



Tinjauan Kinerja Pelatih Dalam Menunjang Prestasi Atlet Sepak Bola Pada Klub PS Angkasa Di Kota Kupang

Salmon Runesi¹, Andi Riwu²

^{1,2}Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

^{1,2}Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan,

^{1,2} Universitas Nusa Cendana,

Jl. Adisucipto Penfui Kota Kupang Provinsi NTT, kode pos, 85148, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kinerja Pelatih Dalam Menunjang Prestasi Atlet Sepak Bola Pada Klub PS Angkasa Di Kota Kupang. Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan jenis deskriptif. Subjek penelitian ini adalah 3 orang atlet dan didampingi oleh 2 orang pelatih. Hasil penelitian ini adalah pelatih menggunakan 3 tahapan dalam pembinaan yaitu permasalahan, pembibitan, dan prestasi. Pembinaan pemain PS Angkasa Kupang telah dilakukan sejak tahun 2016, pembinaan olahraga ini adalah mengembangkan atlet secara structural, terencana dan berkelanjutan. Tujuan dari pembinaan PS Angkasa Kupang adalah menghasilkan pemain yang memiliki kemampuan yang baik, memiliki jiwa bersaing dengan persatuan sepak bola lainnya di Kota Kupang. Dari hasil pengamatan dilapangan dan hasil wawancara dengan pelatih PS Angkasa Kupang berdiri awalnya karena niat dan hobi kemudian dihimpun dalam klub PS Angkasa Kupang. Klub ini berkembang terus dan akhirnya pada tahun 2016 disahkan dengan dasar hukum.

Kata kunci : Kinerja, Pelatih, Dalam, Menunjang, Prestasi, Atlet

Abstract

This study aims to determine the performance of coaches in supporting the achievements of football athletes at the PS Angkasa Club in Kupang City. The research used in this study is a qualitative research with a descriptive type. The subjects of this study were 3 athletes and were accompanied by 2 coaches. The results of this study are that trainers use 3 stages in coaching, namely problems, nursery, and achievement. The development of PS Angkasa Kupang players has been carried out since 2016, the development of this sport is to develop athletes in a structural, planned and sustainable manner. The aim of coaching PS Angkasa Kupang is to produce players who have good abilities, have a competitive spirit with other football unions in Kupang City. From the results of observations in the field and the results of interviews with PS Angkasa Kupang coaches, they stood up initially because of their intentions and hobbies, then they gathered in the PS Angkasa Kupang club. This club continues to grow and finally in 2016 it was legalized on a legal basis.

Keywords: Trainer, Performance, in, Supporting, Athlete, Achievement,

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan permainan yang saat ini sudah tidak asing lagi bagi masyarakat, bahkan permainan ini sering diperlombakan dalam berbagai jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Berdasarkan hal tersebut permainan ini merupakan permainan yang dominan atau paling banyak digemari oleh anak-anak sampai orang dewasa. Permainan ini juga dimainkan oleh kaum

putri karena permainan ini sangat mudah dilakukan dan sangat menarik. Tujuan dari permainan ini adalah memasukan bola kegawang lawan sebanyak-banyaknya. Permainan ini dilakukan didalam lapangan persegi panjang dengan ukuran yang telah di tentukan oleh FIFA yaitu 90-120 meter, dengan lebar 45-90 meter dan permainan ini dilakukan oleh dua kesebelasan, masing-masing kesebelasan terdiri dari sebelas orang pemain inti. Untuk menjadi pemain yang baik seorang pemain harus memiliki teknik dasar yang mumpuni agar bisa meraih prestasi yang ingin di capainya. Pemain dituntut mengikuti latihan terus-menerus untuk mencapai tujuan yang maksimal, dengan berlangsungnya tantangan fisik dan mental yang dihadapi atlet sepak bola benar-benar akan luar biasa. Keberhasilan tim dan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi tantangan-tantangan yang ada. Kemampuan demikian tentunya sangat perlu dikembangkan. Untuk meningkatkan prestasi sepak bola, banyak yang harus diperhatikan baik itu sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat, dan kompetisi yang teratur serta ketrampilan yang mendukung dalam sebuah proses latihan yang sistematis, terencana, dan efektif. Pembinaan pemain sepak bola diperlukan seorang pelatih yang bertugas memimpin dan membina suatu tim, pelatih adalah orang yang bertanggung jawab memilih komposisi pemain, menentukan taktik atau strategi, dan memberikan motivasi kepada pemain. Selain itu, pelatih berkewajiban untuk membimbing dan membantu pengembangan ketangguhan mental atlet didalam dan diluar lapangan. Sebagai sosok sentral dalam pengembangan ketangguhan mental, pelatih memberikan bimbingan, latihan dan aktivitas yang disesuaikan dengan kondisi atlet (*Weinberg et.al, 2011*). Berhasil atau tidaknya sebuah pengembangan turut dipengaruhi faktor kepemimpinan pelatih (*Weinberg et.al, 2011; Amorose & Horn, 2000; Burke, Stagl, Klein, Goodwin, Salas & Halpin, 2006*). Untuk mengetahui kinerja pelatih diperlukan penelitian yang dilakukan dalam meninjau kinerja pelatih untuk meningkatkan prestasi atlet. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata tinjauan berasal dari kata tinjau yang berarti melihat, menjenguk, memeriksa, dan meneliti untuk kemudian menarik kesimpulan. Kemudian tinjauan adalah hasil dari kegiatan meninjau, pandangan, pendapat (sesudah menyelidiki atau mempelajari). Melihat dari perkembangan sepak bola saat ini,

terdapat banyak team atau persatuan sepak bola pada beberapa provinsi di Indonesia yang berdiri untuk bersaing meraih prestasi pada tingkat Nasional dan Internasional melalui pembinaan bakat-bakat pemain sejak muda. Di provinsi Nusa Tenggara Timur tepatnya di Kota Kupang, terdapat beberapa team atau persatuan sepak bola yang memiliki izin untuk menyelenggarakan pembinaan pemain untuk bersaing memperoleh prestasi, salah satu team atau persatuan sepak bola tersebut ialah PS Angkasa (Persatuan Sepak Bola Angkasa). PS Angkasa (Persatuan Sepak Bola Angkasa) telah lama menyelenggarakan pembinaan sepak bola usia muda sejak tahun 2010, dalam perkembangannya PS Angkasa (Persatuan Sepak Bola Angkasa) maupun bersaing meraih juara dalam setiap pertandingan pada tingkat daerah hingga tingkat provinsi, bahkan PS Angkasa (Persatuan Sepak bola Angkasa) tercatat sebagai team atau peratuan sepak bola di Kota Kupang yang seringkali menyumbangkan pemain-pemainnya pada cabang sepak bola di PON (Pekan Olahraga Nasional). Uraian singkat ini menjadi petunjuk bahwa PS Angkasa (Persatuan Sepak Bola Angkasa) mempunyai kualitas penyelenggaraan latihan serta pembinaan yang baik, hal ini menjadi perhatian bagi peneliti untuk mengkaji lebih jauh tentang penyelenggaraan pelatihan pada PS Angkasa (Persatuan Sepak Bola Angkasa) terutama dari segi kinerja pelatih. Secara sederhana berdasarkan uraian serta kutipan pada awal latar belakang kajian penelitian ini, dapat dipahami bahwa kinerja seorang pelatih adalah mengembangkan atlet pada level yang lebih baik melalui pola latihan yang tersruktur. Pelatih bertanggung jawab terhadap kemajuan kemampuan atlet secara fisik dan mental. Secara fisik, pelatih harus mampu mengembangkan hingga level yang paling baik sesuai dengan target yang ditentukan. Sedangkan secara mental pelatih harus mampu memberikan dukungan berupa motivasi yang tepat sesuai dengan psikologis yang dibutuhkan oleh atlet dalam menjaga mental pada saat bertanding. Kinerja pelatih PS Angkasa (Persatuan Sepak Bola Angkasa) Kupang bisa diartikan sebagai suatu pencapaian yang baik. Pelatih PS Angkasa (Persatuan Sepak Bola Angkasa) Kupang dituntut mampu menjalani profesinya dengan tidak semata-mata bermodalkan kompetensi dirinya sebagai sebagai pelatih, melainkan harus melengkapi dirinya dengan seperangkat kompetensi pendukung yang

penting yaitu kemampuan mentransfer pengetahuan baik dari segi teknik, taktik maupun mental.

METODE

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kualitatif naturalistik, penelitian Deskriptif kualitatif naturalistik adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Peneliti sepenuhnya mengamati, mendengar, melihat secara langsung aktifitas yang terjadi di lokasi penelitian. Data observasi dalam penelitian ini adalah peneliti secara langsung berusaha mengamati penyelenggaraan latihan Persatuan Sepak Bola Angkasa secara langsung sesuai dengan kajian masalah penelitian secara akurat.

Tabel 1. Lembar Observasi

No	Aspek yang diamati	Ada	Tidak
1.	Visi Misi	√	
2.	Kepengurusan (manajemen)	√	
3.	Pembagian Tugas	√	
4.	Pembinaan	√	
5.	Program Latihan	√	
6.	Evaluasi	√	

Dalam penelitian ini peneliti sebagai instrument utama akan berusaha memperoleh data penelitian pada Persatuan Sepak Bola Angkasa terkait dengan kinerja pelatih dalam menyelenggarakan pelatihan di Persatuan Sepak Bola Angkasa. Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara pada pelatih, atlet dan juga manajemen Persatuan Sepak Bola Angkasa. *Recording* adalah proses perekaman suara hasil wawancara peneliti dengan responden. Hal ini perlu dilakukan agar peneliti dapat memeriksa kembali data yang didapat jika ingin mengolah data dan mencocokkannya dengan catatan yang dibuat oleh penulis selama proses melakukan wawancara. Dokumentasi diartikan sebagai bukti atau data yang nyata, mengenai pelaksanaan dan hasil kegiatan yang ditemukan di lapangan yang sesuai dengan pemenuhan data penelitian melalui gambar, video, bagan dan diagram lainnya yang diperlukan untuk mendukung kesimpulan data penelitian. Model analisis ini menggunakan tiga komponen yang saling berinteraksi yaitu: reduksi data, penyajian data (*Display Data*), dan penarikan kesimpulan (*verifikasi*) Moleong (2005:307-308). Berikut ini adalah penjelasan tentang analisis data yang digunakan dalam penelitian ini:

Reduksi Data

Reduksi data adalah merangkum, memilih data, data pokok dan memfokuskan data-data penting yang berhubungan dengan variabel penelitian. Variabel penelitian yang akan direduksi dalam penelitian ini adalah tentang kinerja pelatih Persatuan Sepak Bola Angkasa.

Penyajian Data (*Display Data*)

Display data adalah penyajian data-data variabel penelitian dalam bentuk teks naratif, grafik diagram maupun matrik. Penyajian data dalam penelitian ini dilakukan secara naratif melalui wawancara atau *interview* yang dilakukan secara langsung oleh peneliti pada pelatih Persatuan Sepak Bola Angkasa.

Kesimpulan

Kesimpulan merupakan jawaban-jawaban atas semua masalah berdasarkan data-data mengenai variabel penelitian. Kesimpulan dalam penelitian ini diperoleh melalui rangkuman data wawancara dan dokumentasi yang diperoleh penelitian pada saat pengumpulan data.

Tabel 2. Kriteria Inklusi Penjaringan Jurnal

Kriteria	Inklusi
Jangka Waktu	Jangka waktu penerbitan jurnal maksimal 8 tahun
Waktu	2023 – 2031
Bahasa	Indonesia dan Inggris
Subyek	Tinjauan Kinerja Pelatih
Jenis Penelitian	Kualitatif

HASIL

Dari hasil pengamatan dilapangan dan hasil wawancara dengan pelatih PS Angkasa Kupang, pemain muda PS Angkasa Kupang awalnya berdiri karena niat & hobi, kemudian dihimpun dalam sebuah klub PS Angkasa. Klub ini berkembang terus dan pada akhirnya tahun 2016 disahkan dengan dasar hukum. Sistem pembinaan saat ini yakni melatih para pemain agar dapat berkompetisi pada level yang lebih tinggi, mencari pengalaman melalui akal & budi pekerti.

Hasil Wawancara Pelatih PS Angkasa Kupang

Sumber informasi : Paskal D. Killa

Tempat : Lapangan PS Angkasa

1. Menurut bapak bagaimanakah promosi olahraga sepak bola yang dilakukan tim PS Angkasa?

Jawaban pelatih: Melalui pendekatan kelingkungan pendidikan tingkat dasar dan lingkungan masyarakat.

2. Bagaimanakah pembinaan yang di lakukan tim PS Angkasa?

Jawaban pelatih: Proses regenerasi dengan pembagian usia pemain dari usia dini.

3. Apa motivasi bapak menjadi seorang pelatih?

Jawaban pelatih: Menciptakan generasi potensial di Kota Kupang yang berprestasi ditingkat daerah dan nasional.

4. Seberapa besar peran pelatih dalam hal pembinaan pada tim PS Angkasa?

Jawaban pelatih: Peran pelatih tertuju pada anak yang belum dilatih dengan benar sehingga penegertian sepak bola menjadi tidak karuan.

5. Bagaimana program latihan yang diterapkan tim PS Angkasa?

Jawaban pelatih: Program latihan di bagi dalam 3 bagian yaitu: (1) latihan fisik stamina, (2) latihan skill, *speed* dan pola latihan, (3) Pendekatan psikologis pemain.

6. Pertandingan apa saja yang diikuti tim PS Angkasa?

Jawaban pelatih: Sering mengikuti turnamen di Kota Kupang dan beberapa turnamen diluar Kota Kupang.

7. Bagaimana bapak memotivasi atlet bapak?

Jawaban pelatih: Motivasi saya kepada pemain yaitu: (1) menciptakan tim yang harmonis, (2) membangun kedekatan antar pemain, (3) mengurangi tingkat kejenuhan dengan berbagai macam bentuk latihan dan selalu mengikuti setiap turnamen yang ada di Kota Kupang

8. Bagaimana keadaan tempat latihan dan keadaan sarana prasarana yang mendukung untuk latihan tim PS Angkasa?

Jawaban pelatih: Lapangan sepak bola Angkasa sangat mendukung dan alat-alat latihan tim juga memadai.

Kesimpulan berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih, dapat disimpulkan bahwa pelatih mempunyai keinginan yang besar pada tim PS Angkasa untuk menciptakan generasi potensial yang berprestasi ditingkat daerah dan nasional.

Hasil Wawancara Pemain PS Angkasa Kupang

Sumber informasi : Adhybion Fildes Killok

Tempat : Lapangan PS Angkasa

1. Sejak usia berapa anda berlatih sepak bola?

Jawaban pemain: Sejak usia saya 12 tahun

2. Anda berlatih sepak bola disuruh orang tua atau keinginan sendiri?

Jawaban pemain: Karena keinginan saya sendiri

3. Apakah anda selalu mengikuti latihan sesuai jadwal yang ditentukan pelatih?

Jawaban pemain: Iya, saya berlatih 3 kali dalam seminggu. Setiap hari Senin, Rabu dan Sabtu.

4. Apakah anda merasa ada kemajuan dengan program latihan yang sudah diberikan pelatih?

Jawaban pemain: Iya, saya merasa ada kemajuan pada teknik dan strategi.

5. Apakah sarana dan prasarana yang dimiliki tim sudah memadai?

Jawaban pemain: Sudah memadai

6. Apakah anda sering mengikuti kejuaraan sepak bola?

Jawaban pemain: Sering mengikuti Turnamen dalam Kota maupun luar Kota Kupang.

Sumber informasi : Ludfin Panggo

Tempat : Lapangan PS Angkasa

1. Sejak usia berapa anda berlatih sepak bola?

Jawaban pemain: Sejak usia saya 10 tahun

2. Anda berlatih sepak bola disuruh orang tua atau keinginan sendiri?

Jawaban pemain: Karena keinginan saya sendiri seras support dan dukungan dari orang tua.

3. Apakah anda selalu mengikuti latihan sesuai jadwal yang ditentukan pelatih?

Jawaban pemain: Tidak menentu

4. Apakah anda merasa ada kemajuan dengan program latihan yang sudah diberikan pelatih?

Jawaban pemain: Saya merasa banyak perkembangan terutama pada fisik dan teknik bermain sepak bola.

5. Apakah sarana dan prasarana yang dimiliki tim sudah memadai?

Jawaban pemain: Sudah memadai

6. Apakah anda sering mengikuti kejuaraan sepak bola?

Jawaban pemain: Saya sering mengikuti turnamen/kejuaraan dalam Kota

Sumber informasi : Lukny Aditya Tahun

Tempat : Lapangan PS Angkasa

1. Sejak usia berapa anda berlatih sepak bola?

Jawaban pemain: Saya berlatih sepak bola pada umur 13 tahun

2. Anda berlatih sepak bola disuruh orang tua atau keinginan sendiri?

Jawaban pemain: Karena dukungan dari orang tua serta motivasi dan niat dari diri sendiri.

3. Apakah anda selalu mengikuti latihan sesuai jadwal yang ditentukan pelatih?

Jawaban pemain: Iya, saya mengikuti latihan sesuai jadwal yaitu pada hari Senin, Rabu dan Sabtu.

4. Apakah anda merasa ada kemajuan dengan program latihan yang sudah diberikan pelatih?

Jawaban pemain: Banyak pemahaman dan kemajuan yang saya dapat, terutama pada pemahaman bermain sepak bola.

5. Apakah sarana dan prasarana yang dimiliki tim sudah memadai?

Jawaban pemain: Sudah memadai

6. Apakah anda sering mengikuti kejuaraan sepak bola?

Jawaban pemain: Saya sering mengikuti kejuaraan ditingkat daerah maupun provinsi.

Kesimpulan berdasarkan hasil wawancara dengan atlet, dapat disimpulkan bahwa atlet termotivasi untuk terus berlatih dan berkompetisi agar dapat berlaga pada level yang lebih tinggi.

Hasil Wawancara Pengurus PS Angkasa Kupang

Sumber informasi : Melki Abanat

Tempat : Lapangan PS Angkasa

1. Bagaimana sejarah tim PS Angkasa?

Jawaban pengurus: PS Angkasa dikukuhkan dan dilantik pengurusnya pada tahun 2017 oleh Danlanud El Tari Kolonel Pnb Jorry S. Koloay S.IP.

2. Apa yang melatar belakangi bapak menjadi pengurus tim PS Angkasa?

Jawaban pengurus: Saya diberikan mandat oleh forum organisasi PS Angkasa, suport dari para pelatih.

3. Bagaimana pengelolaan tim PS Angkasa?

Jawaban pengurus: PS Angkasa dikelolah secara mandiri.

4. Bagaimana peran dan dukungan ASKOT PSSI dalam memajukan pembinaan tim PS Angkasa?

Jawaban pengurus: Untuk peran ASKOT masih dirasakan kurang dalam memberikan support dan dukungannya terhadap PS Angkasa.

5. Apa harapan bapak sebagai pengurus untuk memajukan pembinaan tim PS Angkasa?

Jawaban pengurus: Harapan ditujukan kepada pelatih dan pengurus untuk terus memotivasi pemain muda menuju kearah Profesional.

Kesimpulan berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus, dapat disimpulkan bahwa pengurus punya harapan yang besar agar tim dapat berkembang dengan baik kearah professional.

PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di lapangan Klub PS Angkasa Kupang. Penelitian ini dilakukan kurang lebih satu bulan. Sampel dalam peneltian ini adalah para pemain PS Angkasa Kupang sebanyak 3 orang dan di damping oleh 2 orang pelatih yaitu Paskal D. Killa dan Jacky A. Pello. Dalam penelitian ini pelatih menggunakan 3 tahapan pembinaan yaitu pemasalan, pembibitan dan prestasi. Pembinaan pemain PS Angkasa Kupang sudah dilaksanakan sejak tahun 2016, pembinaan olahraga ini adalah mengembangkan atlet secara struktural, terencana, dan berkelanjutan. Proses pembinaan dilakukan melalui formasi, media sosial, informasi dari pengurus secara lisan kepada masyarakat, informasi dari teman ke teman yang lainnya. Kriteria yang dipakai dalam proses pembinaan anak hanya dilihat dari segi kenormalan fisik, dan kemauan dari pemain itu sendiri. Pembinaan pemain di PS Angkasa Kupang lebih diperhatikan pada kemampuan psikologi anak, dimana para Pembina atau Pelatih PS Angkasa Kupang sangat meperhatikan sikap antar

pemain yang datangnya dari berbagai suku dan karakter, toleransi menjaga keutuhan dari kedekatan antar pemain dan memotivasi para pemain untuk selalu dalam kebersamaan. Sekaligus menjadi keluarga kedua dalam membina ilmu pendidikan diluar rumah. Tujuan dari pembinaan pemain PS Angkasa Kupang adalah menghasilkan pemain yang memiliki kemampuan yang baik, memiliki jiwa bersaing dengan persatuan sepak bola lainnya di Kota Kupang, membawa pola pikir yang sangat subjektif untuk masyarakat akan prestasi dan kinerja PS Angkasa Kupang. Dari fisik para pemain sudah bisa dilakukan mencapai 50%, secara teknik PS Angkasa Kupang dilatih oleh pelatih yang berlisensi nasional yang menguasai teknik dasar dan skill, untuk menghasilkan pemain yang berkualitas dan mental dari kematangan pemain. Persatuan sepak bola Angkasa Kupang melibatkan pengurus yang secara khusus menangani mental dan kematangan pemain dalam berinteraksi, pergaulan, sikap, dan toleransi antar pemain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara dengan para pemain dan pelatih maka dapat disimpulkan bahwa adanya pembinaan pemain muda PS Angkasa Kupang yang dilakukan pada Markas Tentara Nasional Indonesia (TNI) Angkatan Udara yang berada pada Jalan Adisucipto Kelurahan Penfui, Kecamatan Maulafa Kota Kupang, pembinaan pemain muda Ps Angkasa Kupang pun sudah dilakukan dengan sangat baik dan juga didampingi oleh pelatih yang berlisensi. Dengan adanya pembinaan pemain muda PS Angkasa mampu meningkatkan prestasi para pemain muda PS Angkasa Kupang agar dapat berkompetisi pada level yang lebih tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini peneliti menghaturkan rasa syukur yang tidak terhingga kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan anugrah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Serta tidak lupa peneliti ucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak terkait yang telah membanrtu terselesaikannya penelitian ini yang tidak bias peneliti sebutkan satu persatu.

REFERENSI

- Depdikbud, 1979. *Permainan dan Metodik*. Bandung. Remadja Karya Offset
- Dwijowinoto, 1993. *Dasar-Dsar Ilmu Kepeltihan*. Semarang. IKIP Semarang
- Dwiyogo Wasis, 2010. *Penelitian Keolahragaan*. Malang. Universitas Negeri Malang
- Giriwijoyo Santoso dkk, 2007. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung
- Harsuki, 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada
- Herwin, 2004. *Diktat Pembelajaran Ketrampilan Sepak Bola Dasar*. Yogyakarta. FIK UNY
- Husdarta, 2010. *Sejarah Dan Filsafat Olahraga*. Bandung. Alfabeta
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta. Tambak Kusuma
- Irianto, 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta. FIK UNY
- Luxbacher, 2011. *Sepak Bola*. Jakarta. Raja Grafindo Persada
- Maksum Ali, 2012. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya. Pres Unesa
- Moleong, 2005. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung Remaja Rosdakarya
- Rohim, 2008. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Demak. Aneka Ilmu
- Roesdiyanto dan Setyo Budiwanto, 2008. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang. Universitas Negeri Malang
- Suharno, 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta
- Sajoto Mochamad, 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam, Olahraga*. Semarang. IKIP Semarang
- Sukadiyanto, 2005. *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta. FIK Universitas Negeri Yogyakarta