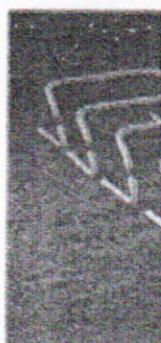
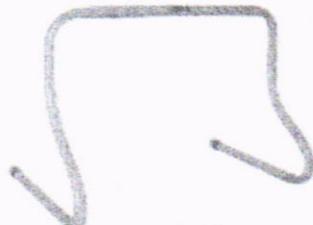
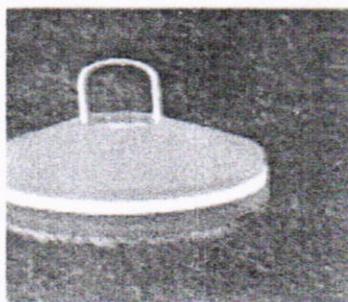
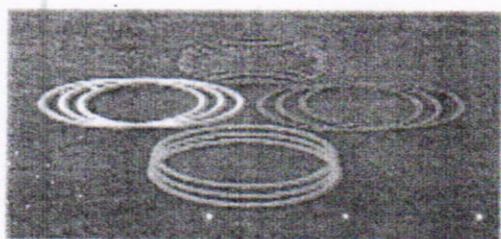
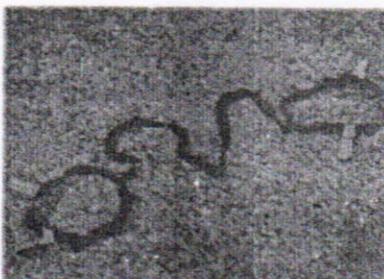
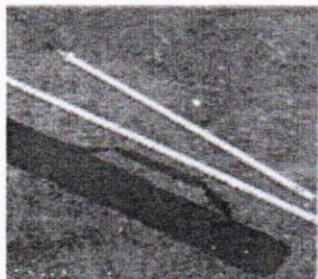
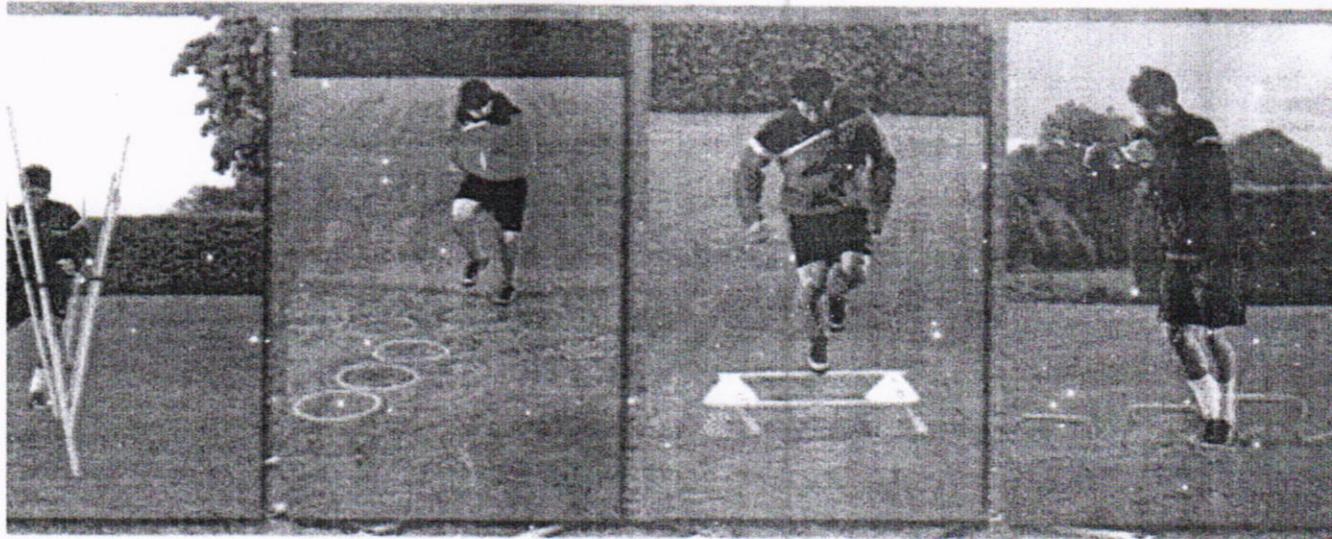


BAHAN AJAR

SEPAKBOLA DASAR

Dr. H. Emral, M. Pd



SUKABINA PRESS

**BAHAN AJAR
SEPAKBOLA DASAR**

Dr. H. Emral, M.Pd

Penerbit
SUKABINA Press

**Bahan Ajar
Sepakbola Dasar**

Penulis :
Dr. H. Emral, M.Pd

ISBN : 978-602-1650-98-1

Tata Letak :
Sari Jumiatti

Desain Sampul :
Mario

Penerbit :
Sukabina Press
Jl. Prof. Dr. Hamka No. 29 Tabing - Padang
Telp./Fax : (0751) 7055660
Email : penerbit.sukabinapress@gmail.com

Anggota IKAPI Pusat
No. Anggota : 007/SBA/09 Tahun 2009

Cetakan pertama, April 2016

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara
apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit

Kata Pengantar

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan bahan ajar "**Mata Kuliah Sepakbola Pendalaman**".

Penyusunan bahan ajar ini bertujuan untuk memenuhi bahan perkuliahan bagi mahasiswa Strata-1, khususnya materi sepakbola pendalaman di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dengan selesaiannya bahan ajar ini diharapkan dapat menjadi ibadah bagi penulis dan memiliki manfaat yang besar bagi mahasiswa, guru, dan pelaku olahraga lainnya.

Semoga sumbangan pikiran yang telah diberikan oleh berbagai pihak dalam penyusunan bahan ajar ini mendapat imbalan ibadah dari Tuhan Yang Maha Esa. Amin.

Padang, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
BAB I SEJARAH PERMAINAN SEPAKBOLA.....	1
A. Pendahuluan	1
B. Sasaran Belajar	2
C. Sejarah Sepakbola Kuno.....	2
D. Sejarah Sepakbola Modern.....	6
E. Federation International De Football Association (FIFA).....	13
F. Sejarah Sepakbola di Indonesia.....	19
G. Rangkuman.....	25
H. Evaluasi	26
BAB II PERATURAN PERMAINAN SEPAKBOLA	27
A. Pendahuluan	27
B. Sasaran Belajar	28
C. Peraturan Permainan.....	29
1. Peraturan 1. Lapangan Sepakbola	30
2. Peraturan 2. Bola	32
3. Peraturan 3. Jumlah Pemain	33
4. Peraturan 4. Perlengkapan Pemain	34
5. Peraturan 5. Wasit	35
6. Peraturan 6. Assisten Wasit.....	36
7. Peraturan 7. Lamanya Pertandingan.....	37
8. Peraturan 8 Memulai dan Memulai Kembali Permainan	38
9. Peraturan 9. Bola di Luar dan di Dalam Permainan	38

10. Peraturan 10. Cara Mencetak Gol.....	39
11. Peraturan 11. Ofsaid	39
12. Peraturan 12.Pelanggaran dan Kelakuan Tidak Sopan.....	41
13. Peraturan 13. Tendangan Bebas.....	45
14. Peraturan 14. Tendangan Pinalti	48
15. Peraturan 15. Lemparan Kedalam.....	49
16. Peraturan 16. Tendangan Gawang	50
17. Peraturan 17. Tendangan Sudut	50
D. Rangkuman.....	51
E. Evaluasi	52

BAB III MODIFIKASI PEMBELAJARAN DAN SISTEM DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA	54
A. Pendahuluan	54
B. Sasaran Belajar	56
1. Modifikasi Bentuk-Bentuk Permainan.....	56
2. Bermain Dengan Peraturan	70
C. Rangkuman.....	86
D. Evaluasi	87

BAB IV EMPAT MOMEN PENTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA (THE FOUR MAIN MOMENT IN FOOTBALL	88
A. Pendahuluan	88
B. Sasaran Belajar	89
C. Sasaran dan Prinsip 4 Situasi penting dalam Permainan Sepakbola	89
D. Rangkuman.....	98
E. Evaluasi	98

BAB V STRATEGI PEMBELAJARAN SEPAK BOLA	100
A. Pendahuluan	100
B. Sasaran Belajar	100
C. Susunan Bahan Pengajaran.....	101
D. Realisasi Pengajaran.....	102
E. Model Belajar Keterampilan Sepakbola.....	110
F. Penutup	113
G. Rangkuman.....	114
H. Evaluasi	115
BAB VI TEKNIK DAN TAKTIK DALAM PERMAIAN SEPAKBOLA.....	117
A. Pendahuluan	117
B. Sasaran Belajar	118
C. Teknik Dasar Sepakbola.....	118
D. Dasar-Dasar Taktik Sepak Bola	140
E. Rangkuman.....	158
F. Evaluasi	158
BAB VII KONDISI FISIK.....	161
A. Pendahuluan	161
B. Latihan Daya Tahan	161
C. Latihan Daya tahan Aerobik	163
D. Latihan Daya tahan Anaerobik	177
E. Rangkuman.....	181
F. Evaluasi	182
BAB VIII FILOSIFI, COACH EDUCATOR DAN FESTIVAL GRASSROAT (AKAR RUMPUT).....	183
A. Pendahuluan	183

B.	Sasaran Belajar	184
1.	Filosofi Sepakbola Akar Rumput.....	184
2.	Coach Educator (Pelatih Pendidik)	188
3.	Festival Grassroat.....	201
BAB IX WARMING UP DAN WARMING DOWN		213
A.	Pendahuluan	213
B.	Sasaran Belajar	213
1.	Tahapan Pendahuluan dalam Warming Up.....	214
2.	Pemanasan Tahap 2 (dua)	221
3.	Pemanasan Tahap 3 (tiga).....	223
C.	Warming Down atau Penenangan	224
D.	Rangkuman.....	227
E.	Evaluasi	228
DAFTAR ISTILAH.....		229
DAFTAR PUSTAKA.....		238

BAB I

SEJARAH

PERMAINAN SEPAKBOLA

A. Pendahuluan

Di dalam bahagian ini membahas sejarah sepakbola kuno yaitu sepakbola dari zaman ke zaman, antara negara dengan negara lainnya serta antara perkumpulan, cara dan peraturan permainannya masih berbeda-beda dan namanya pun masih berbeda. Selanjutnya perkembangan dari perkumpulan-perkumpulan sepakbola di Inggris yang berusaha menyatukan penafsiran peraturan permainan, maka pada tanggal 8 Desember 1863 tersusunlah suatu peraturan permainan oleh The Football Association, lahirlah permainan sepakbola seperti yang kita kenal sekarang ini, dan selanjutnya berkembang ke seluruh dunia. Kemudian tanggal 21 Mei 1904 berdirilah perkumpulan sepakbola seluruh dunia Federation International De Football Association (FIFA). Sesuai dengan perkembangannya maka, berdirilah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) tanggal 19 April 1930.

Permainan sepakbola salah satu cabang olahraga yang sangat populer sampai saat ini di dunia manapun. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari berbagai bentuk baik peraturan maupun permainannya yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Kemajuan Ilmu Pengatahanan dan Teknologi yang sangat pesat banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola tersebut. Seiring perkembangan dari segala bidang tentang sepakbola, maka

dirasa perlu mahasiswa mengikuti kemajuan sepakbola dari zaman ke zaman di belahan bumi ini.

B. Sasaran Belajar

Setelah mempelajari bab ini, diharapkan mahasiswa dapat memahami perkembangan permainan sepakbola dari zaman purbakala sampai abad modern ini. Agar tercapai tujuan di atas, maka sasaran pembelajaran meliputi pemahaman tentang:

1. Sejarah sepakbola purbakala.
2. Sejarah sepakbola modern.
3. Perkembangan sepakbola di Indonesia

C. Sejarah Sepakbola Kuno

Permainan sepakbola ternyata sejarahnya sudah tua sekali, walaupun bentuk dan peraturannya belum seperti sekarang. Sedemikian jauh belum adanya kesatuan pendapat dimana permainan sepakbola itu dimulai atau dilahirkan.

1. Cina

Permainan yang menggunakan bola semacam permainan sepakbola sudah dikenal orang di Cina pada zaman dinasti Han, lebih kurang pada tahun 1122 – 247 sebelum masehi. Bukti tentang permainan sepakbola ini terdapat di dalam buku-buku peninggalan tentara Cina, yang memuat gambar-gambar orang bermain sepakbola yang pada waktu itu disebut “Tsu-Chiu”. Tsu artinya kaki dan Chiu artinya bola yang dibuat dari kulit di dalamnya diisi dengan rumput.

Permainan Tsu-Chiu ini dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari berpuluhan-puluhan orang.

Dilakukan di lapangan istana, di tengah-tengah lapangan didirikan dua buah tiang bambu setinggi 9 meter, dengan dihiasi pita-pita sutera yang beraneka warna untuk memeriahkan suasana perayaan ulang tahun raja. Di antara kedua tiang bambu itu dipasang jaring, dimana lobang-lobang jaring bergaris tengah 30 cm. Permainan ini dimainkan oleh kedua regu prajurit yang bertanding secara bergantian menendang bola ke arah jaring. Bola dianggap masuk sebagai gol, apabila bola yang ditendang dapat menerobos lobang jaring adalah pemenangnya.

2. Jepang

Pada abad ke 14 dikenal permainan sepakbola yang diberi nama *Kemari*. Permainan sepakbola *Kemari* ini dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regunya terdiri dari delapan orang pemain, pemainan ini dimainkan dalam lapangan berukuran 14 meter x 14 meter, dilakukan oleh kalangan kaum ninggrat di Jepang sekitar kota Nara, para pemainnya berpakaian dari bahan sutera beraneka warna bagus sekali. Permainan *Kemari* ini diselenggarakan setiap bulan Januari semenjak tahun 727 Masehi.

3. Mesir

Demikian pula pada zaman Mesir kuno sudah terdapat permainan semacam sepakbola. Seperti yang terlihat berupa pahatan-pahatan atau relief pada dinding-dinding kuno yang menggambarkan orang bermain sepakbola.

4. Yunani

Pada zaman Yunani purba, pemuda-pemuda telah menggemari permainan sepakbola kuno, yang pada waktu itu terkenal dengan nama *Epis Kyr.os*

5. Romawi

Pada zaman Romawi kuno, orang-orang sangat gemar akan permainan sepakbola yang dikenal dengan nama Harpastum, permainan ini terkenal pada zaman pemerintahan Julius Caesar.

6. Italia

Di Italia pun telah dikenal permainan sepakbola yang disebut *Gioco del Calcio*, permainan ini dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 27 orang. Permainan *Gioco del Calcio* ini telah berkembang sejak tahun 1530. Pada tahun 1555 oleh Scaino dari Italia telah menuliskan peraturan-peraturan permainan semacam sepakbola, dengan menggunakan bola yang bergaris tengah 9 cm dan beratnya 10 ons. Sedang panjang lapangan sejauh lemparan batu oleh orang terkuat dan lebar lapangan adalah separuh panjang lapangan. Dan sampai sekarang terkadang permainan *Gioco del Calcio* ini masih dimainkan oleh rakyat Florentia.

7. Perancis

Pada tahun 1390-1400 rakyat Perancis telah mengenal permainan sepakbola kuno, hal ini dibuktikan dengan adanya peraturan bahwa setiap biarawan yang akan masuk biara untuk menuntut pendidikan agama, diwajibkan untuk membawa sebuah bola yang terbuat dari kulit dengan ukuran besar, sehingga sukar untuk dipegang hanya dengan tangan. Akan

tetapi setelah abad ke 17 di Perancis orang tidak lagi menyebut-nyebut tentang permainan sepakbola itu.

8. Inggris

Ada beberapa pendapat tentang adanya permainan sepakbola kuno di Inggris, yaitu :

- a. Orang-orang Yunani yang membawa *Epis Kyros* ke Inggris.
- b. Orang-orang Romawi yang membawa *Harparstum*.
- c. Permainan sepakbola kuno itu sudah ada di Inggris sejak 2.000 tahun yang lalu.

Pada abad ke 11, mula-mula oleh orang-orang yang sedang menggali tanah diketemukan tengkorak manusia. Mereka menduga bahwa tengkorak-tengkorak tersebut adalah kepala bangsa Viking dari Denmark yang pernah menjajah Inggris. Karena kebencian rakyat Inggris terhadap bangsa Viking, maka tengkorak-tengkorak itu disepak-sepak kian kemari untuk bermain-main penuh dengan kegembiraan. Oleh karena tulang tengkorak keras dan lama-lama terasa sakit di kaki kemudian diganti dengan bola yang dibuat dari usus lembu yang digelembungkan.

Pada permulaan abad 12 orang-orang Inggris terutama yang berada di kota London, permainan sepakbola kuno ini dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regunya terdiri dari 500 orang, dimainkan dari jam 12.00 siang sampai jam 18.00 petang.

Pada tahun 1250 permainan sepakbola ini berkembang pesat,. Jarak antara kedua gawang jauh sekali yaitu 3 sampai 4 kilometer. Sedang bolanya dibuat dari gelembung usus lembu dibalut dengan kulit. Permainan sepakbola ini dimainkan di

jalan-jalan, sehingga terkenal dengan nama : Street Games. Permainan sepakbola ini dilakukan dengan keras dan kasar sekali, hingga berakibat banyak yang luka-luka, luka berat bahkan sampai ada yang meninggal dunia. Akhirnya permainan sepakbola ini pada tahun 1389 oleh raja Richard II, dan pada tahun 1401 oleh raja Henry IV dilarang.

Tetapi justru adanya larangan itu, malah menjadi terkenal, hingga untuk mengatasi hal-hal yang tidak diinginkan, pemerintah Inggris terpaksa mengambil tindakan tegas anatara lain menggantung salah seorang pemain yang nekad di gantung di depan Istana Buckingham.

Pada tahun 1590 raja Inggris mengizinkan kembali rakyatnya bermain sepakbola. Karena lama tidak ada permainan sepakbola, dan tidak adanya peraturan permainan, sehingga permainannya menjadi lebih kasar, hingga orang menyebut permainan itu dengan Rough-Play yang artinya “permainan kasar”.

Pada tahun 1815 permainan itu lebih bertambah kasar, karena banyaknya jendela kaca toko-toko di tepi jalan yang dilalui pecah berantakan kena tendangan bola. Dan mulai saat itulah kemudian dipikirkan tentang perlunya lapangan untuk permainan sepakbola, sehingga tidak dimainkan di jalan-jalan lagi.

D. Sejarah Sepakbola Modern

1. *The Football Association*

Pada awal abad 19 pemerintah Inggris mengakui bahwa permainan sepakbola merupakan salah satu alat yang menyehatkan rakyat Inggris. Pada waktu itu mahasiswa dan pelajarlah yang paling gemar memainkan permainan

sepakbola. Akan tetapi belum adanya peraturan permainan mengaturnya atau belum adanya kesatuan pendapat tentang peraturan permainan. Jadi masing-masing Universitas atau sekolah membuat peraturan permainan menurut tafsiran, kemauan atau selera masing-masing. Dengan demikia pada waktu itu belum mungkin untuk menyelenggarakan pertandingan sepakbola antar Universitas maupun antar sekolah. Kesamaannya bahwa permainan dengan bola itu dimainkan dengan kaki dan juga dengan tangan.

Baru pada abad 1846 oleh Cambridge University, dibuatlah peraturan permainan sepakbola terdiri dari 11 pasal, dan ternyata peraturan permainan ini dapat diterima oleh Universitas lain maupun sekolah-sekolah. Kemudian peraturan permainan ini terkenal dengan nama Cambridge Rules Of Football.

Ada yang berpendapat bahwa permulaan permainan sepak bola yang dimainkan dengan menggunakan kaki dan tangan pada tahun 1832 oleh sebuah sekolah di kota Rugby . Pada permainan itu seorang pemain bermain dengan semangat yang menyala-nyala dan penuh kegembiraan , memegang bola bahkan mengepitnya dengan lari secepat-cepatnya menuju ke arah gawang lawan untuk membuat gol . Karena mulainya di kota Rugby maka permainan ini kemudian terkenal dengan nama Rugby .

Di luar universitas dan sekolah-sekolah permainan sepakbola itu berkembang, banyak sekali berdiri perkumpulan-perkumpulan sepakbola, akan tetapi masih menggunakan peraturan permainan yang berbeda-beda. Walaupun demikian di antara perkumpulan-perkumpulan itu sudah berusaha untuk menyatukan penafsiran pendapat tentang peraturan permainan.

Sehingga pada tahun 1862 sudah banyak mendapatkan kesamaan dalam beberapa peraturan tertentu.

Pada tanggal 26 Oktober 1863 oleh para bekas pemain mahasiswa dan pelajar dibantu oleh perkumpulan-perkumpulan di Cambridge didirikan sebuah badan resmi dengan nama *The Football Association* disingkat "FA", pada pertemuan-pertemuan itu pihak Universitas dan sekolah-sekolah tidak hadir. Pada tanggal 8 Desember 1863 tersusunlah peraturan permainan sepakbola yang disusun oleh *The Football Association*, dan lahirlah peraturan permainan sepakbola seperti yang kita kenal sampai sekarang, kemudian tersebar keseluruh dunia. Tanggal 26 Oktober 1863 dikenal sebagai hari lahirnya *The Football Association of England*. Kemudian pada tiap-tiap tanggal 26 Oktober di London diselenggarakan pertandingan sepakbola antara kesebelasan nasional Inggris melawan kesebelasan dunia, kesebelasan yang pemain-pemainnya terdiri dari bintang-bintang sepakbola dunia di luar kesebelasan Inggris, untuk memperingati hari lahirnya *The Football Association* (FA).

Karena pada waktu pertemuan-pertemuan, pihak universitas dan sekolah-sekolah tidak hadir pada pembentukan *The Football Association*, maka mereka menganggap bahwa peraturan permainan yang disusun oleh *The Football Association* itu tidak tepat.

Sebaliknya *The Football Association* yang anggotanya anggotanya kebanyakan dari perkumpulan-perkumpulan orang-orang sipil, menganggap bahwa peraturan permainan Cambridge Rules tidak sesuai dengan keinginan masyarakat. Terutama peraturan permainan yang menyebutkan bahwa pemain diperkenankan memainkan bola, menabrak dan menjegal pemain lain yang sedang lari membawa bola. Hal ini

dianggap hanya cocok untuk militer, mahasiswa, pelajar yang memiliki kondisi fisik yang sangat memungkinkan untuk melakukan hal-hal tersebut. Bagi orang-orang sipil atau anggota masyarakat umumnya yang sudah lanjut usia, maka hal tersebut sangat berat dan membahayakan. Walaupun demikian usaha-usaha untuk mendekatkan perbedaan pandangan itu harus dilakukan, akan tetapi gagal, bahkan kemudian pada tanggal 6 Januari 1871 malah lahirlah : *Rugby Union* yang menggunakan peraturan permainan *Cambridge Rules*, sehingga permainannya disebut *Rugby*. Karena permainan ini berkembang baik di Amerika Serikat disebut juga “*American Football*”.

Sedangkan permainan sepakbola yang berkembang baik di seluruh dunia dan yang kita kenal sampai sekarang ini disebut “*Football Association*” atau “*Soccer*”.

2. *The Internationale Football Association Board*

The Football Association of England adalah satu-satunya organisasi sepakbola nasional di Inggris, di dalam perkembangan selanjutnya harus mengatur sendiri mengenai peraturan permainan sepakbola. Maka dirasa perlu adanya suatu badan yang khusus mengatur peraturan permainan.

Maka pada tahun 1882 didirikanlah suatu badan khusus yang diberi nama *The International Football Association Board* atau disingkat “IB” yang mempunyai tugas mengatur perkembangan peraturan permainan sepakbola *Football Association*.

Kemudian di Inggris Raya membentuk perkumpulan-perkumpulan sepakbola :

- Skotlandia didirikan pada tahun 1873
- Wales didirikan pada tahun 1876

- Irlandia didirikan pada tahun 1880

Kemudian *The Football Association of England* bersama-sama perkumpulan sepakbola Skotlandia, Wales dan Irlandia diberi tempat sebagai anggota *Internationale Board*.

Selanjutnya pada tahun 1913 FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) diberi tempat sebagai anggota Internationale Board. Dan hingga sekarang anggota IB tetap terdiri hanya 5 anggota. *The Football Association of England*, Skotlandia, Wales, Irlandia dan FIFA. Dengan demikian peraturan-peraturan permainan sepakbola yang berlaku di seluruh dunia adalah sama, berasal dari satu sumber ialah "IB". Internationale Board mengadakan sidang pada hari Sabtu pada minggu ke tiga bulan Juni setiap tahun. Usulan untuk mengadakan perubahan peraturan permainan hanya dapat disampaikan oleh anggota IB, dan usulan itu sudah diterima sebelum tanggal 13 maret. Selama waktu diterimanya usulan perubahan peraturan permainan (tanggal 3 Maret) samapi hari sidang (hari Sabtu pada minggu ke tiga bulan Juni) dipandang cukup untuk mempelajari usulan perubahan peraturan permainan tersebut.

Suatu usulan perubahan peraturan permainan dapat diterima apabila disetujui oleh empat dari lima anggota IB. Peraturan permainan sepakbola yang terdiri 17 (tujuh belas) pasal dipandang mantap.

3. Perkembangan Perturan Permainan

Sehubungan perkembangan teknik dan taktik permainan sepakbola, yang makin lama makin bertambah sempurna, maka peraturan permainannya pun mengalami perkembangan menuju kepada kesempurnaan. Demikian pula halnya dengan

susunan pemain yang dikenal dengan sistem permainan selalu mengalami perobahan. Secara berturut-turut dapatlah diuraikan sebagai berikut :

- 1863. Susunan pemain : 2 orang pemain belakang, 9 orang pemain depan, belum ada penjaga gawang. Gawang hanya terdiri dari dua tiang tanpa palang atas (mistar) gawang.
- 1865. Mulai adanya penjaga gawang (*goal keeper*).
Susunan pemain terdiri dari 1 orang penjaga gawang, 1 orang pemainde depan penjaga gawang (*goal cover*), 1 orang pemain back, 8 orang pemain depan. Pertama kali gawangnya diberi palang atas dari pita.
- 1866. Pertama kali adanya peraturan “*off-Side*” yaitu apabila seorang pemain penyerang berada sedikitnya kurang dari tiga orang pemain lawan (termasuk penjaga gawang) yang lebih dekat dengan garis gawang mereka sendiri dari pada bola, maka pemain penyerang tersebut dinyatakan off-side, berlaku sampai tahun 1925.
- 1869. *Handball* dianggap pelanggaran dikenakan hukuman.
- 1870. Susunan pemain terdiri dari: 1 orang penjaga gawang, 1 orang *back*, 2 orang *half back*, 2 orang penyerangan kanan, 3 orang penyerang tengah, 2 orang penyerang kiri.
- 1871. Dalam permainan hanya penjaga gawang yang diperkenankan menggunakan tangan.
- 1872. Pertama kali diselenggarakan pertandingan internasional perebutan piala *Association*.
- 1873. Lahirnya peraturan tendangan penjuru atau tendangan sudut (*corner kick*).

1874. Pelindung tulang kering (skin guard) sebagai perlengkapan pemain.
1875. Palang atas (mistar) gawang semula pita diganti dengan palang kayu. Susunan pemain: 1 orang penjaga gawang, 2 orang back, 2 orang half back, 6 orang penyerang.
1878. Pertama kali wasit mempergunakan peluit.
1880. Pemain yang bermain kasar, bertindak tidak senonoh dapat dikeluarkan dari lapangan oleh wasit.
1881. Wasit diberi kekuasaan mutlak untuk memimpin pertandingan memberikan hukuman kepada pelanggar.
1882. Berdirinya Internationale Football Association Board atau Internationale Board (IB).
Lahirnya peraturan lemparan ke dalam (throw-in) sebelumnya bola ditendang dari luar garis.
1883. Lahirnya sistem permainan bentuk piramida atau sistem ortodok, susunsn pemainnya: 1 orang penjaga gawang, 2 orang back, 3 orang half back, 5 orang penyerang depan.
1884. Adanya pembantu wasit, lahirnya peraturan bola wasit (dropball).
1885. Lahirnya pemain bayaran Profesional) dianggap resmi di Inggris.
1888. Mulai adanya kompetisi sepakbola.
1890. Peraturan lemparan ke dalam (throw-in) harus dilakukan dengan kedua tangan, melempar bola ke dalam sambil lari tidak dilarang.
1891. Gawang diharuskan memakai jaring (net).
1894. Wasit dalam memimpin pertandingan adalah sebagai seorang yang berdiri

Sendiri (otonom), diberi kekuasaan untuk menjatuhkan hukuman dengan tidak boleh diprotes.

Penjaga gawang hanya boleh diserang jika sedang memainkan bola. Sebelumnya penjaga gawang boleh diserang sekehendaknya asal berada dalam daerah kira-kira 20 yard dari gawang.

1925. Terjadi perubahan tentang peraturan off-side, yang bunyinya: Seorang pemain berada dalam posisi off-side apabila ia dekat pada garis gawang lawan dari pada bola.

Demikianlah perkembangan peraturan permainan dan susunan pemain hingga tahun 1925.

E. Federation Internationale De Football Association (FIFA)

Pada tanggal 21 Mei 1904 atas inisiatif Guirin dari Perancis berdirilah Federation Internationale de Football Association atau disingkat FIFA, yang disponsori oleh 7 negara anggota pertama ialah: Perancis, Belgia, Nederland, Denmark, Spanyol, Swedia dan Swiss. Sebagai ketua pertama adalah Guirin.

Pada tahun 1913 FIFA diterima sebagai anggota IB, adapun kedudukan sekretariat FIFA di Zurich (Swiss).

Berdasarkan peraturan FIFA, ketua beserta staf FIFA dipilih untuk masa jabatan 4 tahun. Adapun ketua-ketua FIFA sejak berdiri sampai sekarang:

1. 1904 – 1921 : Guirin dari Perancis
2. 1921 – 1954 : Jules Rimet dari Perancis

3. 1954 – 1955 : W. Soeldrayers dari Belgia
4. 1955 – 1962 : Arthur Drewry dari Inggris
5. 1962 – 1974 : Sir Stanley Rous dari Inggris
6. 1974 – 1998 : Yoao Havelange dari Brazilia.
7. 1998 – sekarang : Blatter dari Inggris

Untuk meningkatkan mutu permainan sepakbola dan guna mempererat tali persaudaraan di antara para anggota FIFA, maka pada tahun 1929 Jules Rimet ketua FIFA pada waktu itu merencanakan untuk menyelenggarakan pertandingan kejuaraan sepakbola yang diikuti oleh semua anggota FIFA guna memperebutkan Piala Dunia yang disebut: *Coup de Monde*, yang diperebutkan tiap 4 tahun sekali, dan untuk pertama kali diselenggarakan pada tahun 1930 di Uruguay.

Kemudian untuk menghormati jasa-jasa Jules Rimet sebagai pencetus ide Kejuaraan Piala Dunia dan ketua FIFA yang paling lama, maka pada tahun 1946 *Coup de Monde* diganti namanya menjadi Jules Rimet Cup. Jules Rimet meninggal dunia pada tahun 1956.

Pertandingan-pertandingan sepakbola di bawah pengawasan FIFA. Semua pertandingan sepakbola antar negara anggota FIFA harus mendapatkan persetujuan lebih dulu dari FIFA.

1. Pertandingan-pertandingan sepakbola bersifat kejuaraan Dunia, dimana semua anggota FIFA berhak turut serta mengambil bagian dalam kejuaraan tersebut.
 - a. Kejuaraan Sepakbola Piala Dunia (World Cup)

Kemudian Kejuaraan sepakbola yang khusus diselenggarakan oleh FIFA setiap 4 tahun sekali. Dalam kejuaraan Piala Dunia diikuti oleh kesebelasan-kesebelasan terkuat dunia, para pemainnya terdiri dari pemain profesional (bayaran). Sedangkan kejuaraan sepakbola dalam olimpiade para pemainnya amatir. Untuk lebih jelasnya hasil-hasil kejuaraan Piala Dunia dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1
Hasil Kejuaraan Sepakbola Piala Dunia

Tahun	Piala	Juara	Tempat
1930	World Cup	Uruguay	Uruguay
1934	World Cup	Italia	Italia
1938	World Cup	Italia	Perancis
1950	Jules Rimet Cup	Uruguay	Brazilia
1954	Jules Rimet Cup	Jerman Barat	Swiss
1958	Jules Rimet Cup	Brazilia	Swedia
1962	Jules Rimet Cup	Brazilia	Chili
1966	Jules Rimet Cup	Inggris	Inggris
1970	Jules Rimet Cup	Brazilia	Meksiko
1974	World Cup	Jerman Barat	Jerman Barat
1978	World Cup	Argentina	Argentina
1982	World Cup	Italia	Spanyol
1986	World Cup	Argentina	Meksiko
1990	World Cup	Argentina	Italia
1994	World Cup	Brazilia	Amerika Serikat
1998	World Cup	Perancis	Perancis
2002	World Cup	Brazilia	Korea/Jepang
2006	World Cup	Spanyol	Jerman
2010	World Cup	Spanyol	Afrika Selatan

Kejuaraan Piala Dunia pada tahun 1942 dan tahun 1946 ditiadakan karena Perang Piala Dunia kedua. Guna menghormati jasa-jasa Jules Rimet yang pada waktu itu ketua FIFA, kejuaraan sepakbola Piala Dunia pada tahun 1950 diberi nama Jules Rimet Cup, hingga pada tahun 1970 di Meksiko, juaranya adalah kesebelasan Brazilia. Sesuai dengan ketentuan perebutan Piala Jules Rimet, siapa yang dapat merebut piala dunia untuk ketiga kalinya, maka piala tersebut menjadi miliknya untuk selama-lamanya. Karena kesebelasan Brazilia hingga tahun 1970 telah dapat merebut Piala Jules Rimet untuk ketiga kalinya, maka Jules Rimet Cup menjadi milik Brazilia untuk selama-lamanya.

Selanjutnya sejak tahun 1974 Piala Dunia untuk masa-masa berikutnya kembali dengan nama World Cup (Piala Dunia) lagi.

b. Kejuaraan Sepakbola Olimpiade

Kejuaraan sepakbola Olimpiade ialah kejuaraan sepakbola yang diselenggarakan dalam acara pesta Olimpiade yang diselenggarakan setiap 4 tahun sekali. Olimpiade diselenggarakan pertama kali pada tahun 1908 di Inggris. Inggris mencantumkan acara pertandingan sepakbola dengan maksud untuk mendapatkan keuntungan sebagai negara penyelenggara. Pertandingan sepakbola dalam olimpiade yang pertama kali dipertandingkan oleh enam kesebelasan, dan sebagai juara kesebelasan Inggris.

2. Kejuaraan Sepakbola Regional

Kejuaraan sepakbola Regional ini berdasarkan letak geografis, dibagi menjadi 5 ialah:

a. Kejuaraan Sepakbola di Eropa

Eropa merupakan benua yang maju sepakbolanya, mempunyai 4 macam kejuaraan sepakbola ialah:

1) European Champion's Cup

Atau kejuaraan Eropa I, yaitu kejuaraan sepakbola antar perkumpulan (club) dari negara-negara di Eropa, diselenggarakan sejak tahun 1956. Pertandingan diselenggarakan dengan sistem gugur, masing-masing kesebelasan bertanding dua kali, sekali di kandang lawan, sekali di kandang sendiri.

2) European Holder's atau Winner's Cup

Atau kejuaraan Eropa II: yaitu kejuaraan sepakbola pemegang piala tertentu dari masing-masing negara. Di Eropa selain pertandingan kompetisi, masih ada perebutan piala tertentu di mana semua perkumpulan berhak untuk turut serta. Walaupun kesebelasan dari Divisi II, kejuaraan ini dimulai sejak tahun 1959.

3) European Nationale Team Cup

Atau kejuaraan Eropa III: yaitu kejuaraan sepakbola antar kesebelasan tim nasional negara-negara di Eropa, diselenggarakan mulai tahun 1960.

4) Intercities Fair's Cup

Ialah kejuaraan sepakbola antar kesebelasan kota-kota di Eropa.

b. Kejuaraan Sepakbola di Amerika Selatan

Amerika Selatan terkenal sebagai negara-negara sepakbola, sejak tahun 1941 telah menyelenggarakan kejuaraan sepakbola antar tim nasional dari negara-negara Amerika Selatan (Latin). Kesebelasan-kesebelasan Argentina, Brazilia, Chili, Uruguay kerap kali turut dalam World Cup, beberapa kali menjadi juara, bahkan kesebelasan Brazilia berhasil memiliki Piala Jules Rimet untuk selama-lamanya.

c. Kejuaraan Sepakbola di Asia

Kejuaraan-kejuaraan sepakbola di Asia di bawah pengawasan Asian Football Federation:

1) Kejuaraan Piala Sepakbola Asia (Asian Cup)

Terdiri dari kejuaraan sepakbola yunior dan senior, penyelenggaraannya kurang teratur, pesertanya tidak tetap.

2) Kejuaraan Sepakbola dalam Asian Games

Diselenggarakan tiap empat tahun sekali dalam Asian Games.

3) Kejuaraan Sepakbola yang lain

a) Kejuaraan sepakbola dalam SEA GAMES, diselenggarakan dua tahun sekali

b) Merdeka Games. Kejuaraan sepakbola untuk merayakan hari ulang tahun kemerdekaan Malaysia

c) Anniversary Cup. Kejuaraan sepakbola untuk merayakan hari jadi kota Jakarta.

d) King's Cup. Kejuaraan sepakbola yang diselenggarakan oleh Raja Muang-Thai.

d. Kejuaraan Sepakbola Afrika

Africa Cup (Piala Afrika) dimulai sejak tahun 1965, memperebutkan Piala pemberian Presiden Nkrumah dari Ghana.

e. Kejuaraan Sepakbola Australia

Terkenal dengan nama: Oceanea Cup (Piala Oceanen) diselenggarakan mulai tahun 1970 diikuti oleh negara-negara Australia, New Zealand dan Papua New Genie.

F. Sejarah Sepakbola di Indonesia

1. Sepak Raga

Permainan dengan bola sampai sekarang masih ada di Indonesia di sebut "Sepak Raga", terdapat di Sulawesi, Kalimantan dan Sumatra. Bolanya berupa jalinan rotan, bergaris tengah 15 cm, beratnya 2,5 ons. Ukuran lapangannya 15 m x 15 m. Sebatang bambu setinggi 15 meter ditancapkan di tengah-tengah lapangan.

Pada ujung bambu digantungkan mendatar lengkungan dari rotan dengan garis tengah 75 cm sebagai gawang. Permainan dilakukan beregu, masing-masing regu terdiri dari 10 orang pemain, para pemain membentuk lingkaran mengelilingi lingkaran bambu. Pemain berusaha menyepak bola rotan tanpa jatuh di tanah dan memasukannya menerobos lingkaran. Regu yang menang adalah yang dapat memasukan bola ke dalam lingkaran terbanyak.

Ada pula permainan sepak raga yang sifatnya sebagai pertunjukan saja dalam pesta adat, menyambut tamu. Di Ujung Pandang umpamanya: 5 sampai 7 pemain sepak raga dengan berpakaian adat, sarung dan ikat kepala: masing-masing

pemain mempertunjukkan kemahirannya memainkan bola sepak raga, dengan diiringi bunyi-bunyian dari lesung yang dilakukan oleh kaum wanita dengan berpakaian adat pula.

2. Sepakbola Modern di Indonesia

Kebanyakan orang berpendapat bahwa orang-orang belandalah yang membawa masuk permainan sepakbola ke Indonesia, pada zaman penjajahan Belanda. Perkembangannya mula-mula terbatas di lingkungan orang-orang Belanda saja, terutama di kota-kota besar di mana banyak penduduk Belandanya.

Lambat laun berkembang dimainkan oleh kaum terpelajar bangsa Indonesia di kota-kota besar dan terus berkembang dimainkan di kota-kota kecil. Organisasi sepakbola yang pertama kali berdiri di Indonesia adalah Nederland Indische Voetbalbond (NIVB) yang didirikan oleh orang-orang Belanda, yang hanya berkembang di kota-kota besar saja, terutama di pulau Jawa.

Sedangkan perkumpulan sepakbola yang didirikan oleh bangsa Indonesia sekitar tahun 1920 sampai tahun 1930, di mana saat bangkitnya jiwa kebangsaan dan semangat perjuangan mencapai Indonesia merdeka. Meskipun untuk permulaan nama-nama perkumpulan-perkumpulan itu masih memakai nama Belanda.

a. PERSIS

Persatuan Sepakbola Indonesia Surakarta di Sala.

Didirikan pada tahun 1923 dengan nama: Vorstenlandsche Voetbalbond disingkat VVB. Pada tahun 1933 diganti menjadi Persatuan Sepakbola Indonesia Surakarta disingkat PERSIS.

b. PPSM

Perhimpunan Perkumpulan Sepakbola Magelang di Magelang. Didirikan pada tahun 1925 dengan nama Indonesische Voetbalbond Magelang disingkat IVBM, kemudian diganti menjadi Perhimpunan Perkumpulan Sepakbola Magelang disingkat PPSM.

c. PSIM

Persatuan Sepakbola Indonesia Mataram di Yogyakarta. Didirikan Pada tahun 1926 dengan nama Persatuan Sepakbola Mataram disingkat PSM. Setelah PSSI berdiri, namanya diganti menjadi Persatuan Sepakbola Indonesia Mataram disingkat PSIM.

d. PERSEBAYA

Persatuan Sepakbola Surabaya di Surabaya. Didirikan pada tahun 1927 dengan nama Soerabajasche Indonesische Voetbalbond disingkat SIVB. Pada tahun 1935 berganti nama dengan Persatuan Sepakbola Indonesia Surabaya disingkat Persibaya. Selanjutnya setelah indonesia merdeka diganti menjadi Persatuan Sepakbola Surabaya disingkat Persebaya.

e. PERSIJA

Persatuan Sepakbola Indinesia Jakarta di Jakarta. Didirikan pada tahun 1928 dengan nama Voetbalbond Indonesische Jacarta disingkat VBIJ. Selanjutnya diganti namanya Persatuan Sepakbola Indonesia Jakarta disingkat Persija.

f. PSM

Persatuan Sepakbola Madium di Madium. Didirikan pada tahun 1930 dengan nama Madioensche Voetbalbond disingkat MVB. Selanjutnya ganti nama Persatuan Sepakbola Madium disingkat PSM Madium.

g. PERSIB

Persatuan Sepakbola Indonesia Bandung di Bandung. Pada waktu berdiri dengan nama Bandungsche Indonesische Voetbalbond disingkat BIVB. Kemudian pada tahun 1932 namanya diganti menjadi Persatuan Sepakbola Indonesia Bandung disingkat Persib.

3. Berdirinya PSSI

Seirama dengan pergerakan nasional dalam mencapai Indonesia Merdeka, makin kuatlah usaha untuk menanamkan rasa dan jiwa persatuan dan kesatuan bangsa. Berbagai organisasi pergerakan nasional didirikan termasuk perkumpulan-perkumpulan sepakbola. Persatuan perkumpulan-perkumpulan sepakbola sangat diperlukan, karena merupakan wadah tempat berkumpulnya dan bersatunya para pemuda demi persatuan dan kesatuan bangsa sangat dibutuhkan dalam perjoangan kemerdekaan.

Pada tanggal 19 April 1930 bertepatan dengan diselenggarakannya pertandingan sepakbola antar kota yang diadakan di kota Yogyakarta, berkumpullah utusan-utusan dari tujuh perkumpulan sepakbola (bond) kota tersebut di atas (Persis, PPSM, PSIM, Persebaya, Persija, PSM Madium, dan Persib) untuk mendirikan organisasi sepakbola nasional, meliputi seluruh penjuru tanah air Indonesia. Maka lahirlah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia atau disingkat PSSI. Sebagai ketua PSSI yang pertama kali dipilih ialah Ir. Suratin Sosrosugondo, sebagai pusat PSSI ditunjuk Yogyakarta.

PSSI dilahirkan dan didukung oleh para pemimpin pergerakan nasional, dan merupakan kesenambungan perwujudan dari Sumpah Pemuda 28 Oktober 1928. Oleh karena itu PSSI adalah anak kandung dan merupakan bagian

yang tak terpisahkan dari Pergerakan Kebangsaan Indonesia, yaitu bertujuan memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa melalui organisasi sepakbola secara nasional.

PSSI dilahirkan sebagai suatu organisasi yang otonom, tidak menggantungkan diri pada kerjasama dengan organisasi sepakbola bangsa Belanda atau penjajah dewasa itu yaitu Nederlands Indische Voetbalbond (NIVB). Hal ini sesuai dengan sikap non kooperatif yang digariskan oleh Gerakan Kebangsaan kita.

Pertandingan-pertandingan sepakbola diselenggarakan oleh PSSI. Setelah berdirinya PSSI pada tahun 1930, baru pada tahun 1931 mulai diselenggarakan kompetisi hingga tahun 1941, pada tiap-tiap tahun. Pada zaman penjajahan Jepang dan perang kemerdekaan pada tahun 1942 sampai tahun 1950 tidak ada kompetisi. Baru pada tahun 1951 kompetisi PSSI mulai berjalan lagi. Sedang waktu masa kompetisi masih belum teratur, mula-mula setahu sekali, kemudian tiga tahun sekali dan sekarang dan kemudian diselenggarakan setiap dua tahun sekali. Mulai tahun 1966 diselenggarakan kejuaraan sepakbola Remaja-Taruna (Yunior) untuk memperebutkan Piala Suratin. Hal ini mengenang dan menghormati jasa-jasa Ir. Suratin di dalam usahanya membina dan mempertahankan kelangsungan hidup PSSI.

1892. Jenis Pertandingan dan Kompetisi

- a. Kompetisi kejuaraan antara Perkumpulan Perserikatan memperebutkan Pial Presiden
- b. Kompetisi kejuaraan antara Perkumpulan Liga Sepak bola Utama (Galatama) memperebutkan Piala Wakil Presiden.

- c. Kompetisi kejuaraan Perserikatan Nasional, memperebutkan Piala PSSI.
- d. Kompetisi kejuaraan Remaja Taruna (Yunior) memperebutkan Piala Suratin.
- e. Kompetisi kejuaraan Tunas (12 – 16 tahun). Kompetisi internasional.

1893. Pertandingan Khusus

- a. Pekan Olahraga Nasional (PON).
- b. Pertandingan-pertandingan yang sejenis

1894. Pertandingan persahabatan.

1895. Pertandingan Luar biasa.

1896. Jenis Kompetisi dan Pertandingan Berdasarkan Pedoman Dasar PSSI 2004

- 1) Kompetisi yang diselenggarakan oleh PSSI di dalam negeri terdiri dari:
 - a) Divisi Utama yang diikuti oleh klub sepakbola dengan pemain yang berstatus non amatir
 - b) Divisi Satu yang diikuti oleh klub sepakbola dengan pemain yang berstatus non amatir
 - c) Divisi Dua yang diikuti oleh klub sepakbola dengan pemain yang berstatus non amatir
 - d) Divisi Tiga yang diikuti oleh klub sepakbola dengan pemain yang berstatus amatir
 - e) Kelompok Umur yang diikuti oleh klub sepakbola dengan pemain:
 - dibawah usia 15 tahun (U-15)
 - dibawah usia 17 tahun (U-17)
 - dibawah usia 19 tahun (U-19)
 - dibawah usia 23 tahun (U-23)

- (e1) sampai dengan (e4) pemain yang berstatus amatir.
- f) Sepakbola Wanita
- g) Futsal
- 2) Kompetisi yang diikuti oleh PSSI baik di dalam maupun di luar negeri yang diselenggarakan oleh AFF, AFC dan FIFA.
- 3) Pertandingan terdiri dari:
- Pertandingan di dalam negeri yang diselenggarakan oleh, perkumpulan atau Klub Sepakbola, Pengurus Cabang, Pengurus Daerah yang dituangkan dalam kalender kegiatan tahunan PSSI sesuai dengan program yang disusun oleh PSSI.
 - Pertandingan di dalam negeri yang diselenggarakan oleh pihak ketiga yang mendapat izin dari PSSI.
 - Pertandingan dalam rangka Pekan Olahraga Daerah (PORDA) dan Pekan Olahraga Nasional (PON), yang diikuti oleh pemain dibawah usia 22 tahun yang berstatus amatir dan non amatir.
 - Pertandingan-pertandingan lainnya yang mengikutsertakan peserta dari luar negeri atau atas undangan dari luar negeri dengan ijin PSSI.

G. Rangkuman

Permainan semacam sepakbola sudah ada semenjak zaman kuno, seperti di Cina, Jepang, Mesir, Yunani, Romawi,

Italia, Perancis dan Inggris. Pada tanggal 26 Oktober 1863 berdiri sebuah badan dengan nama “The Football Association of England”. Tanggal 8 Desember 1863 telah menyusun peraturan permainan sepakbola modern, berkembangan ke seluruh dunia yang disebut Football Association atau Soccer. Pada tahun 1882 oleh The Football Association didirikan badan resmi International Board yang bertugas mengatur perkembangan atau perubahan peraturan permainan sepakbola. Pada tanggal 21 Mei 1904 didirikan “Federation International de Football Association” disingkat FIFA. Atas inisiatif Jules Rimet (Perancis) diselenggarakan pertandingan kejuaraan sepakbola Piala Dunia yang disebut World Cup atau Coup de Monde, pertama kali diselenggarakan di Uruguay. FIFA yang menyelenggarakan kejuaraan sepakbola pesta Olimpiade, dan sebagai pengawas penyelenggaraan pertandingan kejuaraan sepakbola regional (Benua). Didorong semangat pergerakan Nasional dan perwujudan Sumpah Pemuda 28 Oktober 1928, guna memperkokoh jiwa persatuan dan kesatuan Bangsa menuju Indonesia Merdeka maka pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta didirikan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia disingkat PSSI.

H. Evaluasi

1. Jelaskan secara singkat permainan sepakbola purbakala di Tiongkok, Jepang, Yunani, Inggris dan Italia.
2. Kapan dimulai permainan sepakbola modern, dan jelaskan dari negara mana asal mulanya.
3. Uraikan dan jelaskan perkembangan sepakbola di Indonesia sejak zaman penjajahan sampai sekarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoelah, Arma. *Olahraga untuk Pelatih Pembina dan Penggemar* (Bandung: Penerbit Pionir Jaya, 1985).
- Ateng, Abdulkadir. *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani* (Jakarta: Depdikbud P2TK Ditjen Dikti, 1992).
- AFC. AFC *The Futuro is Asia Asian Football Confederation "C" Certificate Coaching Manual*, (Kuala Lumpur, AFC).
- AFC. *C Licence Award* (Kualalumpur: AFC, 1999).
- AFC. *Youth Hanbook AFC Coaching For Boys & Girls aged 13-20* (Kuala Lumpur,AFC, 2006).
- Bach, Greg. *Coaching Football fof Dummies* (Indianapolis: Wiley Publishing, Inc., 2006).
- Bangsbo, Jens. *Fitness Training in Soccer A Scientific Approach* (Michigan, Reedswain Publishing, 2003).
- Berger, R.A. *Applied exercise physiology* (Philadelphia: Lea and Febiger, 1982).
- Bompa, Tudor O. *Periodization Theory and Methodology of Training* (United Stated: Human Kinetics, 2009).
- Bompa, Tudor O. *Theory and Methodology of Training the Key to atletic Performance* (USA:Kendall/Hunt Publishing Company, 1990).

- Brown, Eugene W. *Youth Soccer a Complete Handbook* (Michigan: Cooper Publishing Group, 1992).
- Callery, Sean. *Soccer Technique, Tactics, Training* (Hongkong: The Crowood Press Ltd., 1991).
- Carr, Tony. *How TO Coach A Soccer Team* (London: Hamlyn, 2005).
- Coerver, Weil. *Sepak Bola: Program Pembinaan Pemain Ideal* (Jakarta: PT. Gramedia, 1985).
- Critchell, Mick. *Warm Ups for Soccer A Dynamic Approach* (Michigan, Reedswain Publishing, 2002).
- Djezed, Zulfar. *Permainan Besar* (Padang: P2TK. Dirjen Dikti, 1992).
- Emral. *Buku Ajar Sepakbola* (Padang, UNP, 2005).
- Fox, Edward L. *Sport Physiological, 2nd ed.* (USA: Sounders College Publishing, 1984).
- Fox, EL., Kirby, Te dan Fox.AR. *Bases of Fitness* (New York, Macmilian Publishing, 1987).
- Furqan, Muhammad. *Teori Umum Latihan* (Surakarta: Sebelas Maret University Press, 1995).
- Gagne, Robert M. *Kondisi Belajar dan Teori Pembelajaran, Alih Bahasa: munandir* (Jakarta: Ditjen Dikti Depdikbud, 1989).
- Giriwijoyo, Santoso. *Ilmu Faal Olahraga* (Bandung: FPOK-IKIP, 1992).

- Harsono. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching* (Jakarta: CV. Tambak Kesuma, 1988).
- Harsono. *Dasar-dasar Kepelatihan* (Jakarta, Cv Tambak Kusumo, 2000).
- Irianto, Djoko Pekik. *Panduan Latihan Kebugaran Efektif dan Aman* (Yogyakarta: offset, 2000).
- Kiram, Yanuar. *Belajar Motorik*, (Jakarta: Dirjen Dikti, 1992).
- Kiram, Yanuar. *Belajar Motorik* (Padang: UNP, 1999).
- Kiram, Yanuar. *Teori-Teori Belajar dan Implementasinya Ke Dalam pembelajaran Keterampilan Motorik Olahraga* (Padang, IKIP, 1994).
- Lamb, David R. *Physiology of Exercise: Responses and adaptation* (New York: Mac Milan Publishing Company, 1984).
- Leefel, Yopie. *Buku Panduan Sepakbola Lisensi C* (Jakarta: PSSI,2002).
- Lutan, Rusli. *Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan metode* (Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud, 1988).
- Luxbacher, Joseph A. *Sepak Bola dan Teknik Bermain* (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 1998).
- Luxbacher , Joseph A. *Soccer Steps to Success* (USA: Human Kinetics, 1996).

- Sukadiyanto. *pengantar Teori dan Metodologi melatih Fisik*, (Yogyakarta: FIK UNY, 2002).
- Sukatamsi. *Permainan Besar I Sepakbola* (Jakarta: Depdikbud, 1997).
- Sukatamsi. *Permainan Bola Besar, Sepak Bola* (Jakarta: Departemen Pendidikan dan kebudayaan, Dirjen Dikdasmen, 1997).
- United States Soccer Federation. *U.S. Soccer "D" License Course Candidate Manual* (USA: Contents by USSF).
- Wiley, John & Sons, Inc. *Converse All Star, Soccer How To Like A Pro* (New York, Mountain Lion, Inc. 1997).
- Winkel, WS. *Psikologi Pengajaran* (Jakarta: Gramedia, 1996).
- Witarsa, Aang. *Taktik Sepakbola* (Jakarta: PSSI, 1984).
- Zein, Muhammad. *Laws of the Game/ Peraturan Permainan* (Jakarta: PSSI, 2009).