

# JUPE: Physical Education UNILA

## Jurnal Pendidikan Jasmani

<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/index>

Vol 14, No.2 (2025)

### A DESCRIPTIVE STUDY OF BASIC FOOTBALL TECHNICAL SKILL LEVEL AT SSB BMC GADING REJO U10-12

*Muhammad Ikhsan Hidayat<sup>1</sup>, Frans Nurseto<sup>2</sup>, Suwarli<sup>3</sup>, Dwi Priyono<sup>4</sup>*

Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung

Email: [ikhsanhdayat154@gmail.com](mailto:ikhsanhdayat154@gmail.com)<sup>1</sup>, [setobabe@yahoo.co.id](mailto:setobabe@yahoo.co.id)<sup>2</sup>, [suwarli@fkip.unila.ac.id](mailto:suwarli@fkip.unila.ac.id)<sup>3</sup>,

[dwipriyono.dp28@gmail.com](mailto:dwipriyono.dp28@gmail.com)<sup>4</sup>

#### **Abstract**

*This study aims to describe the level of basic football skills of U10–12 players at SSB BMC Gading Rejo. The research employed a descriptive quantitative approach using a survey technique with standardized football skill tests for ages 10–12. The population consisted of 30 players, all of whom were taken as the sample (total sampling). The instruments included dribbling, passing, shooting, heading, and running with the ball tests. The results indicated that the overall basic football skills of the players were in the moderate category (53%), with 30% in the poor category and 17% in the good category, while none were in the very good or very poor category. Specifically, passing and dribbling were mostly at the moderate level, shooting and heading were the weakest skills dominated by poor to very poor categories, while running with the ball was largely in the good category. These findings suggest that players' basic football skills are fairly good but not yet optimal, highlighting the need for greater focus on shooting and heading in training programs. This research is expected to serve as a reference for coaches and related parties in developing effective training strategies for basic football skills in early-age players.*

**Keywords:** *basic skills, football, performance, young players*

### STUDI DESKRIPTIF TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA DI SSB BMC GADING REJO U10-12

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola pemain U10–12 di SSB BMC Gading Rejo. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik survei melalui tes keterampilan sepakbola usia 10–12 tahun yang telah distandarisasi secara nasional. Populasi penelitian berjumlah 30 pemain yang seluruhnya dijadikan sampel (*total sampling*). Instrumen yang digunakan meliputi tes *dribbling*, *passing*, *shooting*, *heading*, dan *running with the ball*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik dasar pemain secara keseluruhan berada pada kategori sedang (53%), dengan 30% berada pada kategori kurang dan 17% pada kategori baik, sementara tidak ada pemain yang masuk kategori baik sekali maupun kurang sekali. Secara rinci, *passing* dan *dribbling* mayoritas berada pada kategori sedang, *shooting* dan *heading* menjadi keterampilan terlemah dengan dominasi kategori kurang hingga kurang sekali, sedangkan *running with the ball* didominasi kategori baik. Temuan ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar pemain sudah cukup baik, tetapi belum optimal, sehingga aspek shooting dan heading perlu mendapatkan perhatian lebih dalam program latihan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dan pihak terkait dalam menyusun strategi pembinaan keterampilan teknik dasar sepakbola usia dini.

**Kata Kunci:** teknik dasar, sepakbola, keterampilan, pemain usia dini.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas penting dalam kehidupan sehari-hari untuk membentuk kesehatan jasmani dan rohani serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Di Indonesia, ruang lingkup olahraga mencakup pendidikan, rekreasi, kesegaran jasmani, dan prestasi sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pasal 4 menegaskan bahwa tujuan penyelenggaraan keolahragaan meliputi pemeliharaan kesehatan, peningkatan prestasi, dan pembentukan karakter melalui nilai moral, sportivitas, serta disiplin.

Sepak bola menjadi salah satu olahraga paling populer di dunia dan dimainkan oleh dua kesebelasan yang masing-masing beranggotakan sebelas pemain (Aji dalam Maulana, 2019). Secara etimologis, istilah sepak bola berasal dari kata “sepak,” yaitu menendang, dan “bola,” yaitu benda bulat berbahan kulit atau karet (Maulana, 2019). Secara historis, bentuk modern sepak bola mulai berkembang di Inggris dan distandardisasi melalui pendirian The Football Association pada tahun 1863. Perkembangan ini diperkuat dengan pembentukan International Football Association Board pada 1882 dan Federasi Sepak Bola Internasional (FIFA) pada 1905 (Maulana, 2019). Standardisasi tersebut memastikan bahwa sepak bola memiliki aturan dan teknik permainan yang jelas.

Menurut Muhajir (2007), sepak bola merupakan permainan yang berfokus pada kemampuan menendang bola menuju gawang lawan sekaligus mempertahankan gawang sendiri. Herwin (2006) menambahkan bahwa permainan ini berlangsung selama dua babak masing-masing 45 menit, sehingga menuntut kemampuan fisik, mental, serta strategi permainan yang matang. Selain itu, sepak bola dikenal sebagai permainan beregu yang menuntut kerja sama, koordinasi, dan kemampuan individu dalam situasi permainan yang cepat dan penuh dinamika (Hartono & Saefudin, 2017; Rohim, 2008). Dengan demikian, sepak bola merupakan kombinasi antara keterampilan teknis, taktik, kondisi fisik, dan kesiapan mental yang harus dikuasai pemain.

Teknik dasar sepak bola merupakan elemen fundamental yang sangat menentukan efektivitas seorang pemain dalam pertandingan. Penguasaan teknik dasar memungkinkan pemain mengontrol jalannya permainan, membangun serangan, dan menjaga stabilitas ritme permainan (Sucipto, 2000). Teknik dasar tersebut meliputi menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, dan menembak bola. Passing menjadi teknik yang paling sering digunakan dalam permainan untuk memberikan umpan dan mengatur aliran permainan. Akurasi menjadi komponen utama dalam pelaksanaannya (Festevian, 2019; Sceunemann, 2005). Selanjutnya, teknik menghentikan bola sangat penting untuk mengontrol tempo permainan dan menentukan langkah serangan berikutnya (Grooms et al., 2013; Stubbe et al., 2015). Dribbling atau menggiring bola merupakan kemampuan memindahkan bola sambil menjaga kontrol melalui sentuhan kaki yang berkesinambungan (Dai et al., 2014; Rossi et al., 2018). Teknik ini diperlukan untuk melewati lawan dan membuka ruang serangan. Heading atau menyundul bola adalah teknik penting dalam permainan udara untuk mengoper, bertahan, atau mencetak gol. Fokus teknik ini terletak pada perkenaan dahi terhadap bola serta koordinasi tubuh secara keseluruhan (Nédélec et al., 2012; Silva et al., 2015). Sedangkan shooting menjadi teknik penentu keberhasilan mencetak gol melalui tendangan kuat dan akurat ke arah gawang (Huijgen et al., 2015; Smith et al., 2016).

Sekolah Sepak Bola (SSB) berperan penting sebagai lembaga pembinaan usia dini dalam mengembangkan potensi atlet. Menurut Soedjono (2019), SSB bertujuan membentuk pemain yang kompeten dan mampu bersaing, serta memenuhi kebutuhan masyarakat terhadap pembinaan yang terstruktur. Selain pelatihan teknis, SSB juga membentuk karakter, sikap, dan kepribadian peserta didik. Ganesha (2010) menjelaskan bahwa SSB merupakan pusat pembinaan sepak bola usia muda di Indonesia, terutama seiring meningkatnya minat masyarakat terhadap olahraga ini. SSB menyediakan pelatihan yang sistematis dan berkelanjutan sebagai bagian dari perkembangan sepak bola modern (Edwardo, 2011). Menurut Irianto (2010), SSB memberikan penguasaan teknik dasar secara benar untuk menghasilkan pemain muda berkualitas. Pembinaan usia dini menjadi fondasi utama pencapaian prestasi jangka panjang. Irianto (2010) menekankan bahwa kemampuan dasar atlet harus dibangun sejak awal melalui pelatihan terukur, pemantauan bakat, dan dukungan ilmu pengetahuan. Pembinaan sepak bola usia 10–12 tahun di Indonesia berkembang pesat melalui SSB, akademi, dan program ekstrakurikuler.

Pembinaan usia dini merupakan fondasi penting dalam pengembangan prestasi sepak bola. Subagyo Irianto (2010) menegaskan bahwa keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi puncak sangat dipengaruhi oleh pola pembinaan yang dilakukan sejak awal, termasuk penanaman kemampuan dasar, pemantauan bakat, serta pelatihan yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi. Di Indonesia, perkembangan pembinaan sepak bola usia 10–12 tahun menunjukkan peningkatan signifikan melalui kegiatan sekolah sepak bola, akademi, dan program ekstrakurikuler yang secara aktif menyelenggarakan latihan, pertandingan, festival, hingga coaching clinic sebagai bagian dari pengembangan pemain muda. Namun, pembinaan tersebut membutuhkan pengelolaan yang lebih terintegrasi dan berkesinambungan untuk memastikan kualitas pembinaan yang optimal. Irianto (2010) menekankan bahwa proses pelatihan perlu dilakukan secara sistematis, terarah, dan berkelanjutan sepanjang tahun agar dapat memperkuat fondasi pembinaan sepak bola usia dini. Upaya tersebut harus ditunjang oleh penggunaan metode pembinaan yang relevan, pembaruan ilmu kepelatihan, serta pemanfaatan berbagai sumber seperti buku, media, seminar, dan kursus pelatih sebagai acuan dalam meningkatkan kualitas pengembangan pemain.

Sekolah Sepak Bola Braja Musti Club (SSB BMC) merupakan lembaga pembinaan sepak bola yang didirikan pada 10 Januari 2005 oleh H. Basri bersama rekan-rekannya. Pendirian SSB ini bertujuan menyediakan wadah pengembangan bakat bagi pemain muda, baik dari wilayah Tegalsari maupun luar daerah, serta memperkuat potensi persepakbolaan lokal melalui pembinaan yang terstruktur. Selain fokus pada peningkatan kemampuan teknis, SSB BMC juga memiliki visi untuk mendorong kemajuan sepak bola di Kelurahan Tegalsari dan sekitarnya, serta menumbuhkan rasa kebanggaan masyarakat terhadap prestasi yang dapat dicapai. SSB BMC berlokasi di Lapangan BMC, Purwosari, Tegalsari, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu, Lampung. Secara administratif, lembaga ini bernaung di bawah Persatuan Antar Sekolah Sepak Bola Pringsewu yang berada dalam koordinasi PSSI Pengcab Pringsewu. Setiap tahun, SSB BMC berpartisipasi dalam berbagai kompetisi resmi maupun turnamen regional sebagai bagian dari proses pembinaan prestasi. Kegiatan latihan dan program pembinaan didukung oleh tim pelatih yang terdiri dari May Rahman, H. Basri, Herling, Pendi, Tindo Pamungkas, Daud Effendi, dan Gilang Alkautsar.

Lapangan merupakan komponen utama dalam permainan sepak bola dan telah distandardisasi oleh FIFA maupun PSSI untuk mendukung permainan yang optimal. Lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 90-120 meter dan lebar 45-90 meter, sedangkan untuk standar internasional digunakan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter. Seluruh batas lapangan ditandai garis putih selebar 12 cm, termasuk garis tengah yang dikelilingi lingkaran berdiameter 9,15 meter. Area penalti dan area gawang memiliki ukuran khusus, dengan titik penalti berjarak 11 meter dari garis gawang. Gawang berwarna putih memiliki lebar 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter, serta setiap sudut lapangan dilengkapi tiang sudut setinggi minimal 1,5 meter. Bola merupakan perlengkapan utama dalam permainan sepak bola dan harus memenuhi standar tertentu, termasuk bentuk yang benar-benar bulat, diameter 68–70 cm, berat 410–450 gram, serta tekanan udara 0,6–1,1 atm. Menurut Saputra et al. (2018), terdapat lima kategori ukuran bola berdasarkan kelompok usia dan tujuan penggunaannya. Bola ukuran 5 digunakan untuk pemain usia 12 tahun ke atas, ukuran 4 untuk usia 8–12 tahun, dan ukuran 3 digunakan untuk pemain usia di bawah 8 tahun. Sementara itu, bola ukuran 2 dan ukuran 1 umumnya digunakan untuk tujuan promosi atau permainan nonkompetitif.

Keterampilan merupakan kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas secara tepat dan efisien, yang dalam konteks jasmani melibatkan aktivitas gerak yang dipelajari untuk menghasilkan pola gerak yang benar (KBBI, 2005; Ma'mun & Saputra, 2009). Gerak sendiri dipahami sebagai perubahan posisi tubuh yang dapat diamati secara nyata, sehingga keterampilan gerak menjadi aspek esensial dalam aktivitas sehari-hari maupun dalam pendidikan jasmani. Melalui proses latihan yang berulang dan bertahap, peserta didik dapat menguasai keterampilan gerak mulai dari tingkat sederhana hingga kompleks.

Keterampilan gerak dapat diklasifikasikan berdasarkan kecermatan gerakan, struktur awal-akhir gerakan, serta stabilitas lingkungan, yang masing-masing menunjukkan tuntutan fisik dan koordinasi yang berbeda. Untuk menghasilkan gerakan yang efisien, diperlukan unsur pendukung berupa kemampuan fisik, mental, dan emosional (Sugiyanto & Sudjarwo, 1993). Pada anak usia 10–12 tahun, pertumbuhan dan perkembangan berlangsung pesat, meliputi aspek fisik, kognitif, sosial-emosional, hingga moral. Pertumbuhan fisik ditandai peningkatan tinggi badan serta kematangan motorik (Santrock, 2011; Papalia

et al., 2008). Secara kognitif, anak berada pada masa transisi menuju kemampuan berpikir logis dan abstrak sederhana (Piaget, 1952; Vygotsky, 1978). Dalam aspek sosial-emosional, anak mulai membangun kompetensi diri dan relasi sosial yang lebih luas (Erikson, 1963; Hurlock, 1993), sementara perkembangan moral menunjukkan pemahaman terhadap norma sosial dan perilaku prososial (Kohlberg, 1981; Bandura, 1986).

Pertumbuhan dipahami sebagai perubahan kuantitatif pada struktur biologis, sedangkan perkembangan mencakup perubahan kualitatif pada fungsi psikologis yang berlangsung seiring kematangan individu (Vasta, 1992; Susanto, 2011; Hurlock, 1978). Dalam konteks pendidikan jasmani, latihan menjadi unsur penting untuk mengembangkan kemampuan fisik dan motorik. Latihan yang diberikan secara sistematis dan berkesinambungan dapat meningkatkan performa seseorang, baik secara fisik maupun mental (Bompa, 1999; Harre, 1982; Matveyev, 1981). Latihan multilateral menjadi pendekatan yang direkomendasikan bagi anak dan atlet muda karena mampu mengembangkan berbagai aspek kemampuan dasar, meningkatkan koordinasi, mengurangi risiko cedera, serta memberikan fondasi yang kuat sebelum memasuki tahap spesialisasi olahraga (Bompa, 2009; Harre, 1982; Malina & Bouchard, 2004). Pendekatan ini tidak hanya mendukung perkembangan fisik, tetapi juga membantu perkembangan mental, motivasi, dan kemampuan sosial anak.

Galank Riza Arya Putra (2017) yang berjudul “Survei Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putera Usia 10-12 Tahun Di Sd Muhammadiyah Siraman”. Penelitian ini berjenis deskriptif kuantitatif, menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra usia 10-12 tahun yang berjumlah 33 anak. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Keterampilan Sepakbola Usia 10-12 Tahun oleh Daral Fauzi dari Depdiknas Tahun 2009. Secara keseluruhan, pengembangan sepak bola usia dini membutuhkan sinergi antara pembinaan teknik, pemenuhan standar sarana-prasarana, pemahaman karakteristik perkembangan anak, serta penerapan metode latihan yang sistematis. Upaya tersebut menjadi landasan penting dalam mencetak atlet muda yang tidak hanya terampil secara teknis, tetapi juga berkembang secara fisik, mental, dan sosial, sehingga mampu berkompetisi dan berkontribusi terhadap kemajuan sepak bola di Indonesia.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif yang bertujuan menggambarkan fenomena secara objektif tanpa membandingkan atau menghubungkannya dengan variabel lain, sebagaimana ditegaskan oleh Hasan (1996). Metode survei digunakan sebagai teknik pengumpulan data karena memungkinkan peneliti memperoleh informasi dari kondisi lapangan yang alamiah (Sugiyono, 2009). Penelitian dilaksanakan di Lapangan Sepak Bola BMC Gadingrejo setelah diterbitkannya persetujuan penelitian dari pihak fakultas.

Populasi penelitian terdiri atas seluruh pemain SSB BMC Gadingrejo kategori U10–U12 yang berjumlah 30 orang, dan seluruh populasi tersebut dijadikan sampel melalui teknik sampling total (Sugiyono, 2019). Instrumen penelitian berupa tes praktik digunakan untuk mengukur kemampuan teknik dasar sepak bola, sesuai dengan pendapat Arikunto (2010) bahwa instrumen merupakan alat yang membantu peneliti memperoleh data secara cermat dan sistematis. Penilaian keterampilan teknik dasar dilakukan menggunakan Tes Keterampilan Sepak Bola Usia 10–12 Tahun yang dikembangkan oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Departemen Pendidikan Nasional (2009), yang telah teruji validitasnya dan relevan untuk mengukur kemampuan pemain pemula maupun tingkat lanjut.

Table 1. Daftar Validitas dan Reliabilitas

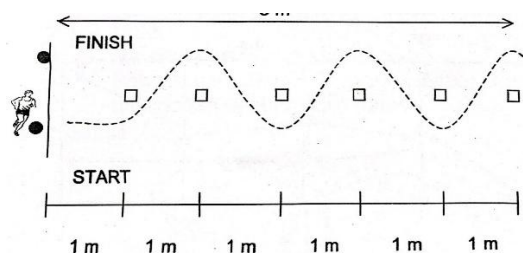
No	Tes	Validitas	Reliabilitas
----	-----	-----------	--------------

1.	Dribbling	0.72	0.61
2.	<i>Passing</i>	0.66	0.69
3.	Running with the ball	0.82	0.79
4.	Heading	0.80	0.74
5.	shooting	0.82	0.76

(Departemen Pendidikan Nasional 2009)

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan sepak bola usia 10–12 tahun yang dikembangkan oleh Departemen Pendidikan Nasional (2009). Pengambilan data dilakukan dengan metode survei, di mana setiap peserta menjalani serangkaian tes secara berurutan, meliputi *passing*, *dribbling*, *running with the ball*, *heading*, dan *shooting*. Sebelum pelaksanaan, peneliti memberikan penjelasan dan demonstrasi sebagai bentuk *pre-test briefing*, kemudian peserta melaksanakan tes satu per satu hingga seluruh rangkaian selesai (Sugiyono, 2019).

Pada tahap *dribbling*, instrumen yang digunakan adalah Tes Dribbling U10–U12, dengan tujuan mengukur kemampuan peserta dalam menguasai bola saat menggiring. Tes dilakukan di lintasan sepanjang 6 meter dengan jarak antar rintangan 1 meter. Peralatan yang digunakan meliputi bola, lapangan, alat tulis, dan blangko penilaian. Seluruh prosedur mengikuti standar instrumen resmi agar data yang diperoleh valid dan reliabel (Arikunto, 2010).



Gambar 1. Petunjuk Pelaksanaan Dribbling

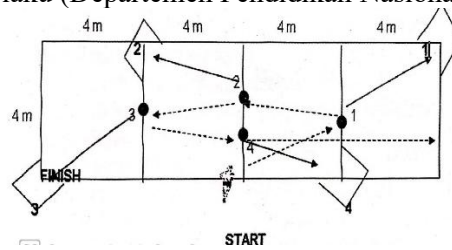
Cara pelaksanaan peserta tes berdiri di belakang garis start dengan sebuah bola digaris start. Pada aba-aba “ya” peserta tes mendribel bola secepat mungkin melewati semua rintangan secara zig-zag sampai garis finish (arah dari mendribel bola). Penilaian hasil yang diambil adalah lama waktu tempuh dari start sampai finish dalam persepuluh detik.

Table 2. Norma Penilaian Dribbling

No	Kategori	Skor
1	Baik sekali	$\geq 66$
2	Baik	53 - 65
3	Sedang	41 - 52
4	Kurang	28 - 40
5	Kurang sekali	$\leq 27$

Tes *passing* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan bagian dari instrumen keterampilan sepak bola usia 10–12 tahun yang dikembangkan oleh Departemen Pendidikan Nasional (2009). Tes ini bertujuan mengukur kemampuan peserta dalam melakukan operan secara cepat dan tepat pada lintasan berukuran  $16 \times 4$  meter. Pelaksanaan tes dilakukan dengan meminta peserta berlari dari garis start menuju empat bola yang telah disusun berurutan dan menendangnya ke sasaran yang ditentukan. Kinerja peserta dinilai berdasarkan waktu tempuh dari start hingga finish serta jumlah bola yang berhasil mencapai target. Kedua komponen tersebut kemudian digunakan untuk menentukan tingkat keterampilan passing pemain

sesuai standar penilaian yang berlaku (Departemen Pendidikan Nasional, 2009).



Gambar 2. Petunjuk Pelaksanaan *Passing*

Hasil yang diambil adalah lama waktu tempuh dari start sampai finish dalam persepuluh detik dan jumlah bola yang masuk ke sasaran.

Table 3. Norma Penilaian Tes *Passing*

No	Kategori	Skor
1	Baik sekali	$\geq 124$
2	Baik	104 – 123
3	Sedang	85 – 103
4	Kurang	65 – 84
5	Kurang sekali	$\leq 64$

Instrumen *Running with the Ball* yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada Tes Keterampilan Sepakbola Usia 10–12 Tahun dari Departemen Pendidikan Nasional (2009). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan peserta dalam melakukan sentuhan bola secara berkelanjutan dengan kecepatan lari yang terkontrol. Lapangan yang digunakan memiliki panjang lintasan 10 meter. Pelaksanaan tes dilakukan dengan penilai berada di garis finish dengan stopwatch, peluit, dan lembar pencatatan. Peserta berdiri pada jarak 50 cm dari garis start dan menghadap bola yang telah ditempatkan di garis tersebut. Pada aba-aba “start”, peserta melakukan sentuhan pertama pada bola sambil berlari mengejar untuk melakukan sentuhan kedua dan ketiga hingga mencapai garis finish. Jika peserta gagal melakukan tiga sentuhan, tes wajib diulang hingga terpenuhi. Penilaian dilakukan berdasarkan waktu tempuh dari start hingga finish dalam satuan persepuluh detik (Departemen Pendidikan Nasional, 2009).



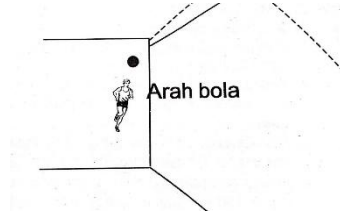
Gambar 3. Petunjuk Pelaksanaan *Running with the ball*

Hasil yang diambil adalah waktu tempuh dari start sampai finish dalam persepuluh detik.

Table 4. Norma Penilaian Tes Running With The Ball

No	Kategori	Skor
1	Baik sekali	$\geq 57$
2	Baik	48 - 56
3	Sedang	39 - 47
4	Kurang	30 - 38
5	Kurang sekali	$\leq 29$

Tes *Heading* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan bagian dari Tes Keterampilan Sepakbola Usia 10–12 Tahun yang dikembangkan oleh Departemen Pendidikan Nasional (2009). Instrumen ini bertujuan untuk mengukur kemampuan kekuatan otot leher serta efektivitas teknik sundulan dalam mengarahkan bola sejauh mungkin. Pelaksanaan tes dilakukan pada area terbuka dengan garis batas sebagai penanda titik awal. Peserta berdiri di garis start sambil memegang bola, kemudian melambungkannya ke udara dan melakukan sundulan ketika bola kembali turun. Pengukuran jarak dilakukan oleh pelaksana tes langsung di titik jatuhnya bola, dan setiap peserta melakukan tiga kali percobaan sebagai bahan penilaian kemampuan sundulan (Departemen Pendidikan Nasional, 2009).



Gambar 4. Petunjuk Pelaksanaan Heading

Hasil yang diambil adalah jarak yang terjauh dari tiga kali sundulan.

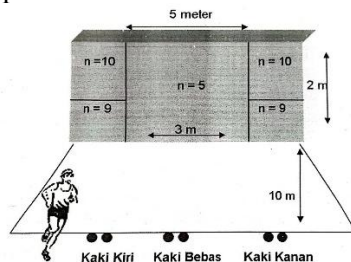
Table 5. Norma Penilaian Tes Heading

No	Kategori	Skor
1	Baik sekali	$\geq 82$
2	Baik	67 - 81
3	Sedang	52 - 66
4	Kurang	37 - 51
5	Kurang sekali	$\leq 36$

Instrumen *Shooting* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan bagian dari Tes Keterampilan Sepakbola Usia 10–12 Tahun yang dikembangkan oleh Departemen Pendidikan Nasional (2009). Tes ini bertujuan mengukur tingkat ketepatan dan teknik menembak bola pada sasaran yang telah ditentukan. Bentuk lapangan yang digunakan adalah lapangan sepakbola dengan tembok gawang sebagai sasaran berukuran 5 meter  $\times$  2 meter, yang dibatasi dengan tanda sesuai nilai skor sasaran. Pelaksanaan tes dilakukan dengan menyusun enam bola pada garis serangan, masing-masing dua bola di kanan, dua di kiri, dan dua di tengah. Peserta berdiri satu meter dari bola, kemudian melakukan enam kali tendangan: dua tendangan menggunakan kaki kanan, dua menggunakan kaki kiri, dan dua menggunakan kaki dominan.

Hasil tes dicatat berdasarkan jumlah gol yang diperoleh dari enam kali tendangan dikalikan skor sasaran yang dicapai. Proses penilaian dilakukan melalui tiga tahap, yaitu memasukkan hasil tes ke formulir penilaian, mentransformasikan nilai mentah ke T-skor untuk menormalkan perbedaan ukuran antar butir

tes, dan mencocokkan hasil T-skor dengan norma klasifikasi kemampuan pada masing-masing indikator keterampilan. Tahap ini memungkinkan peneliti menentukan kategori kemampuan *shooting* peserta mulai dari sangat baik hingga kurang sekali (Departemen Pendidikan Nasional, 2009).



Gambar 5. Petunjuk Pelaksanaan Shooting

Proses penilaian tersebut dapat dilihat melalui tabel dan norma berikut.

Table 6. Norma Penilaian Tes Shooting

No	Kategori	Skor
1	Baik sekali	$\geq 67$
2	Baik	55 – 66
3	Sedang	44 – 54
4	Kurang	32 – 43
5	Kurang sekali	$\leq 31$

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif melalui metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Analisis dilakukan menggunakan transformasi nilai ke bentuk T-skor agar data yang diperoleh dapat dinormalkan dalam rentang kategori penilaian yang telah ditetapkan. Tahap pertama analisis dimulai dengan memasukkan hasil tes lapangan ke dalam formulir penilaian sesuai format instrumen. Selanjutnya, nilai mentah yang telah tercatat ditransformasikan ke dalam T-skor untuk menentukan klasifikasi norma kemampuan, yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Tahap berikutnya adalah menjumlahkan seluruh T-skor guna menentukan tingkat kemampuan dasar bermain sepak bola setiap peserta. Setelah klasifikasi diperoleh, persentase distribusi kategori kemampuan dihitung untuk menggambarkan profil keterampilan siswa secara komprehensif. Perhitungan persentase kategori dilakukan menggunakan rumus persentase sebagaimana dikemukakan Sudijono (2006), yaitu

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

Keterangan:

P : Angka presentase

F : Frekuensi yang sedang dicari presentase

N : Jumlah responden

Table 7. Norma Penilaian Tes Keterampilan Sepakbola

No	Klasifikasi	T-skor
----	-------------	--------



1	Baik sekali	$\geq 479$
2	Baik	401-478
3	Sedang	323-400
4	Kurang	246-322
5	Kurang sekali	$\leq 245$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi objek penelitian merupakan gambaran mengenai data yang digunakan dalam penelitian, di mana peneliti berupaya memahami kondisi responden yang menjadi sampel, khususnya faktor-faktor latar belakang yang dapat memengaruhi tingkat keterampilan teknik dasar sepak bola pemain SSB BMC Gadingrejo. Informasi ini diperoleh melalui angket yang mencakup berbagai aspek karakteristik responden, salah satunya usia. Berdasarkan hasil pengelompokan, pemain dibagi menjadi tiga kategori usia, yaitu 10 tahun, 11 tahun, dan 12 tahun, sesuai rentang pembinaan dan standar tes keterampilan sepak bola U10–12 yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 7. Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah (N)	Presentase (%)
10 tahun	6	20%
11 tahun	14	47%
12 tahun	10	33%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan gambaran tabel diatas, dapat dilihat bahwa dari keseluruhan subjek penelitian pemain SSB BMC Gadingrejo yaitu 30 pemain, 6 orang (20%) merupakan pemain usia 10 tahun, 14 orang (47%) merupakan pemain usia 11 tahun dan sebanyak 10 orang (33%) merupakan pemain usia 12 tahun. Subjek penelitian berada pada rentang usia 10–12 tahun, yang termasuk fase late childhood, yaitu periode ketika perkembangan fisik, motorik, dan koordinasi gerak meningkat pesat, sehingga anak sudah mampu menerima instruksi latihan teknik dasar namun tetap memerlukan pengulangan untuk memperkuat keterampilan.

Seluruh sampel merupakan laki-laki sesuai kebijakan SSB BMC Gadingrejo yang pada kategori U10–12 hanya membuka kelompok putra, di mana secara fisiologis anak laki-laki pada usia ini cenderung mengalami perkembangan kekuatan otot, koordinasi, kecepatan, dan daya tahan lebih cepat sehingga memungkinkan latihan teknik dasar dilakukan secara lebih intensif, meskipun secara pedagogis sepak bola tetap dapat dimainkan oleh perempuan walaupun kelas khusus belum tersedia. Selain itu, lama pemain mengikuti latihan di SSB BMC Gadingrejo bervariasi dan dikategorikan ke dalam beberapa kelompok untuk memudahkan analisis tingkat keterampilan teknik dasarnya.

Tabel 8. Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Mengikuti Latihan

Usia	Jumlah (N)	Presentase (%)
<1 tahun	4	13,33%

1-2 tahun	19	63,33%
3-4 tahun	7	23,33%
>4 tahun	0	0%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar pemain SSB BMC Gadingrejo U10–12 baru mengikuti latihan selama 1–2 tahun, sehingga tingkat pengalaman mereka masih relatif terbatas. Kondisi ini berdampak pada hasil tes keterampilan teknik dasar, di mana pemain dengan masa latihan lebih panjang cenderung menunjukkan penguasaan teknik yang lebih stabil dibandingkan pemain yang baru bergabung. Distribusi ini selaras dengan karakteristik umum pembinaan usia dini di SSB, di mana sebagian besar pemain mulai bergabung pada usia 9–10 tahun sehingga saat berada pada kategori U10–12 mereka masih dalam tahap pembinaan awal. Selain itu, tidak adanya pemain dengan masa latihan lebih dari empat tahun mengindikasikan proses regenerasi pemain di SSB BMC Gadingrejo berjalan cukup baik.

Tabel 9. Distribusi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Keseluruhan Pemain U10–12 SSB BMC Gadingrejo

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	22 - 25	0	0%
2	Baik	17 - 21	5	17%
3	Sedang	13 - 16	16	53%
4	Kurang	9 - 12	9	30%
5	Kurang sekali	5 - 8	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Untuk memperoleh gambaran umum keterampilan teknik dasar pemain SSB BMC Gadingrejo U10–12, skor lima tes teknik dasar (passing, shooting, running with the ball, dribbling, dan heading) dijumlahkan dengan kategori penilaian 1–5 sehingga total nilai berkisar 5–25. Sebagian besar pemain berada pada kategori sedang (53%), diikuti kategori kurang (30%), dan hanya 17% yang mencapai kategori baik, sementara tidak ada pemain yang masuk kategori baik sekali maupun kurang sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar pemain berada pada tingkat cukup baik namun belum optimal, terutama karena keterampilan heading dan shooting masih relatif rendah sehingga menurunkan skor keseluruhan. Oleh sebab itu, pelatih perlu memberikan porsi latihan tambahan pada kedua teknik tersebut untuk meningkatkan distribusi kemampuan ke kategori baik atau sangat baik. Secara keseluruhan, deskripsi data dalam penelitian ini menggambarkan kondisi keterampilan teknik dasar pemain U10–12 SSB BMC Gadingrejo melalui penyajian tabel distribusi, diagram persentase, dan analisis deskriptif.

Passing merupakan teknik dasar penting dalam sepakbola, karena menjadi dasar kerja sama antar pemain. Deskriptif statistik data hasil penelitian tes passing pemain SSB BMC Gadingrejo U10–12 didapat skor terendah 22, skor tertinggi 135, rerata 87,63, nilai tengah (median) 87,5, nilai yang sering muncul (modus) 83, dan standar deviasi 23,57. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik Tes *Passing*

Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	87,63
<i>Median</i>	87,50

Statistik	
<i>Mode</i>	83
<i>Std, Deviation</i>	23,57
<i>Minimum</i>	22
<i>Maximum</i>	135

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tes *passing* pemain SSB BMC Gading Rejo U10–12 disajikan sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Keterampilan Teknik *Passing*

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	$\geq 124$	1	3,33%
2	Baik	104 – 123	5	16,67%
3	Sedang	85 – 103	13	43,33%
4	Kurang	65 – 84	7	23,33%
5	Kurang sekali	$\leq 64$	4	13,33%
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Hasil tes *passing* pemain SSB BMC Gading Rejo U10–12 berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 13,33% (4 pemain), “kurang” sebesar 23,33% (7 pemain), “sedang” sebesar 43,33% (13 pemain), “baik” sebesar 16,67% (5 pemain), dan “baik sekali” sebesar 3,33% (1 pemain). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan *passing* mayoritas pemain berada pada kategori sedang, meskipun masih ada sebagian yang berada pada kategori kurang dan kurang sekali.

Shooting menjadi salah satu teknik yang paling menentukan dalam mencetak gol. Deskriptif statistik data hasil penelitian tes shooting pemain SSB BMC Gading Rejo U10–12 didapat skor terendah 28, skor tertinggi 69, rerata 43,40, nilai tengah (median) 41,50, nilai yang sering muncul (modus) 35, dan standar deviasi 10,45.

Tabel 11. Deskriptif Statistik Tes *Shooting*

Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	43,40
<i>Median</i>	41,50
<i>Mode</i>	35
<i>Std, Deviation</i>	10,45
<i>Minimum</i>	28
<i>Maximum</i>	69

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tes *shooting* pemain SSB BMC Gadingrejo U10–12 disajikan sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Keterampilan Teknik *Shooting*

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	$\geq 67$	2	6,67%
2	Baik	55 – 66	4	13,33%

3	Sedang	44 – 54	5	16,67%
4	Kurang	32 – 43	16	53,33%
5	Kurang sekali	≤ 31	3	10,00%
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Hasil tes shooting pemain SSB BMC Gading Rejo U10–12 menunjukkan bahwa 10,00% (3 pemain) berada pada kategori kurang sekali, 53,33% (16 pemain) pada kategori kurang, 16,67% (5 pemain) pada kategori sedang, 13,33% (4 pemain) masuk kategori baik, dan 6,67% (2 pemain) mencapai kategori baik sekali. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar pemain masih berada pada kategori kurang, sehingga kemampuan shooting memerlukan peningkatan melalui latihan yang lebih intensif dan terarah agar keterampilan penyelesaian akhir dapat berkembang optimal.

Heading merupakan keterampilan yang membutuhkan koordinasi, keseimbangan, serta keberanian. Deskriptif statistik data hasil penelitian tes heading pemain SSB BMC Gading Rejo U10–12 didapat skor terendah 31, skor tertinggi 52, rerata 38,37, nilai tengah (median) 37,50, nilai yang sering muncul (modus) 31, dan standar deviasi 5,12.

Tabel 13. Deskriptif Statistik Tes *Heading*

<b>Statistik</b>	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	38,37
<i>Median</i>	37,50
<i>Mode</i>	31
<i>Std. Deviation</i>	5,12
<i>Minimum</i>	31
<i>Maximum</i>	52

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tes *heading* pemain SSB BMC Gading Rejo U10–12 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Keterampilan Teknik *Heading*

<b>No</b>	<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
1	Baik sekali	≥ 82	0	0,00%
2	Baik	67 -81	0	0,00%
3	Sedang	52 – 66	1	3,33%
4	Kurang	37 – 51	18	60,00%
5	Kurang sekali	≤ 36	11	36,67%
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Hasil tes heading pemain SSB BMC Gading Rejo U10–12 menunjukkan bahwa 36,67% (11 pemain) berada pada kategori kurang sekali, 60,00% (18 pemain) pada kategori kurang, 3,33% (1 pemain) pada kategori sedang, serta tidak ada pemain yang mencapai kategori baik maupun baik sekali. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan heading mayoritas pemain tergolong rendah, bahkan cukup banyak yang berada pada kategori kurang sekali, sehingga keterampilan ini perlu mendapatkan perhatian dan porsi latihan tambahan agar kemampuan koordinasi, keberanian, dan teknik heading dapat berkembang lebih baik.

*Dribbling* adalah keterampilan membawa bola melewati lawan dengan kontrol dan kelincahan. Deskriptif statistik data hasil penelitian tes *dribbling* pemain SSB BMC Gading Rejo U10–12 didapat skor terendah 40, skor tertinggi 57, rerata 48,67, nilai tengah (median) 49, nilai yang sering muncul (modus) 45,

dan standar deviasi 5,17. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 15. Deskriptif Statistik Tes *Dribbling*

Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	48,67
<i>Median</i>	49
<i>Mode</i>	45
<i>Std. Deviation</i>	5,17
<i>Minimum</i>	40
<i>Maximum</i>	57

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tes *dribbling* pemain SSB BMC Gading Rejo U10–12 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 16. Distribusi Keterampilan Teknik *Dribbling*

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	$\geq 66$	0	0,00%
2	Baik	53 - 65	8	26,67%
3	Sedang	41 - 52	20	66,67%
4	Kurang	28 - 40	2	6,67%
5	Kurang sekali	$\leq 27$	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Hasil menunjukkan bahwa tes *dribbling* pemain berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 pemain), “kurang” sebesar 6,67% (2 pemain), “sedang” sebesar 66,67% (20 pemain), “baik” sebesar 26,67% (8 pemain), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 pemain). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan *dribbling* mayoritas pemain berada pada kategori sedang, meskipun terdapat sebagian kecil pemain yang sudah mencapai kategori baik.

*Running with the ball* mengukur kemampuan membawa bola dengan kecepatan tinggi sambil tetap menguasainya. Deskriptif statistik data hasil penelitian tes *running with the ball* pemain SSB BMC Gading Rejo U10–12 didapat skor terendah 40, skor tertinggi 55, rerata 49,13, nilai tengah (median) 49, nilai yang sering muncul (modus) 54, dan standar deviasi 4,06.

Tabel 17. Deskriptif Statistik Tes *Running with the ball*

Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	49,13

Statistik	
<i>Median</i>	49
<i>Mode</i>	54
<i>Std, Deviation</i>	4,06
<i>Minimum</i>	40
<i>Maximum</i>	55

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tes *running with the ball* pemain SSB BMC Gading Rejo U10–12 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 18. Distribusi Keterampilan Teknik *Running with the ball*

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Baik sekali	$\geq 57$	0	0,00%
2	Baik	48 - 56	19	63,33%
3	Sedang	39 - 47	11	36,67%
4	Kurang	30 - 38	0	0,00%
5	Kurang sekali	$\leq 29$	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100%</b>

Hasil menunjukkan bahwa tes *running with the ball* pemain berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0,00% (0 pemain), “kurang” sebesar 0,00% (0 pemain), “sedang” sebesar 36,67% (11 pemain), “baik” sebesar 63,33% (19 pemain), dan “baik sekali” sebesar 0,00% (0 pemain). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan *running with the ball* mayoritas pemain berada pada kategori baik, meskipun masih terdapat pemain yang berada pada kategori sedang.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan kemampuan teknik dasar pemain SSB BMC Gading Rejo usia 10-12 tahun secara keseluruhan berada pada kategori sedang (73,33%), dengan hanya 10% mencapai baik dan 16,67% kurang. Kondisi ini wajar mengingat fase late childhood menurut Gallahue & Ozmun (2012), di mana koordinasi motorik dan kekuatan otot meningkat namun belum matang penuh, sehingga penguasaan passing, dribbling, shooting, dan heading perlu penguatan latihan fundamental seperti yang direkomendasikan Harsono (2015).

Passing mendominasi kategori sedang karena koordinasi mata-kaki sudah berkembang, tapi kekuatan otot tungkai belum optimal menyebabkan akurasi rendah; latihan rutin operan seperti saran Fadillah (2020) dapat memperbaiki ini. Shooting paling rendah akibat muscular power pra-remaja terbatas (Bompa, 2015) ditambah faktor psikologis seperti kurang percaya diri, yang diatasi dengan finishing drill spesifik (Yulianto, 2019). Running with the ball relatif baik berkat kematangan lokomotor dasar, sementara dribbling sedang karena kompleksitas kontrol bola dan kelincahan yang masih bervariasi.

Heading terendah disebabkan otot leher lemah dan rasa takut kontak bola, sesuai Gallahue & Ozmun (2012); latihan bertahap dengan bola ringan seperti usul Pratama (2020) diperlukan untuk membangun koordinasi dan keberanian. Secara keseluruhan, hasil mencerminkan tahap perkembangan normal yang memerlukan variasi latihan terstruktur untuk optimalisasi keterampilan manipulatif dan motorik.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola pada pemain U10–12 SSB BMC Gading Rejo, dapat disimpulkan bahwa secara umum keterampilan teknik dasar pemain

berada pada kategori sedang. Keterampilan passing menunjukkan mayoritas pemain berada pada kategori sedang, sementara keterampilan shooting dan heading menjadi aspek terlemah karena sebagian besar pemain berada pada kategori kurang hingga kurang sekali. Sebaliknya, keterampilan running with the ball berada pada kategori baik sehingga menjadi keterampilan yang paling dikuasai pemain, sedangkan dribbling masih didominasi kategori sedang. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB BMC Gading Rejo U10–12 berada pada kategori sedang, yang berarti penguasaan keterampilan dasar sudah cukup baik, namun masih perlu ditingkatkan terutama pada aspek shooting dan heading.

Pelatih disarankan memberikan latihan tambahan pada shooting dan heading melalui variasi menyenangkan seperti small-sided games dan bola ringan untuk mengurangi rasa takut, sesuai pengembangan model latihan heading berbasis bermain untuk usia 8-12 tahun yang meningkatkan teknik dasar. Pemain dianjurkan latihan mandiri di luar jadwal SSB, fokus pada keterampilan rendah untuk percepatan penguasaan teknik fundamental seperti dribbling dan passing. SSB BMC Gading Rejo perlu tingkatkan sarana prasarana dan variasi metode pembelajaran agar latihan efektif tanpa membosankan, termasuk cone drill untuk dribbling dan finishing drill untuk shooting. Peneliti selanjutnya dapat teliti kelompok usia berbeda atau desain eksperimen dengan program latihan spesifik untuk gambaran komprehensif peningkatan keterampilan usia dini.

Penulis mengucapkan terima kasih dan apresiasi yang setulus tulusnya kepada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, fasilitas, data, dan bimbingan selama proses penelitian dan penulisan laporan ini, sehingga penelitian mengenai Studi Deskriptif Tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola Di SSB BMC Gading Rejo U10-12 dapat terlaksana dengan baik dan menghasilkan laporan yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktisi olahraga.

## REFERENSI

- Abdul, Rohim. 2008. *Bermain Sepak Bola*. Semarang : CV. Aneka Ilmu.
- Anas Sudijono. 2015. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Rajawali Pers.
- Arikunto, S. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2016. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. 1999. *Periodisasi Latihan: Dasar-dasar dan Aplikasi dalam Olahraga*. Jakarta: Penerbit Universitas Negeri Jakarta.
- Danny Mielke. 2003. *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Danny Mielke. 2007. *“Dasar-dasar Sepakbola”*. Bandung: Pakar Raya.
- Dkk. Sucipto 2000. *Sepakbola*. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D- III.
- Erikson, E. H. 1963. *Masa Kanak-kanak dan Masyarakat (terj.)*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Feldman, R. S. 2008. *Psikologi: Suatu Pengantar*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gifford, & Clive. 2003. *Sepakbola: panduan lengkap untuk permainan yang indah*. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia.
- Harsono. 2018. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Herwin 2006. *Pengantar Pembinaan Fisik Fisik Dalam Sepakbola*.
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses (Edisi ke-6)*. Jakarta: Human Kinetik Indonesia.
- Matveyev, L. P. 1981. *Dasar-dasar Periodisasi Latihan Olahraga*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Maulana, A. A. 2019. *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepakbola Murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa*. 508(3).
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Muchtar, R. 1992. *Pembinaan dan Pengembangan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*.

- Jakarta: Depdiknas.
- Piaget, J. 1952. Asal Mula Kecerdasan pada Anak. (Terjemahan oleh Soemantri, S.). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. 2011. Psikologi pendidikan (E. Mulyanti, Penerj.). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Saputra, A., Muzaffar, A., & Baskoro, S. F. 2018. Sepakbola. Jambi: Salim Media Indonesia.
- Subagyo Irianto. 2010. Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. Yogyakarta: FIK UNY.
- Subagyo Irianto. 2016. Metode Melatih Fisik Atlet Sepakbola. Yogyakarta. FIK UNY.
- Sucipto dkk. 2000. Sepakbola. Jakarta: Depdiknas
- Sudjono, Anas. 2009. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Sukatamsi. 2001. Permainan Besar 1 Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional