanpa bola disajikan dalam tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 5. Tes *Passing*

Kategori	Interval kelas	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	X<26.11	2	8%
Baik	26.12 – 29.92	11	44%
Cukup	29.93 – 33.73	3	12%
Kurang	33.74 – 37.54	1	4%
Kurang sekali	x>37.55	1	4%

PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dianalisis kemudian dibahas untuk menyimpulkan seberapa besar tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola atlet SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

Berdasarkan hasil analisis tinjauan keterampilan teknik dasar sepakbola atlet SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan. Tes *Shooting* berada dalam kategori Baik sebesar 48%, kemudian *Dribbling* berada

dalam kategori baik sebesar 28 %, dan tes *Passing* berada dalam kategori baik yakni sebesar 44 %. Jadi dari ketiga item tes yaitu tes *Shooting, Dribbling, Dan Passing* dapat diketahui tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola atlet SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan sebanyak 18 atlet U-12 yang dijadikan sampel yaitu sebesar 4% kategori baik sekali, 47% kategori baik, 12% kategori cukup, 8% kategori kurang dan 4 % kategori kurang sekali. Dapat diketahui bahwa paling banyak atau mayoritas atlet SSB Putra Painan memiliki keterampilan teknik dasar sepakbola baik yakni 47% (11 Atlet). Secara keseluruhan dari hasil tes bisa disimpulkan bahwa kebanyakan atlet yang berkategori baik karena ketekunan dan keseriusan dalam mengikuti Latihan dibuktikan dengan kehadirannya setiap latihan.

Meskipun hasil keseluruhan tersebut sudah masuk dalam kategori baik namun masih sangat riskan untuk dipertahankan dan perlu ditingkatkan ke arah baik sekali, karena dalam permainan sepakbola menggunakan kekuatan timbukan kekuatan individual, sehingga apabila dalam suatu tim tersebut terdapat pemain dalam posisi tertentu yang lemah maupun yang kurang, masih perlu dilakukan latihan-latihan untuk mengembangkantingkat keterampilan atlet SSB Putra Painan. Seorang pelatih harus memberikan materi seperti: kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien.

KESIMPULAN

Kemampuan Teknik dasar sepakbola atlet SSB putra Painan dari 18 orang atlet , hanya 1 orang (4%) kategori baik sekali, 11 orang (47%) kategori baik, 3 orang (12%) kategori Cukup, untuk kategori kurang 2 orang (8%) dan kurang sekali 1 orang (4%).

DAFTAR PUSTAKA

- Casal (2016). *Momen Transisi dalam sepakbola*. Jakarta
- Cobanoglu & Terekli (2018). *Sepak bola dan Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta.
- Danurwindow (2017). *Definisi sepakbola*.
- Evan Yudha Tri Atmoko (2021). *Pengertian, Manfaat, Jenis, dan Tujuan Olahraga*. Kompas.com
- Emral (2013). Permainan sepakbola lanjutan.
- Fahmi Syahputra, Syahrastani, Arsil, Haripah Lawanis (2023). Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan shooting pemain SSB Padang Peduli.
- Fitranto & Budiman (2019). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta
- Ike Siswa Tara, Deswandi, Bafirman (2018). Jurnal sains olahraga vdan pendidikan jasmani (pengaruh latihan sprint 30 M terhadap kemampuan kecepatan lari)
- Infianto (2016). *Teknik Dasar Permainan Sepakbola*. Jakarta.
- Kusumawati Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: CV Alfabeta.
- Luxbacher (2013). *Teknik Dasar Sepakbola*. Jakarta
- Maxmanroe dan Salamadian (2021). *Pengertian Olahraga Sepakbola Lengkap*. Bola.com
- Pramdhat (2020). *Momen Menyerang dalam Sepakbola*. Jakarta
- Rezki Ramadhan, Willadi Rasyid, Yulifri, Nirwandi(2023). *Jurnal Tinjauan Kondisi Fisik Permainan Sepakbola SSB Balaibaru Kota Padang*.
- Rollin (2019). *Pengertian Sepakbola*. Jakarta
- Sara, Fitria Rahmawati, dan Anton Komaini (2018). *Jurnal Stamina_ Universitas Negeri Padang*
- Sepriadi(2017). *Pengaruh Motivasi Berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran Jasmani*. *Jurnal Penjakora*
- Sujarweni (2014). *Metode penelitian*. Pustaka Baru: Yogyakarta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Syafruddin.(2011). *IlmuKepelatihanOlahraga*. Padang: UNPPress
- Syafruddin.(2012). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP