

**KONTRIBUSI STATUS GIZI DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN KLUB SEPAKBOLA
RAJAWALI FC. KABUPATEN 50 KOTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana di
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**



Oleh :
FURQAN TRI ADLI NANDI
Nim.07151

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
JURUSAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Furqan Tri Adli Nandi (2013) : Kontribusi status gizi dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada Klub Sepakbola Rajawali Fc.Kabupaten 50 Kota

Masalah penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *dribbling* diduga disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya status gizi dan kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kontribusi status gizi dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* pemain Klub Sepakbola Rajawali Fc.Kabupaten 50 Kota. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *korelasional*.

Populasi penelitian ini adalah pemain Klub Sepakbola Rajawali Fc.Kabupaten 50 Kota yang berjumlah 26 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur status gizi dengan tes *antropometri* tubuh, kelincahan dengan tes *zig-zag run*, dan untuk kemampuan *dribbling* dengan tes *dribbling* sepakbola. Hasil data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi ganda digunakan metoda *doolittle* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari penelitian tersebut diperoleh hasil sebagai berikut : 1). Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap kemampuan *dribbling* karena $r_o (722) > r_{tab} (0.490)$. Selain itu juga Terdapat Kontribusi status gizi terhadap kemampuan *dribbling* Pada Pemain Klub Sepakbola Rajawali Fc.Kabupaten 50 Kota dengan tingkat persentase sebesar 38.37%. 2). Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* karena $r_o (642) > r_{tab} (0.490)$. Selain itu juga Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Pada Pemain Klub Sepakbola Rajawali Fc.Kabupaten 50 Kota dengan tingkat persentase sebesar 24.53%. 3). Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* karena $r_o (0.7956) > r_{tab} (0.490)$. Selain itu juga Terdapat Kontribusi status gizi dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Pada Pemain Klub Sepakbola Rajawali Fc.Kabupaten 50 Kota dengan tingkat persentase sebesar 63.31%.

Kata Kunci : Status Gizi, Kelincahan, Kemampuan *Dribbling*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kontribusi Status Gizi dan Kelincahan dengan Kemampuan *Dribbling* pada Pemain Klub Sepakbola Rajawali FC. Kabupaten Lima Puluh Kota.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan
3. Bapak Drs.Yendrizar, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Roma Irawan, S.Pd, M.Pd, selaku Pembimbing II.
4. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, dan Bapak Drs. M. Ridwan selaku dosen penguji.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Pengurus, pelatih dan pemain Klub Sepakbola Rajawali FC. Kabupaten 50 Kota
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP
8. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakekat Sepakbola.....	9
a. Permainan Sepakbola	9
b. Struktur Permainan.....	12
c. Kemampuan <i>dribbling</i>	15
2. Hakekat Status gizi.....	19
a. Pengertian gizi.....	19
b. Fungsi gizi	21
c. Faktor yang mempengaruhi gizi	25
d. Cara menentukan status gizi	27
3. Hakekat Kelincahan	29
a. Pengertian kelincahan	29
b. Faktor yang mempengaruhi	30
c. Fungsi kelincahan.....	31

B. Kerangka Konseptual	32
C. Hipotesis.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel	37
D. Defenisi Operasional	37
E. Jenis dan Sumber Data	38
F. Teknik Pengumpulan Data	39
G. Instrumen Penelitian.....	41
H. Teknik Analisa Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	49
B. Teknik Analisis Data	53
C. Pembahasan	59
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Status Gizi	28
Tabel 2. Norma Status gizi.....	41
Tabel 3. Norma Kelincahan	42
Tabel 4. Norma Kemampuan Dribbling.....	45
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Status Gizi	49
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelincahan	50
Tabel 7. Distribusi frekuensi kemampuan dribbling.....	52
Tabel 8. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji lilliefors	54
Tabel 9. Rangkuman hasil analisis korelasi Doolittle kontribusi status gizi terhadap kemampuan dribbling pada pemain klub sepakbola rajawali FC. Kabupaten 50 kota.....	55
Table 10. rangkuman hasil analisis korelasidoolittle kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada pemain klub sepakbola rajawali Fc kabupaten 50 kota.	56
Table 11. rangkuman hasil analisis korelasidoolittle status gizi dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada pemain klub sepakbola rajawali FC. Kabupaten 50 kota.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bentuk pelaksanaan kemampuan dribbling.....	18
Gambar 2. Kontribusi antara status gizi dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada pemain klub sepakbola rajawali FC Kabupaten 50 Kota.....	34
Gambar 3. Bentuk Pelaksanaan lari zig-zag	43
Gambar 4. Tes kemampuan dribbling	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil Penelitian	68
Lampiran 2. Analisis Uji Normalitas Status Gizi (X_1).....	69
Lampiran 3. Analisis Uji Normalitas Kelincahan (X_2)	70
Lampiran 4. Analisis Uji Normalitas Kemampuan Dribbling (Y).....	71
Lampiran 5. Nilai T-Score	72
Lampiran 6. Analisis Interkorelasi Doolittle (Variabel X_1 , X_2 , dan Y)	73
Lampiran 7. Tabel Persiapan, Tabel Matrik Penyelesaian Doolittle, Table Koefesien Beta (β), Tabel Penyelesaian Matrik, Analisis Koefesien Determinasi (Kontribusi)	76
Lampiran 8. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	78
Lampiran 9. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	79
Lampiran 10. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	80
Lampiran 11. Surat Keterangan	81
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	82
Lampiran 13. Surat Balasan	83
Lampiran 14. Foto Dokumentasi.....	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu permainan yang paling banyak digemari banyak orang dan merupakan permainan yang sudah merakyat. Hal ini dapat dilihat bahwa di seluruh pelosok tanah air ada lapangan sepakbola dan banyak orang memainkannya, baik melalui klub-klub sepakbola maupun yang hanya sekedar hobi. Namun demikian perkembangan sepakbola Indonesia di lingkup Asia maupun Internasional belum seperti yang diharapkan.

Persepakbolaan di Indonesia saat ini sudah mengalami perbaikan walaupun masih tertinggal dengan negara Asia Tenggara lainnya seperti Thailand dan Vietnam. Hal yang menandai bangkitnya sepakbola di Indonesia yaitu adanya pembinaan atau pembibitan usia dini dimana pemain muda tersebut dilatih atau dibina dalam suatu kepelatihan seperti SSB (Sekolah Sepakbola. UU. RI No. 3 pasal 27 ayat 4 (2005 : 32) tentang Sistem Keolahragaan Nasional menjelaskan ; “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Salah satu Klub Sepakbola yang ada di Kabupaten 50 Kota yang diharapkan dapat melahirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat pada umumnya Kabupaten 50 kota khususnya adalah Klub Rajawali FC.

Seorang pemain sepakbola untuk menjadi pemain yang handal harus memiliki kondisi fisik dan kualitas teknik dasar sepakbola yang baik. Muktar (1992:54) menjelaskan “Untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”.

Untuk pencapaian prestasi sepakbola yang maksimal ada empat faktor yang perlu mendapat perhatian yaitu: Kondisi Fisik, Teknik, Taktik, Mental. Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik dengan baik. Disamping itu, latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu, taktik juga membutuhkan mental yang baik. Karena mental mempengaruhi taktik baik individual maupun kelompok (Syafudin, 1999:24).

Dari beberapa faktor atau aspek yang mempengaruhi prestasi olahraga seseorang, aspek kondisi fisik merupakan masalah yang paling penting. Hal

ini sesuai dengan pendapat Sajoto (1998:8) yang menyatakan: “Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang harus dipenuhi”.

Dengan demikian dalam usaha peningkatan prestasi olahraga, seorang atlet harus dapat meningkatkan kondisi fisiknya terlebih dahulu. Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen, yaitu: (1) Kekuatan, (2) Daya ledak, (3) Kelincahan, (4) Keseimbangan, (5) Reaksi, (6) Daya tahan, (7) Kecepatan, (8) Koordinasi, (9) Ketepatan, (10) Kinetik sense. Harsono, (1988:53).

Dari komponen dasar kondisi fisik tersebut, perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan porsinya, karena komponen tersebut mempunyai perbedaan dalam gerak, metode latihan dan lain sebagainya yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga.

Kelincahan merupakan bagian dari komponen kondisi fisik yang juga ikut memegang peranan dalam usaha meningkatkan prestasi dalam permainan sepakbola ataupun cabang olahraga lainnya. Tanpa kelincahan seorang pemain sulit dalam meraih prestasi atau memenangkan pertandingan. Sesuai dengan pendapat Sarumpaet dkk, (1992:436) menyatakan bahwa “untuk mencapai prestasi dalam sepakbola diperlukan kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan. Jadi kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki seorang atlet untuk mencapai prestasi.

Dribbling adalah merupakan salah satu teknik pakai bola. *Dribbling* adalah gerakan berlari dengan menggunakan kaki mendorong bola sehingga

adanya perpindahan dari suatu daerah ke daerah lain dengan bola tersebut selalu dalam penguasaan. Kemampuan *dribbling* sangat diperlukan seseorang dalam keberhasilan bermain sepakbola, seperti untuk melewati lawan, mencari perhatian lawan, mengadakan serang balik, mengatur tempo atau irama permainan, serta mencetak gol ke gawang lawan.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, kemampuan *dribbling* pemain Klub Sepakbola Rajawali Kabupaten 50 Kota masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini dibenarkan Bapak Dashari Yance, selaku pelatih kepala Klub Sepakbola Rajawali Kabupaten 50 Kota dalam wawancara yang dilakukan tanggal 7 September 2012, lemahnya penguasaan bola atau pelaksanaan *dribbling* tidak dapat dilakukan oleh pemain Klub Sepakbola Rajawali FC. Kabupaten 50 Kota secara baik sehingga memudahkan lawan untuk merebut bola. Di samping itu gerakan pemain terlihat kaku membuat sering terjadinya benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain. Kemudian, seringkali mengalami kegagalan dan keterlambatan menyusun serangan terutama pada saat terjadinya serangan balik.

Kemudian, gejala yang terjadi karena kurangnya status gizi menyebabkan pemain tersebut lemah dan tidak bersemangat, sehingga saat berduel dengan pemain lawan atlet tersebut sering jatuh atau kalah dalam berduel. Akibat dari kurangnya asupan makanan baik dalam kuantitas maupun kualitas dapat menyebabkan gangguan terhadap proses-proses: pertumbuhan, produksi tenaga, pertahanan tubuh, perilaku, struktur dan pola otak.

Setiap serangan yang dilakukan oleh pemain Klub Sepakbola Rajawali FC. sering mengalami kegagalan terutama terjadi pada saat melakukan *dribbling* bola menuju gawang lawan. Kesalahan-kesalahan itu berupa lambatnya pemain mendribbling bola ke depan, lepasnya bola dari *dribbling* yang dilakukan, kurang gesit dalam *dribbling* maupun berbalik arah saat lawan menutup pergerakan *dribbling* dari depan. Selain itu diakibatkan kurang gesit atau kurang lincahnya seorang pemain dalam menghadapi situasi permainan atau dengan arti lain disebabkan oleh tidak mendukungnya unsur status gizi dan kelincahan pemain saat melakukan *dribbling* bola sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan. Apabila hal ini dibiarkan, dikhawatirkan prestasi klub Sepakbola Rajawali FC.kabupaten 50 kota akan sulit diraih, sebab apabila pemain tidak mempunyai kemampuan *dribbling* yang baik, diduga pemain Sepakbola Rajawali FC.kabupaten 50 kota tidak dapat bermain bola secara baik.

Bertolak dari uraian di atas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti, bahwa dalam permainan sepakbola diduga unsur status gizi dan kelincahan dibutuhkan dalam kemampuan *dribbling*. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk membuktikan dengan penelitian secara ilmiah mengenai kontribusi antara status gizi dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain Klub Sepakbola Rajawali FC.kabupaten 50 Kota.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah status gizi mempengaruhi kemampuan *dribbling* pada pemain Klub Sepakbola Rajawali FC. Kabupaten 50 Kota?
2. Apakah kelincahan mempengaruhi kemampuan *dribbling* pada pemain Klub Sepakbola Rajawali FC. Kabupaten 50 Kota?
3. Apakah kondisi fisik mempengaruhi kemampuan *dribbling* pada pemain Klub Sepakbola Rajawali FC. Kabupaten 50 Kota?
4. Apakah teknik mempengaruhi kemampuan *dribbling* pada pemain Klub Sepakbola Rajawali FC. Kabupaten 50 Kota?
5. Apakah kelincahan dan status gizi secara bersama-sama mempengaruhi kemampuan *dribbling* pada pemain Klub Sepakbola Rajawali FC. Kabupaten 50 Kota?

C. Pembatasan Masalah.

Mengingat masalah dan identifikasi masalah di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada “Status gizi dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling*”

D. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu:

1. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan antara status gizi dengan kemampuan *dribbling* pada pemain Klub Sepakbola Rajawali FC. Kabupaten 50 Kota?
2. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pada pemain Klub Sepakbola Rajawali FC. Kabupaten 50 Kota?
3. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan antara status gizi dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pada pemain Klub Sepakbola Rajawali FC. Kabupaten 50 Kota?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui sejauh mana terdapat kontribusi antara status gizi dengan kemampuan *dribbling* pada pemain Klub Sepakbola Rajawali FC. Kabupaten 50 Kota.
2. Untuk mengetahui sejauhmana kontribusi kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pada pemain Klub Sepakbola Rajawali FC. Kabupaten 50 Kota.
3. Untuk mengetahui sejauhmana terdapat hubungan antara status gizi dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain Klub Sepakbola Rajawali FC. Kabupaten 50 Kota.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat yaitu:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada Klub Sepakbola Rajawali FC. Kabupaten 50 Kota.
3. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, pemain, pembina yang mengajar olahraga sepakbola untuk pencapaian prestasi olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap kemampuan *dribbling* karena $r_o (722) > r_{tab} (0.490)$. Selain itu juga Terdapat Kontribusi status gizi terhadap kemampuan *dribbling* Pada Pemain Klub Sepakbola Rajawali Fc.Kabupaten 50 Kota dengan tingkat persentase sebesar 38.37%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* karena $r_o (642) > r_{tab} (0.490)$. Selain itu juga Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Pada Pemain Klub Sepakbola Rajawali Fc. Kabupaten 50 Kota dengan tingkat persentase sebesar 24.53%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* karena $r_o (0.7956) > r_{tab} (0.490)$. Selain itu juga Terdapat Kontribusi status gizi dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Pada Pemain Klub Sepakbola Rajawali Fc.Kabupaten 50 Kota dengan tingkat persentase sebesar 63.31%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas maka penulis dapat memberikan saran-saran untuk kita semua agar dapat membantu untuk memecahkan masalah yang ditemui dalam upaya meningkatkan kemampuan *heading* .

1. Bagi pelatih, khususnya pelatih Klub Sepakbola Rajawali Fc.Kabupaten 50 Kota agar dapat memperhtikan status gizi pemainnya dan juga memberikan latihan kelincahan di dalam program latihannya agar dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* Pemainnya.
2. Bagi pemain, khususnya pemain Klub Sepakbola Rajawali Fc.Kabupaten 50 Kota untuk selalu meningkatkan kemampuan *dribbling* Sepakbolanya dengan melaksanakn latihan kelincahan secara kontiniu dan disiplin, serta mengatur pola makanan setiap harinya, agarterus memiliki asupan gizi yang seimbang.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral. 2005. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang
- Achmad Djaeni Sediaoetama. 1996. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Ratna.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Dinata, Marta. 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Djezet, Zulfar. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Gusril. 2004. *Beberapa Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik*.
- Harsono. 1988. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.
- Joseph, A. Luxbacher. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Krejci, V & Peter, Koch. 1976. *Muscle had tendon injuries in athletics*. Suttgart: University Book Publishing Company.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Poerwadarminto. 1986. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Poerwono, dkk. 1985. *Tes Kecakapan Bermain Sepakbola Bagi Mahasiswa Putera*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- PSSI. 2008. *Law Of The Game*. Jakarta: FIFA.
- Safrizon dan Wilda Welis. 2006. *Ilmu gizi*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Sneyers, Jef. 1988. *Sepakbola (Latihan dan Strategi Bermain)*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Soekatamsi. 1992. *Permainan Besar 1 (sepakbola)*. Padang: Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.