

Kontribusi Kelentukan Pinggang dan *Power* Otot Tungkai
Terhadap Akurasi *Shooting* Atlet SSB Taruna Kepala
Hilalang kabupaten Padang pariaman

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan
Olahraga Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata 1 (S1) Di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



OLEH

**Dian Ade Putra
74539/2006**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Dian Ade Putra (2013) : Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Power Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Atlet SSB Taruna Kepala Hilalang kabupaten Padang Pariaman

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kelentukan pinggang dan *power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap akurasi *shooting* atlet SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini menggunakan metode korelasi dimana data-data yang diperoleh dari lapangan ditransformasikan ke dalam angka-angka sehingga dapat dilakukan perhitungan statistik.

Populasi penelitian ini adalah atlet SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman yang tergabung dalam kegiatan latihan SSB yang di adakan di lapangan sepakbola 68 orang, Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 33 orang. Data dikumpulkan dengan melakukan test kelentukan pinggang dengan alat *flexsiometer*, *power* otot tungkai dengan tes *standing broad jump* dan akurasi *shooting* dengan tes sepak sasaran terhadap seluruh Atlet SSB Taruna Kepala Hilalang kabupaten Padang Pariaman. Hasil pengumpulan data dianalisis dengan metode Korelasi.

Hasil analisis penelitian membuktikan hipotesis yang berbunyi, terdapat kontribusi kelentukan pinggang (X_1) terhadap akurasi *shooting* (Y), sebesar 43,1%, terdapat kontribusi *power* otot tungkai (X_2) terhadap akurasi *shooting* (Y) sebesar 27%, terdapat kontribusi Kelentukan Pinggang (X_1) dan *Power* Otot Tungkai (X_2) secara bersama-sama terhadap Akurasi *Shooting* (Y) Atlet SSB Taruna Kepala Hilalang kabupaten Padang Pariaman, sebesar 70,1%.

Kata Kunci : Kelentukan Pinggang, Power Otot Tungkai, Akurasi Shooting

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah peneliti ucapkan atas kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-NYA peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Kontribusi Kelentukan Pinggang dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain SSB Taruna Kepala Hilang Kabupaten Padang Pariaman”.

Dalam penulisan skripsi peneliti banyak mendapat bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Drs. M. Ridwan selaku Pembimbing I sekaligus PA penulis dan Drs. Afrizal S, M.Pd sebagai Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran dan pengetahuan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Maidarman, M.Pd, Roma Irawan, S.Pd, M.Pd, Padli, S.Si, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik, masukan dan sarannya.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
5. Kedua orang tua yang ananda sayangi dan semua keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan moril dan materil sehingga skripsi ini selesai.
6. Seluruh reken-rekan mahasiswa kepelatihan BP 2006 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga sumbangan dan bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Sebagai peneliti pemula, peneliti menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini, tentunya saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan di masa yang akan datang, akhirnya pada semua pembaca peneliti harapkan semoga apa yang peneliti lakukan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
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	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Sepakbola.....	10
2. Akurasi.....	10
3. Kelentukan Pinggang.....	16
4. <i>Power</i> Otot Tungkai.....	19
B. Kerangka Konseptual.....	25
C. Hipotesis Penelitian.	26
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
C. Definisi Opeerasional.	27
D. Populasi Dan Sampel	29
E. Jenis dan Sumber Data.....	30
F. Prosedur Penelitian.	30
G. Teknik Pengumpulan Data.....	32
H. Instrument Penelitian.	35
I. Teknik Analisis Data.	35
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	37
1. Kelentukan pinggang (X ₁)	37

2. Power Otot Tungkai (X_2)	39
3. akurasi Shooting (Y)	40
B. Analisis Data	42
1. Persyaratan Analisi	42
a. Uji Normalitas	42
b. Analisis Korelasi Tunggal	43
c. Analisis Korelasi Ganda	43
2. Uji Hipotesis	44
C. Pembahasan	45

BAB V Kesimpulan Dan Saran

A. Kesimpulan	48
B. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA	50
-----------------------------	----

LAMPIRAN	51
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

TABEL

HALAMA

N

1. Populasi atlet yang terdaftar sebagai anggota klu	29
2. Tenaga Pengawas dan Pembantu	31
3. Alat yang dipergunakan	31
4. Distribusi Data Kelentukan Pinggang	38
5. Distribusi data Power Otot Tungkai	39
6. Distribusi data <i>Akurasi Shooting</i>	41
7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	42

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
1. Tendangan instep Drive	3
2. Tendangan Banana Kick.....	4
3. Otot tungkai atas.....	2
4. Otot tungkai bawah	2
5. Kerangka konseptual.....	4
6. Tes <i>flexsiometer</i>	2
7. Tes <i>stunding broad jump</i>	3
8. Tes sepak sasaran.....	34
9. Histogram distribusi akurasi <i>shooting</i>	39
10. Histogram disrtribusi data kelentukan pinggang <i>responde</i>	40
11. Histogram distribusi <i>explosive powerotot</i> tungkai.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN

1. Data Mentah Peneliti	51
2. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data kelentukan(X_1) Melalui Uji Lillefors	52
3. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Power Otot Tungkai (X_2)Melalui Uji Lillefors	53
4. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Shooting</i> (Y) Melalui Uji Lillefors	54
5. Pengolahan Data Mentah Dengan T-score Sebaran Data Kelentukan (X_1)	55
6. Pengolahan Data Mentah Dengan T-score Sebaran Data Power Otot Tungkai (X_2)	56
7. Pengolahan Data Mentah Dengan T-score Sebaran Data <i>Shooting</i> (Y)	57
8. Analisis Korelasi Sederhana dan Korelasi Berganda Variabel Kelentukan (X_2) dan Power Otot Tungkai (X_3) Terhadap kemampuan akurasi <i>shooting</i> (X_1)	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Olahraga ini banyak di gemari masyarakat terutama di kalangan mahasiswa dan pelajar. Klub-klub sepakbola sekarang juga banyak bermunculan di berbagai daerah. Berbagai kejuaraan dan turnamen-turnamen yang bersifat daerah, wilayah atau nasional bahkan internasional pun sering di selenggarakan.

Sepakbola masuk ke Indonesia sejak zaman penjajahan Belanda, sekarang sepakbola di Indonesia perkembangannya sudah merata hampir di seluruh daerah di Indonesia. Di sekolah-sekolah permainan sepakbola mendapat tanggapan yang positif dan di masukan ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan terhadap memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”

Perkembangan olahraga sepakbola di Indonesia melalui induk organisasi PSSI telah banyak melakukan pembinaan-pembinaan dan mengadakan berbagai

kompetisi dan turnamen. Di antaranya (1) Liga Primier Indonesia (LPI); (3) Divisi Utama; (4) Divisi I; (5) Divisi II; (6) Divisi III, Liga Pendidikan Indonesia (LPI), Piala Danone dan Piala Yamaha.

Dalam olahraga sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (psikis). Di samping penguasaan teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang pemain tidak akan dapat manguasai teknik dan taktik.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik di samping usaha pembinaan dan latihan yang teratur, terarah dan kontinu. Hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan dalam meraih prestasi puncak. Adapun komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari : kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, dan koordinasi Letzelter dalam Syafruddin (2011:91). Dalam cabang olahraga sepakbola hampir setiap komponen kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan sepakbola, seperti: kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, dan koordinasi.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Bila salah satu unsur belum memiliki atau dikuasai, maka prestasi terbaik tidak akan tercapai. Disisi lain masing-masing mempunyai peranan

penting, karena dalam sepakbola mempunyai teknik tanpa bola seperti ; lari, melompat, *tackling*, dan gerakan pakai bola ; *shooting*, *passing*, dan *control*, *dribbling*, *crossing*, *long passing* dan *heading* (Luxbacher 2001:33).

Terlihat bahwa salah satu teknik dasar yang penting dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah *shooting*. Untuk memperoleh *shooting* yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kelentukan pinggang dan *power* otot tungkai agar dapat menghasilkan tendangan yang Akurat. Kelentukan pinggang sangat berperan pada saat mengambil awalan untuk melakukan tendangan *shooting* dengan membungkukkan badan karena keberhasilan suatu teknik dipengaruhi oleh kelentukan sedangkan *power* otot tungkai sangat menentukan Akurasi *shooting* seorang pemain sepakbola, dimana *Power* berperan saat melakukan tendangan ke gawang untuk mendapatkan laju bola yang cepat hasil dari tendangan, Jadi jelaslah bahwa kedua komponen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan *shooting* sepakbola untuk memperoleh Akurasi *shooting* yang maksimal.

Akurasi *shooting* seseorang di katakan maksimal apabila tendangannya akurat atau sulit di jangkau oleh penjaga gawang lawan dan mempunyai kekuatan dan kecepatan di dalam melakukan *shooting* sehingga bola yang di tendang akan menyusup dengan cepat tepat dan terarah sehingga penjaga gawang tidak bisa lagi mengambilnya dan menghasilkan gol.

Melihat dari keterangan diatas SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman sebagai salah satu wadah pembinaan sepakbola di Kabupaten

Padang Pariaman, selama ini telah banyak melakukan pembinaan olahraga sepakbola pada SSB miliknya. Hal ini dibuktikan dengan adanya kegiatan rutin dibuat dalam program latihan yang baik bagi latihan pemain dalam menciptakan pemain yang berprestasi , dan SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman selalu mengadakan kompetisi sepakbola dalam rangka kegiatan ulang tahun SSB Taruna sendiri dengan mengundang beberapa SSB di Sumbar dalam perebutan piala muslim kasim cup antar SSB untuk memperkenalkan SSB Taruna pada SSB-SSB di Sumbar. Piala Muslim Kasim CUP sudah di selenggarakan sebanyak 4 kali.

Piala Muslim Kasim CUP 4 kemarin SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman mengalami penurunan prestasi yang cukup memprihatinkan karena tidak mendapatkan gelar juara sama sekali, tragisnya tim sepakbola SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman Tersisih pada babak semi final. Menurunnya prestasi tim sepakbola SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman ini dimungkinkan oleh beberapa Faktor. Faktor itu antara lain karena kurang maksimalnya 4 unsur-unsur yang dapat menentukan kemampuan Pemain sepakbola dalam mencapai prestasi, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Peneliti selaku pembantu pelatih Tim SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman melihat dan mengamati realita data dari pertandingan mendapatkan bahwa teknik *shooting* Tim SSB Taruna Kepala hilalang kurang baik tidak tepat sasaran, adapun pendukung dalam maksimalnya

teknik *shooting* yaitu kelentukan pinggang untuk menghasilkan ayunan kaki yang baik dan mengarahkan bola, kemudian *power* otot tungkai demi kuatnya bola yang di *shooting* para Pemain SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman. Selain itu, kelentukan pinggang juga sangat berpengaruh agar penguasaan teknik lebih maksimal. Hal ini terbukti dengan kurangnya akurasi *shooting* ke gawang yang lawan sehingga tidak tercipta gol dari *shooting* dilakukan oleh pemain depan, pemain tengah, dan pemain belakang yang mendapat kesempatan melakukan *shooting* ke gawang lawan. Bola hasil tendangan pemain jauh melenceng dari arah gawang dan waktu melakukan tendangan seorang pemain kurang mempunyai teknik yang baik karena keletukan pinggang kurang baik dan *power* sehingga mengakibatkan *shooting* yang dilakukan laju bola tidak terarah dan lambat dengan begitu tujuan yang akan dicapai untuk mencetak gol ke gawang lawan jauh dari harapan dan tim mengalami kekalahan.

Hasil dari observasi dapat peneliti kemukakan belum maksimalnya akurasi *shooting* ke gawang ini dimungkinkan oleh beberapa faktor antara lain: kurangnya kelentukan pinggang, kurangnya *power* otot tungkai, kurangnya kekuatan otot tungkai, dan tidak tepatnya perkenaan kaki dengan bola sehingga mengakibatkan akurasi *shooting* Pemain SSB Taruna Kepala Hilalang Padang Pariaman , masih belum maksimal.

Dari beberapa faktor yang diuraikan diatas diduga ada beberapa faktor yang dominan mempengaruhi kemampuan akurasi *shooting* pemain sepakbola

SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman masih rendah. Faktor itu adalah kelentukan pinggang dan *power* otot tungkai. Hal ini terlihat dengan lemahnya tendangan yang dilakukan oleh pemain yang dimungkinkan karena rendahnya kedua faktor tersebut yaitu kelentukan pinggang dan *power* otot tungkai.

Bertitik tolak dari masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh kemampuan akurasi *shooting* pemain sepakbola SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman , dan juga melihat kontribusi dari kedua faktor yaitu kelentukan pinggang dan *power* otot tungkai. Berdasarkan hal diatas ini peneliti mengangkat judul penelitian: “Kontribusi Kelentukan Pinggang dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah kelentukan pinggang berpengaruh terhadap Atlet SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman?
2. Apakah *Power* otot tungkai berpengaruh terhadap Atlet SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman?
3. Apakah daya tahan berpengaruh terhadap Atlet SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman?

4. Apakah koordinasi berpengaruh terhadap Atlet SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman?
5. Apakah perkenaan kaki dengan bola berpengaruh terhadap Akurasi *Shooting* Atlet SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat mempengaruhi keberhasilan *shooting* seorang pemain sepakbola maka penelitian ini dibatasi pada :

1. Kelentukan Pinggang Atlet SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman
2. *Power* Otot Tungkai Atlet SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman
3. Akurasi *shooting* Atlet SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi, dan pembatasan masalah diatas maka peneliti merumuskan permasalahan, sebagai berikut ;

1. Apakah Kelentukan Pinggang memberikan Kontribusi Terhadap Akurasi *shooting* Atlet SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman?
2. Apakah *Power* Otot Tungkai memberikan Kontribusi Terhadap Akurasi *Shooting* Atlet SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman?

3. Apakah Kelentukan Pinggang dan *Power* Otot Tungkai memberikan Kontribusi baik secara bersama-sama Terhadap Akurasi *Shooting* Atlet SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman?

E. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar sumbangan kelentukan pinggang terhadap akurasi *shooting* Pemain SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman .
2. Untuk mengetahui seberapa besar sumbangan *power* otot tungkai terhadap akurasi *shooting* Pemain SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman .
3. Untuk mengetahui seberapa besar sumbangan kelentukan pinggang dan *power* otot tungkai secara bersama-sama terhadap akurasi *shooting* Pemain SSB Taruna Kepala Hilalang Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan berguna bagi:

1. Sebagai syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Sebagai bahan bacaan, penambah wawasan dalam ilmu keolahragaan dan mencapai prestasi bagi Mahasiswa.

3. Sebagai pedoman bagi pelatih pemain SSB Taruna Kepala Hilang Kabupaten Padang Pariaman.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang berbunyi terdapat kontribusi Kelentukan Pinggang terhadap Akurasi *Shooting* Atlet SSB Taruna Kepala Hilang Kabupaten Padang Pariaman. Besarnya kontribusi Kelentukan Pinggang terhadap Akurasi *Shooting* Atlet SSB Taruna Kepala Hilang Kabupaten Padang Pariaman, yaitu sebesar 43,1%.
2. Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang berbunyi terdapat kontribusi *Power Otot Tungkai* terhadap Akurasi *Shooting* Atlet SSB Taruna Kepala Hilang Kabupaten Padang Pariaman. Besarnya kontribusi *Power Otot Tungkai* terhadap Akurasi *Shooting* Atlet SSB Taruna Kepala Hilang Kabupaten Padang Pariaman, yaitu sebesar 27%.
3. Penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis yang berbunyi terdapat kontribusi Kelentukan Pinggang dan *Power Otot Tungkai* secara bersama-sama terhadap Akurasi *Shooting* Atlet SSB Taruna Kepala Hilang Kabupaten Padang Pariaman, yaitu sebesar 70,1%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan Akurasi *Shooting*, yaitu :

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang Kelentukan Pinggang dan *Power* Otot Tungkai yang ikut menunjang keberhasilan Akurasi *Shooting*.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya dalam Kelentukan Pinggang dan *Power* Otot Tungkai, peneliti menyarankan kepada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan Kelentukan Pinggang dan *Power* Otot Tungkai.
3. Para pemain sepak bola agar memperhatikan faktor Kelentukan Pinggang dan *Power* Otot Tungkai supaya dilakukan dalam latihan kondisi fisik yang lain dalam menunjang Kelentukan Pinggang dan *Power* Otot Tungkai.
4. Peneliti lain disarankan untuk dapat lagi mengkaji faktor-faktor lainnya yang berhubungan dengan Akurasi *shooting*.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Adnan, Aryadie. (2000). *Hand Out Statistik Lanjutan*. Padang: FIK. UNP.
- Coover, Wiel. (1985). *Sepakbola, program pembinaan pemain ideal*. PT Gramedia, Jakarta.
- Depdikbud, (1984). *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani Dan Kesehatan Rekreasi*. Di Pusdiklat Olahraga Pelajar. Jakarta.
- Harsono, (1993). *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. KONI : Jakarta
- Luxbacher, Joseph. (2001). *Sepakbola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grapindo Persada.
- Muchtar, Remmy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas.
- Nurhasan, (1988). *Organisasi Pertandingan*. Bandung. FPOK-IKIP Bandung.
- Nawawi, Umar. (1994). *Anatomi I, Osteology, Artrology, Miology*. FPOK, IKIP Padang.
- O'rahilly, Ronan (1977). *Anatomi, Kajian Ranah Tubuh Manusia*: UPT IKIP Padang
- PSSI. (2009). *Peraturan Permainan Sepak Bola*. Jakarta: PSSI
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta:Depdikbud.
- Soekarman. R, (1987) *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih Dan Atlet*. Inti Ida Ayu Press. Jakarta.
- Syafruddin. (1996). *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK, IKIP Padang.
- _____. (1999). *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. FiK UNP. Padang.
- _____. (2011). *Ilmu kepelatihan olahraga*. FiK UNP. Padang.
- Syahara, Sayuti. (2004). *Kemampuan Biomotorik Dan Metodologi Pembangunan*. FIK UNP: Padang.
- Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 (2005). *Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi Pasal 27 Ayat: 4*. PT. Sinar Grafika.
- Winarno. (2011). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Media Cakrawala Utama Press: Malang.
- Witarsa, Aang. (1986). *Pembinaan Pemain Sepakbola*. IKIP Padang.