

## PENGARUH PENERAPAN GAYA MENGAJAR LATIHAN TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DENGAN KAKI BAGIAN LUAR PADA PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SMA NEGERI 1 LANGOWAN

<sup>1</sup> Andre Biligraham. Bubane, <sup>2</sup>A.R.J. Sengkey, <sup>3</sup>Yuliana Sattu

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia Email:

<sup>1</sup>[Penulis@unima.ac.id](mailto:Penulis@unima.ac.id), <sup>2</sup>[agustinussengkey@unima.ac.id](mailto:agustinussengkey@unima.ac.id), <sup>3</sup>[julianasattu@unima.ac.id](mailto:julianasattu@unima.ac.id)

diterima: 15-09-2024 Direvisi: 16-09-2024 Disetujui: 20-09-2024

### Abstrak

Kenyataan yang ditemukan di lapangan berdasarkan hasil pengamatan bahwa ketika guru memberikan pembelajaran keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Langowan sebagian besar siswa masih merasa kaku dalam menggiring bola dengan kaki bagian luar, kurangnya keterampilan siswa dalam menggiring bola dengan kaki bagian luar, kurangnya motivasi dan perhatian siswa pada saat guru menyajikan dan menjelaskan materi pembelajaran keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar, Permasalahan lain yang ditemukan yaitu belum diketahuinya seberapa besar peningkatan hasil belajar keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada permainan sepak bola siswa SMA Negeri 1 Langowan melalui penerapan gaya mengajar latihan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada rancangan eksperimen dengan menggunakan *randomized control group pre-test and post test design*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah rubrik penilaian hasil belajar keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar permainan sepak bola. Dari perhitungan pengujian hipotesa penelitian diperoleh thitung senilai 5,96. Berdasarkan tabel distribusi t pada  $\alpha = 0,05$  dengan derajat kebebasan  $n1 + n2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$  maka diperoleh ttabel senilai 1,734. Dengan demikian kesimpulan pengujian adalah rata-rata keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa gaya mengajar latihan lebih baik dari rata-rata keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar siswa SMA Negeri 1 Langowan yang tidak diberi perlakuan.

**Kata Kunci:** Gaya Mengajar Latihan, Menggiring Bola

### *The Influence Of Implementing Practice Style On Learning Outcomes Of Dribbling Skills With The Outer Part Of The Foot In Football Games Among Students Of Sma Negeri 1 Langowan*

#### Abstract

*The field observations reveal that, based on the observations, when teachers provide instruction on dribbling the ball with the outer part of the foot to the tenth-grade students at SMA Negeri 1 Langowan, most students still feel stiff in dribbling the ball with the outer part of the foot. There is a lack of skills among students in dribbling the ball with the outer part of the foot, as well as a lack of motivation and attention when the teacher presents and explains the material on dribbling the ball with the outer part of the foot. Another issue found is the uncertainty regarding the extent of improvement in learning outcomes of dribbling skills with the outer part of the foot in football games among students of SMA Negeri 1 Langowan through the implementation of Practice Style. The research method used in this study is experimental. The research design employed is a randomized control group pre-test and post-test design. The instrument used in this study is a rubric for assessing the learning outcomes of dribbling skills with the outer part of the foot in football games. From the hypothesis testing calculation, a t-value of 5.96 is obtained. Based on the t-distribution table at  $\alpha = 0.05$  with degrees of freedom  $n1 + n2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ , the t-table value is found to be 1.734. Thus, the conclusion of the test is that the average dribbling skills with the outer part of the foot in the experimental group, which received treatment in the form of Practice Style, is better than the average dribbling skills with the outer part of the foot among students of SMA Negeri 1 Langowan who did not receive treatment.*

**Keywords: Practice Style Dribbling****Pendahuluan**

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah. Pendidikan jasmani dan olahraga menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga yang demokratis dan bertanggung jawab.” Tujuan tersebut akan tercapai apabila siswa memiliki kemampuan gerak dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Gerak memiliki peranan penting dalam pendidikan jasmani karena tanpa gerakan maka segala aspek dan aktivitas pendidikan jasmani tidak akan bisa tercapai. Perkembangan keterampilan gerak merupakan hal yang sangat penting dalam perkembangan siswa khususnya pada siswa di SMA Negeri 1 Langowan. Keterampilan gerak ini dapat diperoleh dan diwujudkan melalui aktivitas jasmani melalui bentuk permainan sepakbola seperti menggiring bola.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang paling penting karena sering digunakan oleh pemain untuk melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan. Hal ini sebagaimana dikemukakan oleh Marta Dinata bahwa: “Menggiring bola sangat perlu dikuasai oleh pemain sepak bola, karena menggiring bola merupakan kelanjutan dari satu penyerangan ke pihak lawan.” Tujuan menggiring bola adalah melewati lawan, menerobos benteng pertahanan lawan, mempermudah rekan kesebelasan atau diri sendiri untuk membuat serangan atau mengukur strategi, menguasai permainan. Keterampilan menggiring bola dilakukan dengan cara membawa bola menggunakan kaki, salah satunya menggunakan kaki bagian luar.

Untuk mewujudkan keterampilan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar maka dalam proses pembelajaran siswa harus senantiasa melakukannya dengan latihan yang terprogram dan juga guru pendidikan jasmani harus mampu merencanakan pembelajaran dengan pendekatan yang bukan lagi konvensional atau tradisional melainkan dengan pendekatan pembelajaran yang lebih fleksibel dan berorientasi pada siswa salah satunya melalui penerapan gaya mengajar latihan.

Gaya mengajar latihan merupakan salah satu gaya mengajar yang cocok diterapkan pada pembelajaran gerak seperti keterampilan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar, karena memiliki keunggulan dalam hal siswa dapat belajar secara mandiri, siswa mempelajari keputusan atas ketentuan yang ada, siswa juga memiliki kesempatan untuk berinteraksi antar sesama siswa dan pengetahuan siswa menjadi lebih luas melalui latihan yang berulang-ulang terhadap materi keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada permainan sepak bola. Selain itu juga, penyajian materi dari guru jelas dan disertai dengan contoh sehingga siswa mudah memahami materi tersebut, pembelajaran dapat dilakukan secara kelompok dengan jumlah siswa yang banyak sekaligus, waktu yang digunakan sangat efisien sehingga materi pelajaran lebih banyak disajikan untuk siswa dan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa serta umpan balik dilakukan secara berkelompok.

Dalam perencanaan pelajaran dengan menerapkan gaya mengajar latihan hal yang terpenting adalah lembar tugas dan kartu tugas, dimana fungsi dari kartu tugas adalah membantu siswa untuk mengingat tugasnya, mengurangi pengulangan penjelasan dari guru, mengajar siswa bagaimana mengikuti tanggung jawab tertulis untuk menyelesaikan tugas-tugas, mengurangi kesempatan siswa mengabaikan peragaan dan penjelasan dari guru dan meningkatkan tanggung jawab siswa serta guru dapat memusatkan perhatian siswa kepada keterangan dilembaran tugas dan mengarahkan perhatian pada tugas yang harus dilakukan.

Dengan adanya penerapan gaya mengajar latihan dalam proses pembelajaran keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada permainan sepak bola dapat memberikan

kesempatan bagi siswa untuk melaksanakan tugas sesuai dengan apa yang diberikan oleh guru. Penyajian pembelajaran dalam bentuk latihan keterampilan, melalui interaksi antara guru dengan siswa memungkinkan terjadinya perubahan tingkah laku dan hasil belajar keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada permainan sepak bola khususnya pada siswa di SMA Negeri 1 Langowan.

Akan tetapi kenyataan yang ditemukan di lapangan berdasarkan hasil pengamatan bahwa ketika guru memberikan pembelajaran keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Langowan sebagian besar siswa masih merasa kaku dalam menggiring bola dengan kaki bagian luar, kurangnya keterampilan siswa dalam menggiring bola dengan kaki bagian luar, kurangnya motivasi dan perhatian siswa pada saat guru menyajikan dan menjelaskan materi pembelajaran keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar, kurangnya pengulangan melakukan gerak dan latihan menggiring bola dengan kaki bagian luar, rendahnya hasil belajar keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada permainan sepak bola siswa kelas X SMA Negeri 1 Langowan. Permasalahan lain yang ditemukan yaitu belum diketahuinya seberapa besar peningkatan hasil belajar keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada permainan sepak bola siswa SMA Negeri 1 Langowan melalui penerapan gaya mengajar latihan.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi di atas, untuk menciptakan pembelajaran keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada permainan sepak bola pada siswa Kelas X SMA Negeri 1 Langowan yang efektif, kreatif dan menyenangkan, maka peran guru sebagai perencana pengajaran dan pengelola proses pembelajaran harus bekerja lebih keras guna tercapainya tujuan pembelajaran, salah satunya melalui penerapan gaya mengajar latihan dalam proses pembelajaran sehingga siswa dapat mencapai hasil belajar keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar yang baik.

Keberhasilan proses belajar mengajar permainan sepak bola sangat ditentukan oleh efektivitas dan kreativitas dari guru pendidikan jasmani dalam memilih dan menerapkan gaya mengajar yang tepat sesuai dengan materi yang akan diajarkan. Gaya mengajar merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan belajar siswa. Hal ini berlaku bagi guru (metode mengajar) maupun bagi siswa (metode belajar), di mana makin baik gaya yang dipakai dan diterapkan maka makin efektif pula pencapaian tujuan. Penerapan gaya mengajar yang tepat dalam pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian luar pada permainan sepak bola dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran dan hasil belajar keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada permainan sepak bola, salah satunya adalah melalui gaya mengajar latihan.

Gaya mengajar latihan merupakan suatu gaya mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang akan dipelajari oleh siswa khususnya mengenai materi permainan sepak bola sehingga siswa memperoleh hasil belajar keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar yang baik. Dimana gaya mengajar latihan mempunyai kelebihan dalam hal pengetahuan siswa menjadi lebih luas melalui latihan yang berulang-ulang terhadap materi keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada permainan sepak bola.

Dalam perencanaan pelajaran melalui penerapan gaya mengajar latihan hal yang terpenting adalah lembar tugas dan kartu tugas, dimana fungsi dari kartu tugas adalah membantu siswa untuk mengingat tugasnya, mengurangi pengulangan penjelasan dari guru, mengajar siswa bagaimana mengikuti tanggung jawab tertulis untuk menyelesaikan tugas-tugas, mengurangi kesempatan siswa mengabaikan peragaan dan penjelasan dari guru dan meningkatkan tanggung jawab siswa serta guru dapat memusatkan perhatian siswa kepada keterangan dilembaran tugas dan mengarahkan perhatian pada tugas yang harus dilakukan.

Dengan adanya penerapan gaya mengajar latihan dalam proses pembelajaran keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada permainan sepak bola dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk melaksanakan tugas sesuai dengan apa yang diberikan oleh guru. Penyajian pembelajaran dalam bentuk latihan keterampilan, melalui interaksi antara guru dengan

siswa memungkinkan terjadinya perubahan tingkah laku dan penguasaan serta peningkatan hasil belajar keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada permainan sepak bola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan gaya mengajar latihan terhadap peningkatan hasil belajar keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada permainan sepak bola siswa SMA Negeri 1 Langowan. Rumusan hipotesis penelitian ini yaitu sebagai berikut: terdapat pengaruh penerapan gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada pembelajaran sepak bola siswa di SMA Negeri 1 Langowan.

### Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada rancangan eksperimen dengan menggunakan *randomized control group pre-test and post test design*, Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Langowan selama 2 Bulan dengan frekuensi tiga kali seminggu. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 60 orang dan sampel penelitian berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah rubrik penilaian hasil belajar keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar permainan sepak bola.

### Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui atau mengkaji apakah rata-rata skor hasil belajar keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada pembelajaran sepak bola kelompok eksperimen yang diajar dengan penerapan gaya mengajar latihan lebih tinggi dari pada rata-rata skor hasil belajar keterampilan menggiring bola kaki bagian luar pada pembelajaran sepak bola kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas yaitu gaya mengajar latihan dan variabel terikat yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar pada pembelajaran sepak bola. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah “*randomized control group pre test and post test design*”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah rubrik penilaian hasil belajar keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar, dengan waktu penelitian dilaksanakan selama 2 bulan dengan frekuensi pertemuan 3 kali dalam seminggu.

Penelitian ini melibatkan 2 kelompok yakni, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setiap kelompok terdiri dari 10 sampel. Kelompok eksperimen yang diajar dengan diberikan perlakuan berupa gaya mengajar latihan, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Dengan demikian keseluruhan sampel dalam penelitian ini adalah 20 sampel. Hasil pengumpulan data kedua kelompok dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1.1 Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No Sampel	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Pre Test	Post Test	Selisih ( $X_1$ )	Pre Test	Post Test	Selisih ( $X_2$ )
1	6	9	3	7	8	1
2	5	9	4	6	7	1
3	3	8	5	3	4	1
4	3	5	2	3	4	1
5	5	9	4	4	3	-1
6	3	6	3	5	6	1
7	4	6	2	4	4	0
8	3	9	6	3	3	0
9	5	7	2	3	5	2
10	4	7	3	4	4	0

**Tabel 1.2 Besaran Statistik Data Pre Test Kedua Kelompok**

Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
n = 10	n = 10
$\bar{X}_1 = 4,1$	$\bar{X}_2 = 4,2$
Sdx <sub>1</sub> = 1,100505	Sdx <sub>2</sub> = 1,398412
S <sub>1</sub> <sup>2</sup> = 1,049049	S <sub>2</sub> <sup>2</sup> = 1,182544

**Tabel 1.3 Gain Score Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

No Sampel	Kelompok Eksperimen (X <sub>1</sub> )	Kelompok Kontrol (X <sub>2</sub> )
1	3	1
2	4	1
3	5	1
4	2	1
5	4	-1
6	3	1
7	2	0
8	6	0
9	2	2
10	3	0

Untuk memperoleh besaran statistic yang akan digunakan pada analisa data ini, maka dihitung jumlah skor rata-rata, standar deviasi, jumlah sampel, dan suadrat standar deviasi dari data gain skor kedua kelompok dengan menggunakan program Microsoft Excel, dan hasil perhitungan yang diperoleh adalah sebagai berikut :

**Tabel 1.4 Besaran Statistik Gain Score Kedua Kelompok**

Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
n = 10	n = 10
$\bar{X}_1 = 3,4$	$\bar{X}_2 = 0,6$
Sdx <sub>1</sub> = 1,349897	Sdx <sub>2</sub> = 0,843274
S <sub>1</sub> <sup>2</sup> = 1,161850	S <sub>2</sub> <sup>2</sup> = 0,918299

Untuk menguji apakah terdapat pengaruh gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada pembelajaran sepak bola, digunakan analisis dengan teknik statistic uji t untuk kedua sampel. Untuk mengetahui teknik analisis statistik yang tepat, maka terlebih dahulu diawali dengan pengujian persyaratan analisis yang harus dipenuhi yaitu uji normalitas dan homogenitas. Untuk analisis uji normalitas data menggunakan uji liliefors dan homogenitas varians.

Dari hasil analisis data tentang Penerapan Gaya Mengajar Latihan Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar kelompok eksperimen diperoleh skor rata-rata sebesar 3,4 dengan standar deviasi 1,34. Sedangkan kelompok kontrol diperoleh skor rata-rata sebesar 0,6 dengan standar deviasi 0,84. Dilihat dari skor rata-rata antara penerapan gaya mengajar latihan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar, skor rata-rata keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar yang paling baik adalah kelompok eksperimen, yang diajar dengan gaya mengajar latihan yakni sebesar 3,4. Sedangkan skor rata-rata keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar yang tidak diberikan perlakuan yakni sebesar 0,6.



Gaya mengajar latihan merupakan suatu gaya mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang akan dipelajari oleh siswa khususnya mengenai materi permainan sepak bola sehingga siswa memperoleh hasil belajar keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar yang baik. Dimana gaya mengajar latihan mempunyai kelebihan dalam hal pengetahuan siswa menjadi lebih luas melalui latihan yang berulang-ulang terhadap materi keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada permainan sepak bola.

Dalam perencanaan pelajaran melalui penerapan gaya mengajar latihan hal yang terpenting adalah lembar tugas dan kartu tugas, dimana fungsi dari kartu tugas adalah membantu siswa untuk mengingat tugasnya, mengurangi pengulangan penjelasan dari guru, mengajar siswa bagaimana mengikuti tanggung jawab tertulis untuk menyelesaikan tugas-tugas, mengurangi kesempatan siswa mengabaikan peragaan dan penjelasan dari guru dan meningkatkan tanggung jawab siswa serta guru dapat memusatkan perhatian siswa kepada keterangan dilembaran tugas dan mengarahkan perhatian pada tugas yang harus dilakukan.

Dengan adanya penerapan gaya mengajar latihan dalam proses pembelajaran keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada permainan sepak bola dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk melaksanakan tugas sesuai dengan apa yang diberikan oleh guru. Penyajian pembelajaran dalam bentuk latihan keterampilan, melalui interaksi antara guru dengan siswa memungkinkan terjadinya perubahan tingkah laku dan penguasaan serta peningkatan hasil belajar keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada permainan sepak bola.

Dengan demikian pembahasan hasil penelitian ini adalah, untuk hasil belajar keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada permainan sepak bola maka gaya mengajar latihan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang melibatkan 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen diberikan perlakuan gaya mengajar latihan yang diberikan selama kurang lebih 2 bulan. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, dan hasilnya ternyata kelompok eksperimen lebih baik dibanding dengan kelompok kontrol.

Dengan demikian kesimpulan dalam penelitian ini yaitu, penerapan gaya mengajar latihan memberi pengaruh terhadap hasil belajar keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar ada pembelajaran sepak bola siswa SMA Negeri 1 Langowan.

## **Kesimpulan**

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu, penerapan gaya mengajar latihan memberi pengaruh terhadap hasil belajar keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada pembelajaran sepak bola siswa SMA Negeri 1 Langowan.

## **Daftar Pustaka**

- A. Luxbacher, Joseph. 2011. Sepak Bola Edisi Kedua. Rajawali. Jakarta.
- Aqib Zainal. 2002. Profesionalisme Guru Dalam Pembelajaran, Cendekia, Surabaya.
- Aunurrahman. 2016. Belajar dan Pembelajaran, Alfabeta, Bandung.
- Arpad Csanadi., 1972. Soccer. Corvina press. Budapest.
- Ary Donald, Cheser Luchy Cheser Jacobs and Asghar Razavieh, 1982. Pengantar Penelitian dalam Pendidikan, Terjemahan Arief Furchan, Usaha Nasional, Surabaya.
- Charles Hughes., 1980. Soccer Tactics and Skill. British Broadcasting Coporation. London.
- Clive Gifford. 2007. Panduan Dasar Teknik, Latihan, dan Taktik. PT Intan Sejati. Jakarta.
- Dinata Marta, 2004. Dasar-Dasar Mengajar Sepak Bola. Cerdas Jaya. Jakarta.
- Haryanta Tri Agung dan Eko Sujatmiko, 2012. Kamus Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. PT. Aksarra Sinergi Media. Surakarta.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2014. Pendidikan Jasmani

- Olahraga dan Kesehatan. Kurikulum 2013 untuk SMA/MA SMK/MAK.
- Koger Robert. 2007. Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja. Saka Mitra Kompetensi. Klaten.
- Kosasih Engkos., 1985. Olahraga Teknik dan Program Latihan. Akademika Presindo. Jakarta.
- Lintong Marcel M., 2010. Gagasan-Gagasan Pendidikan Kontemporer Pemberdayaan Mutu Pendidikan di Indonesia. Cahaya Pineleng, Jakarta.
- Mielke Danny. 2009. Dasar-Dasar Sepak Bola. Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajarinya. Pakar Raya. Bandung.
- Muhajir, 2002. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Untuk SMA Kelas XII, Jilid 3 Erlangga, Jakarta.
- Muhajir, 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Untuk MP Kelas VII, Jilid 1 Yudistira, Jakarta.
- Mussca Mosston, 1994. Teaching Physical Education, Macmillan College Publishing Company Inc New York.
- Nasution. S. 2007. Kurikulum dan Pengajaran. Bina Aksara. Bandung.
- Nurhasan, 2011. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya. Direktorat Jenderal Olahraga, Jakarta.
- Rahantoknam E., 1998. Strategi Instruksional dalam Pendidikan Olahraga, FPS IKIP Jakarta.
- Rahayu Agung Indriati dan M. Azhar Mustabshirin. 2018. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMK/MAK Kelas X. Kurikulum 2013 KI-KD 2018. Erlangga. Jakarta.
- Rohim Abdul. 2008. Dasar-Dasar Sepak Bola. Aneka Ilmu. Demak.
- Ruata Christian N., Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Hasil Belajar Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putera SMK Kristen 1 Tomohon. Jurnal Vini Vidi Vici. Vol 2, No 1 (2014) Ilmu Keolahragaan. 2014. Diakses melalui: <http://portalgaruda.fti.unissula.ac.id>.
- Sarumpaet A., 1992. Permainan Bola Besar. Depdikbud. Padang.
- Sudjana Nana, 2004. Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar. Sinar Baru Algensindo. Bandung.
- Sudjana, 1986. Metode Statistik Edisi IV. Tarsito Bandung.
- Sugiyono, 2011. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta, Bandung.
- Slamento. 2003. Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. Rhineka Cipta: Jakarta.
- Soejono. 1985. Sepakbola: Taktik dan Kerjasama. PT. Badan Penerbit Kedaulatan Rakyat. Yogyakarta.
- Sukatamsi. Teknik Dasar Bermain Sepak Bola. Surabaya. 1988.
- Workala Ricky. Pengaruh Penerapan Metode Latihan Progresif Terdistribusi (Distributed Progressive) Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMA Negeri 2 Tondano. Jurnal Vini Vidi Vici. Vol 2, No 1 (2014) Ilmu Keolahragaan. 2014. Diakses melalui: <http://portalgaruda.fti.unissula.ac.id>