

**TINJAUAN KONDISI FISISK ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)
PUTRA WIJAYA KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Kependidikan di Fakultas Ilmu
Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

ILHAM NOVEL SYAFRIL

00974 / 2008

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

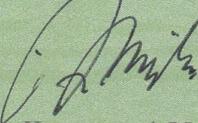
**TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET DISEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)
PUTRA WIJAYA KOTA PADANG**

Nama : Ilham Novel Syafril
NIM : 00974
BP : 2008
Program : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Falkutas : Ilmu Keolahragaan

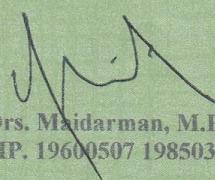
Padang, Agustus 2014

Disetujui Oleh :

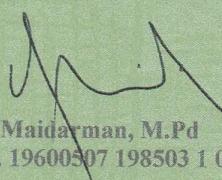
Pembimbing I


Drs. Hermanzoni, M.Pd
NIP. 19160414 198603 1 007

Pembimbing II


Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga FIK UNP


Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

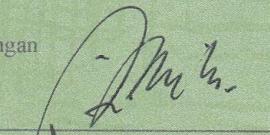
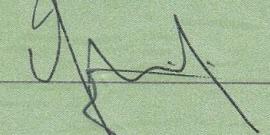
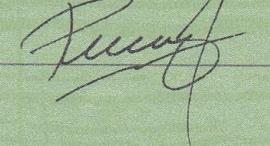
**Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul: TINJAUAN KONDISI FISIK ATLET DISEKOLAH SEPAKBOLA
(SSB) PUTRA WIJAYA KOTA PADANG**

Nama : Ilham Novel Syafril
NIM : 00974
BP : 2008
Program : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Hermanzoni, M.Pd	
2. Sekretaris	Drs. Maidarman, M.Pd	
3. Anggota	Drs. Zalfendi, M. Kes.	
4. Anggota	Drs. H. Witarsyah, M.Pd	
5. Anggota	Padli, S.Si , M.Pd	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata pengulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, , Agustus 2014

Yang menyatakan,



Ilham Novel Syafril

ABSTRAK

Ilham Novel Syafril : Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepabola (SSB) Putra Wijaya Kota Padang

Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif,dimana bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet sekolah sepakbola (SSB) Putra Wijaya Kota Padang yang berkenaan dengan daya tahan *aerobik*, kekuatan dan kecepatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sekolah sepakbola (SSB) Putra Wijaya Kota padang yang berjumlah 155 orang, pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan porpositive sampling yaitu sebanyak 30 orang.

Pengambilan data dilakukan dengan melakukan tes dan pengukuran pada masing masing unsur fisik atlet sekolah sepakbola (SSB) Putra Wijaya Kota padang, sedangkan analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif statistic(tabulasifrekuenzi).dari analisis data sesuai dengan jawaban dari pertanyaan penelitian diperoleh hasil:

1. Rata-rata tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Kota Padang = $43,07 /_{\text{kgBB/ max}}$ dikategorikan BAIK.
2. Rata – rata tingkat kekuatan yang dimiliki oleh atlet Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Kota Padang = $30,43$ tergolong kategori KURANG.
3. Rata – rata tingkat kecepatan yang dimiliki oleh atlet Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Kota Padang = $6,73$ detik tergolong kategori BAIK.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian tentang **“Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola di Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Kota Padang”**.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar – besarnya kepada :

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
3. Bapak Drs. Hermanzoni M.Pd, selaku Penasehat Akademik sekaligus Pembimbing I.
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Pembimbing II
5. Bapak - Bapak Dosen Penguji,
6. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Orang tua beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
8. Bapak Uthan Hal Hakim selaku pelatih Sekolah Sepakbola Putra Wijaya kota Padang yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di Sekolah Sepakbola yang dibinanya

9. Rekan – rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan moril dalam penulisan proposal ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak, dan rekan-rekan berikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya peneliti menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidaya-Nya pada kita semua. Amin.

Padang, Agustus 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
 BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	9
1.Sepakbola	9
2.Kondisi fisik	12
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	23
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel	24
1. Populasi.....	24
2. Sampel.....	25
D. Defenisi Operasional.....	26
E. Jenis dan Sumber Data	27
1. Jenis Data	27
2. Sumber Data.....	27

F. Instrumen Penelitian	27
G. Teknik Pengumpulan Data.....	27
H. Prosedur Penelitian.....	32
I. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	34
B. Analisis Data.....	38
C. Pembahasan	40
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Daftar Populasi Kelompok Umur	25
Tabel 2	Norma Standarisasi Daya Tahan Aerobik	29
Tabel 3	Norma Standarisasi Tes Kekuasaan / Leg Dynamometer	31
Tabel 4	Norma Standarisasi Tes Kecepatan / Lari 50 Meter.....	32
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik	34
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Kekuatan Atlet	36
Tabel 7	Distribusi Kecepatan Atlet.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Konseptual.....	22
Gambar 2	Lintasan Bleep Test / Lari Multi Tahap.....	29
Gambar 3	Leg Dynamometer	30
Gambar 4	Lintasan Lari Sprint 50 Meter.....	31
Gambar 5	Histogram Tingkat Daya Tahan Aerobik.....	35
Gambar 6	Histogram Tingkat Kekuasaan Atlet.....	37
Gambar 7	Histogram Tingkat Kecepatan Atlet	38

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat.sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat.selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan system pembangunan yang berkelanjutan

Di Indonesia, olahraga dimasyarakatkan tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas berolahraga yang dinyatakan Muchtar dalam Pebri (2008:1), yaitu

“Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja atau rekreasi, namun harus berfikir ke arah peningkatan prestasi untuk dapat meningkatkan nama bangsa digelanggang Internasional”.

Menurut UU RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I Pasal 1 ayat 13 “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Sedangkan menurut Syafruddin (1999: 21) “olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi tinggi (terbaik) individu”.

Sesuai dengan pengertian olahraga prestasi tersebut di atas maka olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kompetensi dengan tujuan untuk meraih prestasi tinggi. Olahraga prestasi yang berkembang pada saat ini beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun bersifat kelompok atau olagraga tim.

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di Indonesia, bahkan ratusan orang di seluruh dunia memainkan sepakbola, karena sepak bola telah menarik perhatian sebagian orang di dunia, sebagai bukti bahwa olahraga tersebut di Indonesia populer dilakukan orang dari berbagai lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, orang tua, pria, maupun wanita.hal ini ditandai dengan berkembang dan bertambahnya perkumpulan perkumpulan atau klub-klub sepakbola seperti sekolah sepakbola,pusdiklat

dan sebagainya.Dalam hal ini pemerintah memberikan perhatian yang positif terhadap cabang olahraga khususnya sepakbola yaitu dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai daerah sebagaimana yang dijelaskan dalam UUD RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang system Keolahragaan Nasional BAB VII pasal 2 ayat 1 yang berbunyi”Pemerintah pusat dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan bertanggung jawab”.

Pencapaian prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Syafruddin (1999: 22) faktor tersebut dapat di kelompokkan sebagai berikut :

Faktor yang berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dengan kata lain berasal dari kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Sesuai dengan pendapat Syafruddin tersebut di atas, maka untuk mendapatkan prestasi tinggi pada olahraga sepakbola juga di pengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor dari dalam diri sendiri dan dari luar. Faktor dari dalam diri sendiri yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat komponen tersebut saling keterkaitan satu sama lainnya, dan faktor luar diri (internal) juga sangat dibutuhkan untuk dapat terlaksananya latihan dengan baik dan tanpa masalah.

Kondisi fisik yang baik berhubungan erat dalam penerapan teknik-teknik dalam permainan sepakbola dan kondisi fisik merupakan suatu basis

didalam peningkatan keterampilan teknik dan taktik.hal ini seiring dengan penjelasan Syafrudin (1999:25)”kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki”.

Jadi jelaslah bahwa kondisi fisik yang baik merupakan syarat penting dalam pencapaian prestasi olahraga sepakbola. Kemampuan fisik yang dimiliki seorang pemain sepakbola seperti,memiliki kecepatan dalam berlari,kekuatan dalam menendang dan melompat,kelincahan menggiring bola, serta dapat mengatasi kelelahan selama pertandingan berlangsung,karena bagaimanapun baiknya teknik-teknik yang dimiliki seorang pemain anpa diimbangi dengan kondisi fisik yang baik maka prestasi yang diharapkan tidak akan terwujud.

Perkembangan sepakbola dikota Padang pada saat sekarang sangat pesat dan maju. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan sekolah-sekolah sepakbola antara lain SSB Putra Wijaya, SSB Imam Bonjol, Putra Brandon FC, SSB Rajawali, SSB Padang Yunior, SSB Taruna Mandiri, Ripan's Club, Asco Padang Sarai, PSTS Tabing, SSB Semen Padang, SSB Persekon dan banyak lagi SSB yang tersebar di kota Padang .

SSB Putra Wijaya merupakan salah satu SSB yang berada di Kota Padang yang berdiri pada tanggal 10 september 2004. SSB Putra Wijaya sudah melaksanakan proses latihan yang terencana, sebagaimana diharapkan dapat melahirkan bibit sepakbola yang nantinya dapat menjadi pemain profesional dan dapat menghasilkan prestasi.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan pada SSB Putra Wijaya,dalam hal ini peneliti mengamati pada saat pertandingan maupun uji

coba,pada babak pertama para pemain dapat menguasai jalanya pertandingan dan dapat bekerjasama dengan baik serta bisa mengatur tempo permainan sehingga melahirkan peluang untuk menciptakan gol. Namun pada babak kedua para pemain SSB Putra Wijaya kurang bagus seperti para pemain cepat mengalami kelelahan,kekuatan tendangan melemah, dan tidak dapat mempertahankan bola dengan baik sehingga mudah direbut oleh lawan serta kehilangan konsentrasi dalam bermain sehingga tidak terlihat lagi kerjasama satu tim yang baik,serta lengah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol-gol untuk tim lawan. Kenyataan ini membuat minimnya prestasi SSB Putra Wijaya pada setiap kompetisi yang diikuti.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dilapangan tersebut peneliti menduga rendahnya prestasi SSB Putra Wijaya Padang disebabkan beberapa faktor antara lain kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Disamping itu faktor sarana dan prasarana, pelatih, gizi juga mempengaruhi prestasi SSB Putra Wijaya Padang untuk itu perlu dilakukan penelitian agar dapat mengetahui rendahnya prestasi SSB Putra Wijaya Padang. Oleh sebab itulah timbul keinginan penulis untuk melakukan penelitian tentang “ **Tinjauan Kondisi Fisik atlet sekolah sepakbola (SSB) Putra Wijaya kota Padang**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang masalah di atas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini antara lain:

1. Tingkat kondisi fisik atlet sekolah sepakbola putra wijaya kota padang
2. Teknik yang dimiliki atlet sekolah sepakbola putra wijaya kota padang
3. Taktik permainan tim sekolah sepakbola purta wijaya kota padang
4. Mental atlet sekolah sepakbola putra wijaya kota padang
5. Saran dan prasarana yang dimiliki sekolah sepakbola Putra Wijaya kota Padang
6. Pelatih yang melatih di sekolah sepakbola Putra Wijaya kota Padang
7. Gizi atlet sekolah sepakbola Putra Wijaya kota Padang

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, tidak mungkin bagi penulis untuk membahas secara menyeluruh, berhubungan karena keterbatasan kemampuan yang ada pada penulis, oleh karena itu dalam penelitian ini dibatasi pada “*Bagaimakah tingkat kondisi fisik atlet sekolah sepakbola (SSB) putra wijaya kota padang*” yang terdiri dari :

1. Daya tahan aerobik
2. Kekuatan
3. Kecepatan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas,maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Bagaimakah tingkat kondisi fisik atlet sekolah sepakbola putra wijaya kota padang”.yang berkenaan dengan:

1. Sejauh mana tingkat kemampuan daya tahan aerobik?
2. Sejauh mana tingkat kemampuan kekuatan?
3. Sejauh mana tingkat kemampuan kecepatan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, sebagaimana yang telah dikemukakan terlebih dahulu, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan aerobic yang dimiliki oleh pemain sekolah sepakbola (SSB) putra wijaya kota padang.
2. Untuk mengetahui tingkat kekuatan yang dimiliki oleh pemain sekolah sepakbola (SSB) Putra Wijaya kota Padang.
3. Untuk mengetahui tingkat kecepatan yang dimiliki oleh pemain sekolah sepakbola (SSB) Putra Wijaya kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penilitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Sebagai masukan bagi pembina dan pelatih dalam mengembangkan olahraga sepakbola di sekolah sepakbola (SSB) Putra Wijaya kota Padang.
3. Untuk dijadikan sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa diperpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa :

7. Rata-rata tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki atlet Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Kota Padang = $43,07 /_{\text{kgBB/max}}$ dikategorikan BAIK.
8. Rata – rata tingkat kekuatan yang dimiliki oleh atlet Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Kota Padang = $30,43$ tergolong kategori KURANG.
9. Rata – rata tingkat kecepatan yang dimiliki oleh atlet Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Kota Padang = $6,73$ detik tergolong kategori BAIK.
10. Secara keseluruhan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Kota Padang perlu ditingkatkan lagi.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah dalam olahraga terhadap kondisi fisik Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang, yaitu :

1. Bagi pelatih Sepakbola pada umumnya, khususnya pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang disarankan untuk melatih daya

tahan, kekuatan dan kecepatan, serta unsur-unsur kondisi fisik lainnya secara terprogram, sistematis dan kontinu.

2. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya Atlet sekolah sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang disarankan dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan dan unsur-unsur kondisi fisik lainnya dengan cara melakukan latihan secara disiplin, sistematis dan berkesinambungan. Serta selalu berupaya menjaga konsumsi makanan terhadap makanan yang bergizi, serta mengimbanginya dengan istirahat yang cukup.
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

- Arsil. (1999). *Buku Ajar : Pembinaan Kondisi Fisik.* Padang : Sukabina.
- Delvira,Reska. (2012). *Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola di SSB Baso Junior Kecamatan Baso Kabupaten Agam .(skripsi)*Padang:FIK UNP
- Djezed,Darwis. (1985).Buku Pelajaran Sepak Bola. FPOK IKIP Padang.
- Harsono. (1996). *Latihan Kondisi Fisik.* Jakarta : PIO-KONI Pusat.
- http://kreasijaskes.blogspot.com/2009/02/normal-0-false-false-false-en-us-x-none_17.html
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Surakarta : UNS Press
- Lutan, dkk. (1991). *Manusia Dan Olahraga.* Bandung : ITB dan FPOK IKIP Bandung
- Maidarman, (2010). *Bahan Ajar Ilmu Melatih Dasar.* Universitas Negeri Padang
- Pebri Taufik. (2008). *Perbedaan Hasil Latihan Dribbling Zig-Zag dan Dribbling Bolak-Balik Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SMP Negeri 13 Padang.* Padang : FIK UNP.
- Pesurney Paulus. (2003). *Latihan Kecepatan.* Yogyakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat.
- PSSI. (2009). *Peraturan Permainan Sepak Bola.* Jakarta.
- Riduwan. (2006). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula.* Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, Mochammad. 1989. *Kekuatan dan Kondisi Fisik.* Semarang: Effhara Daharsa Prize
- Sudjana. (1992). *Metode Statistik.* Bandung: Transito.
- Syafruddin. (1996). *Pengantar Ilmu Melatih.* Padang: FPOK, IKIP Padang.