

Model Latihan Tembakan *Full Volley Shoot* dan *Heading* dalam Sepakbola Berbasis *Speed*

Sударsono, Dedy Irawan

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Budi Utomo
e-mail: sударsono@budiutomomalang.ac.id, dedyirawan@budiutomomalang.ac.id

Abstract

In development research carried out by researchers, there are objectives developed, namely developing full volleyball and heading training model products. The Borg and Gall development procedure is a procedure used by researchers in research, namely research, planning, book product development, small group trials, first revision, large group trial, second product revision. In collecting data using a questionnaire of learning experts, football game experts and players for small group trials and large group trials where this research was carried out at SSB (Football School) Unibraw 82 Malang. Research that produces a variety of exercise model must go through validation from experts who are competent in their fields, experiment of exercise model both in small numbers. All stages are passed by researchers to produce new products. Development of training model products to kick the hull ball and head the ball in speed-based football based on learning experts, soccer game experts and small group trials are good with good criteria so that these training models can be used as learning media or ing by students or es.

Keywords: *Full volley kick, heading, speed*

Abstrak

Dalam penelitian pengembangan yang dilaksanakan sama peneliti ada tujuan-tujuan yang dikembangkan yaitu mengembangkan produk model latihan tembakan *full volley* dan *heading*. Prosedur pengembangan Borg and Gall merupakan prosedur yang dipergunakan peneliti dalam penelitian yaitu research, planning, Pengembangan produk buku, uji coba kelompok kecil, revisi pertama, uji coba kelompok besar, revisi produk kedua Dalam pengambilan data dengan menggunakan angket ahli pembelajaran, ahli permainan sepakbola dan pemain untuk uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar yang mana penelitian ini dilaksanakan di SSB (Sekolah SepakBola) Unibraw 82 Malang. Penelitian yang menghasilkan model variasi latihan tersebut harus melalui validasi ahli yang berkompeten di bidangnya, percobaan model latihan percobaan dalam jumlah kecil. Semua tahapan yang dilalui oleh peneliti sehingga menghasilkan produk baru. Pengembangan produk model training menendang bola lambung dan menyundul bola dalam sepakbola berbasis kecepatan berdasarkan ahli pembelajaran, ahli permainan sepakbola maupun uji coba kelompok kecil sudah bagus dengan Kriteria baik sehingga model-model latihan tersebut dapat digunakan sebagai media pembelajaran atau kepelatihan oleh siswa maupun pelatih.

Kata kunci : *Tembakan full volley, heading, speed*

A. PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang merakyat yang menggunakan bola yang dimainkan oleh 11 pemain setiap timnya. Indonesia merupakan negara dimana rakyat nya sangat menyukai permainan sepakbola. Permainan sepakbola tidak hanya disukai oleh sekelompok golongan, tetapi penduduk dunia juga sangat gemar bermain sepakbola, baik kalangan bawah, menengah maupun atas sangat menyukai sepakbola. Banyak anak-anak muda berlatih sepakbola demi menjadi pemain sepakbola yang berkualitas, baik latihan fisik, taktik atau strategi, mental maupun teknik. Teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola antara lain *dribbling*, *heading*, *shooting*, kontrol, menendang bola atau teknik dasar yang lain. Teknik tembakan dan *heading* merupakan teknik dasar yang harus dilatih oleh pesepakbola. Banyak sekali peluang-peluang di depan gawang yang memerlukan teknik tembakan dan *heading*, Walaupun tembakan ini sangat sulit dilakukan tetapi tembakan sangat perlu dilatihkan agar jika ada peluang di depan gawang bisa tercipta gol. Beberapa gol yang spektakuler dapat dilakukan dengan tembakan dan *heading* ketika berada di depan gawang lawan.

Kuasailah keterampilan *heading* dan menembak ini dan anda akan menjadi pencetak gol yang berbahaya. Untuk dapat menguasai ketrampilan menembak dan menyundul bola dengan bagus perlu adanya training. Training atau latihan merupakan urutan pelaksanaan yang berurutan dari berlatih atau bekerja, yang dilaksanakan secara berulang-ulang, dari hari ke hari bertambah jumlah beban latihan. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang bagus dan diimbangi dengan kemampuan fisik yang bagus seperti memiliki kemampuan *speed* akan memudahkan pemain tersebut mendapatkan bola dan bisa cepat masuk pertahanan lawan dan bisa mencetak gol. Dalam latihan itu mempunyai tujuan untuk mengetahui dan meningkatkan prestasi atlet atau pemain, karena tanpa fisik yang bagus seorang pemain tidak akan dapat meningkatkan dan mengembangkan permainannya.

Heading juga merupakan teknik dasar yang sangat bagus karena dengan menguasai teknik *heading* bisa mencetak gol melalui sundulan. Pemain-pemain yang sangat kurang menguasai teknik dasar tembakan dan *heading* akan sulit mencetak gol jika ada peluang tembakan dan sundulan bola. Para pelatih kurang dalam memberikan materi latihan teknik dasar tersebut, pelatih banyak memberikan materi lain sehingga pada saat pemain mendapatkan peluang di depan gawang sulit mencetak gol. Padahal sepakbola modern dituntut semua teknik dasar harus dilatih dan dikuasai termasuk teknik dasar tembakan dan *heading*, jika ada peluang di depan gawang dan posisi pemain tidak dalam jangkauan maka kecepatan sangat diperlukan untuk merubah posisi ke depan dan arah yang dituju sehingga setiap peluang di depan gawang bisa menjadikan gol.

Dalam penelitian pengembangan terkait *heading* banyak sekali yang telah dilakukan, contohnya penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Doni Kurniawan (2016) mengatakan untuk teknik dasar menyundul bola *heading* seorang pemain biasa melaksanakan *heading* ketika meloncat dengan satu kaki, maupun melompat dengan kedua kaki ke depan dan mengarahkan bola dengan kuat ke arah gawang. Seorang pelatih harus bisa melatih teknik dasar tembakan dan *heading* dengan baik dan memberikan materi latihan yang mudah dimengerti dan mudah dipahami oleh pemain, materi yang disampaikan ke anak didiknya harus yang bervariasi supaya peserta didik tidak menjadi bosan dan jangan sampai mengalami kejenuhan disamping itu pemain tersebut senang dan gembira dalam berlatih dan dapat meningkatkan prestasinya.

Pelatih sepakbola dalam melatih latihan tembakan dan *heading* banyak yang kurang bervariasi dan cenderung monoton, ini bisa menyebabkan banyak pemain dan siswa tidak bersungguh-sungguh dalam berlatih dan siswa merasa bosan dan ini bisa mengakibatkan menurunnya prestasi pemain. Model latihan tembakan dan *heading* jarang sekali diberikan oleh pelatih, sehingga ketika dalam permainan atau ketika melakukan pertandingan dan mendapatkan peluang bola volley dan *heading* di depan gawang lawan sulit tercipta gol. Dalam latihan tembakan maupun *heading* atau teknik-teknik yang lain, seorang *coach* harus bisa membuat variasi latihan yang baik dan mudah dimengerti, mudah dipahami oleh pemain, supaya peserta didik tidak menjadi bosan dan pemain tersebut senang dalam berlatih dan dapat meningkatkan prestasinya.

Tujuan yang dikembangkan dalam penelitian ini yaitu mengembangkan produk model latihan tembakan dan *heading*. Peneliti banyak menemukan permasalahan-permasalahan dalam siswa antara lain siswa dalam berlatih sering bergurau, pemain merasa jenuh dan bosan, materi yang diberikan pelatih kurang bervariasi dan monoton. Tujuan khusus dalam penelitian ini dan Pertimbangan lain perlunya pengembangan model-model latihan yaitu siswa (pemain) mengalami kesulitan dalam melakukan latihan tembakan dan *heading* yang diberikan oleh pelatih, siswa (pemain) dalam latihan tembakan dan *heading* merasa bosan, sangat penting dikembangkan model latihan yang bervariasi.

B. METODE PENELITIAN

Pengertian penelitian pengembangan menurut borg and gall adalah suatu proses yang dipakai untuk mengembangkan memvalidasi produk pendidikan. Prosedur pengembangan menurut Borg and Gall adalah: (1) penelitian dan melakukan pengumpulan data, (2) perencanaan, (3) mengembangkan draft produk (seperti mengembangkan model latihan sepakbola), (4) melaksanakan uji coba lapangan awal (uji coba kelompok kecil dengan menggunakan 10 siswa (pemain), (5) merevisi hasil uji coba, (6)

uji coba lapangan (uji coba kelompok besar dengan menggunakan 30 siswa (pemain), (7) penyempurnaan produk hasil uji coba, (8) uji pelaksanaan lapangan, (9) penyempurnaan produk akhir (penyempurnaan produk buku), (10) diseminasi dan implementasi. Dari penelitian pengembangan ini dari 10 (sepuluh) langkah yang ada, peneliti tidak mempergunakan seluruhnya karena jumlah Sekolah Sepakbola (SSB) yang diteliti hanya satu sekolah sepakbola yaitu SSB Unibraw 82 Malang.

Dalam Penelitian ini yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan yang mempunyai tujuan untuk menghasilkan produk (produk dari peneliti adalah model latihan tembakan *full volley shoot* dan *heading* berbasis *speed*). Peneliti dalam penelitian ini mengembangkan sesuatu yang sudah ada, konsep. penelitian yang menghasilkan produk model variasi latihan yang harus melalui validasi ahli yang berkompeten dibidangnya, dan perlu adanya percobaan baik skala kecil maupun skala besar sehingga bisa di evaluasi dan direvisi atas dasar saran dari para ahli baik ahli pembelajaran maupun ahli permainan sepakbola.

Hasil evaluasi ahli, percobaan dalam jumlah kecil atau uji coba kelompok kecil mendapatkan data yang mana data tersebut harus diolah terlebih dahulu menjadi data yang valid, disamping itu peneliti mendapatkan masukan dan saran dari para ahli untuk memperbaiki produk yang telah dibuat. Pada penelitian ini untuk mendapatkan data salah satunya dengan mempergunakan angket yaitu angket: (1) analisis kebutuhan siswa (pemain) dan pelatih (2) evaluasi dan validasi ahli pembelajaran dan ahli permainan sepakbola (3) percobaan dalam jumlah kecil (uji coba kelompok kecil) (10 siswa (pemain)

Angket tersebut di berikan kepada 1 (satu) ahli pembelajaran , 2 (dua) ahli permainan sepak bola, dan siswa (pemain) sekolah sepak bola Unibraw'82 Malang, yang isinya di bedakan sesuai fungsi dan kebutuhan. Setelah mendapatkan data kemudian dilaksanakan analisis data yang setiap subyek meliputi evaluasi yang meliputi evaluasi 1 (satu) ahli pembelajaran, 2 (dua) ahli permainan sepak bola dan uji coba siswa atau pemain, dengan berpedoman sebagai berikut. (1) Jumlah dan nilai 4 untuk jawaban a. (2) Jumlah dan Nilai 3 untuk jawaban b. (3) Jumlah dan Nilai 2 untuk jawaban c. (4) Jumlah dan Nilai 1 untuk jawaban d.

Dalam mengolah data dari angket yang disebar kepada 1 (satu) ahli pembelajaran, 2 (dua) ahli permainan sepak bola dan siswa (pemain) sekolah sepak bola Unibraw,82 Malang menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan rumus:

f : jumlah frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : banyaknya individu/sampel

P : bilangan persentase

Untuk menentukan standar dalam mengklarifikasi data hasil analisis mempergunakan standar sebagai berikut:

Standar dan kualitas baik adalah = > 75%

Standar dan kualitas cukup adalah = 60% - 75%

Standar dan kualitas kurang baik adalah = < 60%

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk data yang disajikan pada data hasil pengembangan ini berkaitan tentang (1) analisis kebutuhan baik untuk pemain maupun pelatih, (2) ahli pembelajaran (3) ahli permainan sepak bola, (4) percobaan dalam jumlah skala kecil. Dalam penelitian ini, peneliti untuk mendapatkan data percobaan kelompok kecil dan produk yang dikembangkan oleh peneliti, peneliti mempergunakan metode dalam mendapatkan data dengan membagikan angket yang diberikan ke 3 (tiga) ahli yaitu 1 ahli pembelajaran dan 2 ahli permainan sepak bola. Sedangkan untuk uji coba yaitu ujicoba kelompok kecil, angket ditujukan pada percobaan dalam jumlah kecil 10 (sepuluh) pemain.

Hasil penelitian ini disampaikan data analisis kebutuhan, data evaluasi 1 (satu) orang ahli pembelajaran, 2 orang ahli permainan sepak bola, dan uji coba kelompok kecil. Untuk data analisis kebutuhan untuk pelatih sekolah sepak bola Unibraw'82 Malang melalui angket yang diberikan kepada pelatih ditemukan beberapa data antara lain: (1) Model latihan sangat perlu dikembangkan di sekolah sepakbola, (2) Pelatih dalam memberikan latihan tembakan *full volley shoot* dan *heading* kurang bervariasi, (3) Pelatih kurang sering memberikan latihan tembakan *full volley shoot* dan *heading* pada pemain, (4) Pelatih sangat setuju model latihan dikembangkan di Sekolah Sepakbola, (5) Diketahui hasil analisis kebutuhan pelatih 90,48%.

Data analisis kebutuhan untuk siswa (pemain) sekolah sepak bola Unibraw,82 Malang melalui angket yang diberikan pada siswa adalah : (1) Siswa (pemain) merasa bosan dalam latihan tembakan *full volley shoot* dan *heading*, (2) Siswa (pemain) sangat memerlukan latihan kombinasi tembakan *full volley shoot* dan *heading* yang bervariasi, (3) Siswa (pemain) sangat setuju dikembangkan model latihan tersebut, (4) Model latihan sangat penting dikembangkan, (5) Diketahui persentase data hasil analisis kebutuhan pemain adalah 81,12%.

Hasil data evaluasi dari ahli pembelajaran (n = 1) jumlah pertanyaan sejumlah 35 (tiga puluh lima) pertanyaan yaitu: (1) Materi yang dilatihkan kepada siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola (SSB) diharapkan disampaikan tujuan latihan dan manfaat latihan, (2) Pelatih dalam melatih harus terstruktur mulai berdoa, pemanasan, materi inti, pendinginan dan evaluasi, (3) Dari evaluasi ahli pembelajaran diperoleh data hasil 84,29% sehingga model latihan dapat digunakan.

Sedangkan Data hasil evaluasi ahli Permainan sepak bola (n = 2) dengan jumlah instrumen sebanyak 35 pertanyaan antara lain: (1) Model latihan loncat satu kaki dan empat koordinasi yang tandanya menggunakan cones diganti dengan agility ring, (2) Area lapangan yang digunakan untuk menerapkan setiap model latihan dicocokkan dengan umur usia siswa SSB, (3) Model latihan kecepatan melintang yang tandanya menggunakan cones diganti dengan ladder, (4) Model latihan kecepatan segi empat jarak cones segi empat jangan terlalu jauh, (5) Dari evaluasi kedua ahli permainan sepak bola diperoleh data hasil data 82,15% sehingga model latihan dapat digunakan.

Sementara itu data hasil percobaan dalam jumlah kecil (kelompok kecil) (n = 10) jumlah pertanyaan 30 soal adalah: (1) Model latihan variasi 1 sampai 10 sesuai buat siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola (SSB), (2) Variasi 1 sampai 10 dari model latihan mudah dipahami buat siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola (SSB), (3) Variasi 1 sampai 10 dari model latihan mudah dilakukan buat siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola (SSB), (4) Buku dari model latihan dapat digunakan, dijawab 82,75% oleh siswa (pemain).

Pengolahan Data Evaluasi Ahli

Ahli Pembelajaran

Dalam Tabel 1 (satu) ini menjelaskan hasil evaluasi ahli pembelajaran terhadap rancangan pengembangan produk Buku dengan berpedoman pada: (1) Untuk skor yang mendapatkan nilai 4 (empat) jika jawabannya lebih jelas, lebih sesuai, lebih menarik, lebih mudah; (2) Untuk skor 3 apabila jawabannya jelas, sesuai, menarik, mudah; (3) Untuk skor 2 apabila jawabannya kurang yang disampaikan oleh pemain atau siswa; (4) Untuk skor 1 (satu) jika jawabannya sedikit jelas, sedikit sesuai, sedikit menarik, sedikit mudah. Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa persentase hasil evaluasi dari ahli pembelajaran adalah 84,29 %.

Tabel 1. Data Hasil Evaluasi Ahli Pembelajaran

No	Ahli	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Nilai Hasil	Presentase
1	Ahli Pembelajaran	53	140	118	84,29%

Ahli Sepak Bola

Dalam Tabel 2 (dua) ini menjelaskan hasil evaluasi yang berkompeten dalam permainan sepak bola terhadap rancangan pengembangan produk Buku dengan berpedoman pada: (1) Untuk skor yang

mendapatkan nilai 4 (empat) jika jawabannya lebih jelas, lebih sesuai, lebih menarik, lebih mudah; (2) Untuk skor 3 apabila jawabannya jelas, sesuai, menarik, mudah; (3) Untuk skor 2 apabila jawabannya kurang yang disampaikan oleh pemain atau siswa; (4) Untuk skor 1 (satu) jika jawabannya sedikit jelas, sedikit sesuai, sedikit menarik, sedikit mudah. Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa persentase hasil evaluasi dari dua yang berkompeten di dalam permainan sepakbola 82,15%.

Tabel 2. Data Hasil Evaluasi Ahli Permainan Sepakbola

No	Ahli	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Nilai Hasil	Presentase
1	Ahli Sepakbola 1	35	140	114	81,43%
2	Ahli Sepakbola 2	35	140	116	82,86%
Rata-rata					82,15%

Pengolahan Data Keseluruhan Percobaan Kelompok Kecil

Dalam Tabel 3 (tiga) ini menjelaskan hasil percobaan dalam jumlah kecil terhadap rancangan pengembangan produk Buku dengan berpedoman pada: (1) Untuk skor yang mendapatkan nilai 4 (empat) jika jawabannya lebih jelas, lebih sesuai, lebih menarik, lebih mudah; (2) Untuk skor 3 apabila jawabannya jelas, sesuai, menarik, mudah; (3) Untuk skor 2 apabila jawabannya kurang yang disampaikan oleh pemain atau siswa; (4) Untuk skor 1 (satu) jika jawabannya sedikit jelas, sedikit sesuai, sedikit menarik, sedikit mudah. Menurut Tabel 3 (tiga) jumlah keseluruhan persentase hasil percobaan kelompok kecil adalah 82,75%.

Tabel 3. Data Hasil Percobaan Kelompok Kecil

No	Ahli	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Nilai Hasil	Presentase
1	uji coba kelompok kecil (n=10)	300	1200	993	82,75%

Analisa Data

Analisis data meliputi: (a) analisis data ahli pembelajaran. (b) Analisis data ahli permainan sepakbola. (c) Analisis data percobaan dalam jumlah kecil.

a. Analisis Data Ahli Pembelajaran

Materi yang diberikan dan dilatihkan ke siswa atau pemain SSB diharapkan disampaikan tujuan latihan dan manfaat latihan, pelatih dalam melatih harus terstruktur mulai berdoa, pemanasan, materi inti, calling down dan evaluasi, pelatih harus bisa membagi waktu antara berdoa, materi inti, pendinginan dan evaluasi, Menurut tabel 2 dapat diketahui bahwa persentase hasil analisis dari ahli pembelajaran adalah 84,29% dengan standar baik sehingga model latihan dapat dilatihkan dan dipergunakan.

b. Analisis Data Ahli Permainan Sepakbola

Dalam model latihan loncat satu kaki dan empat koordinasi yang tandanya menggunakan cones diganti dengan agility ring, Setiap model latihan waktunya disesuaikan dengan usia siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola (SSB), area lapangan yang digunakan untuk menerapkan setiap model latihan disesuaikan sama usia siswa SSB, model latihan kecepatan melintang yang tandanya menggunakan cones diganti dengan ladder, model latihan kecepatan segi empat jarak cones segi empat jangan terlalu jauh,. Menurut tabel 3 dapat diketahui bahwa persentase hasil analisis dari ahli permainan sepakbola adalah 83,58% dengan standar baik sehingga model latihan dapat digunakan.

c. Analisis Data Percobaan dalam Jumlah Kecil

Model dalam latihan variasi 1 sampai 10 sesuai buat siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola (SSB), model latihan variasi 1 sampai 10 mudah dipahami buat siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola, model latihan variasi 1 sampai 10 mudah dilakukan buat siswa (pemain) Sekolah Sepak Bola,. Menurut tabel 4 dapat diketahui bahwa persentase hasil analisis data dari uji coba kelompok kecil adalah 82,75% dengan standar baik sehingga model latihan dapat digunakan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan data yang ada maka produk yang selesai di kembangkan perlu di kaji ulang keberadaannya, karena setelah melewati proses penelitian terdapat hal yang perlu diperbaiki. Model yang dikembangkan ini adalah model-model latihan tembakan *full volley shoot* dan *heading* berbasis *speed* dan layak dipergunakan. Menurut data dari tinjauan dan ahli (ahli pembelajaran dan ahli permainan sepakbola) dan uji coba lapangan (ujicoba kelompok kecil), dan pengamatan peneliti selama pengembangan dilaksanakan maka model-model latihan bisa dipergunakan untuk pemain dan pelatih sepakbola dengan persentase rata-rata yaitu 82,83 %. Menurut hasil kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian pengembangan ini, maka bisa diajukan pendapat yang diperlukan sebagai bahan pertimbangan bagi pemain, pelatih dan semua pihak yang berkepentingan yaitu: (1) sangat perlu melanjutkan penelitian pengembangan sampai tahap *dessiminate*. (2) Perlu adanya model latihan yang lain untuk menambah refrensi dalam model latihan.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
Abdul Rajab (2015). *Pengembangan Media Pembelajaran Menerapkan Teknik Elektronika Analog Dan Digital Dasar*. Stmik Amikom Yogyakarta, Yogyakarta.

- Doni Kurniawan (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun SSB Unibraw 82 Malang, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, Malang.
- M. Faris Andriansyah (2020). Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Dengan Keterampilan Dribbling Siswa Akademi Arema U-14. Universitas Negeri Malang, Malang.
- Ning Aneu Yuriawati (2014). Optimalisasi Peran Strategis Pelayanan Di Wilayah Kecamatan Dalam Mendukung Pemerintah Yang Baik. Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, Bandung
- Punaji Setyosari (2010). Metode Penelitian Pendidikan Dan Pengembangan. Kencana, Jakarta
- Romli Riski Setiawan (2019). Model Latihan *Heading* Sepakbola Berbasis Sirkuit Pada Sekolah Sepakbola Usia 14-17 Tahun. Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta
- Robi Syahada Istofian (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, Malang.
- Sainal (2012). Pengembangan Buku Ajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Siswa Kelas X Semester I (Satu) Di SMA Negeri 2 Karimun. Tesis Tidak Diterbitkan. Malang: Program Studi Pendidikan Olahraga Program Pasca Sarjana. IKIP Budi Utomo Malang.
- Saiful Anwar (2012). Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Se Kabupaten Demak Tahun 2012. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia, Semarang.