

TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PORTAB TANJUNG BARULAK KABUPATEN TANAH DATAR

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**OKI SATRIA
NIM. 55858**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN SKRIPSI

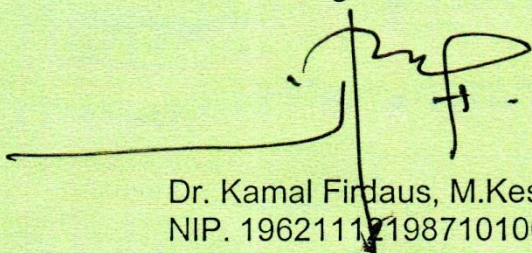
TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PORTAB TANJUNG BARALAK KABUPATEN TANAH DATAR

Nama : Oki Satria
NIM : 55858
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2015

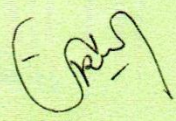
Disetujui Oleh

Pembimbing I



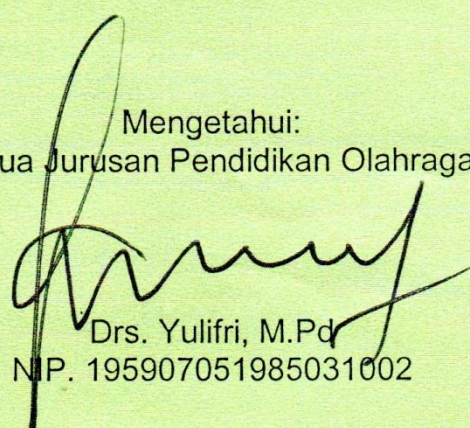
Dr. Kamal Firdaus, M.Kes.AIFO
NIP. 196211121987101001

Pembimbing II



Dra. Erianti, M.Pd
NIP.196207051987112001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Portab
Tanjung Barualak Kabupaten Tanah Datar

Nama : Oki Satria

NIM : 55858

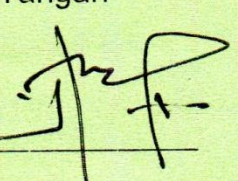
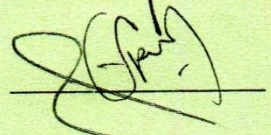
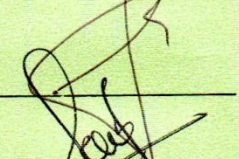
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Febuari 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Kamal Firdaus, M. Kes.AIFO.	1. 
2. Sekretaris	: Dra.Erianti, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Zalfendi, M.Kes.	3. 
4. Anggota	: Atradinal, S.Pd, M.Pd.	4. 
5. Anggota	: Dra. Rosmawati, MPd.	5. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Oki Satria
Nim/Tahun Masuk : 55298/2010
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Portab Tanjung Barulak
Kabupaten Tanah Datar

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis (skripsi) saya adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik (sarjana), baik di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang maupun Program Perguruan Tinggi Lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan pemikiran saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang telah ditulis atau dipublikasikan kecuali secara eksplisit dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Karyatulis/skripsi ini sah apabila telah ditanda tangani Asli oleh Tim Pembimbing, Tim Penguji dan Ketua Program Studi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia amenerima Sangsi Akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh karena karyatulis/skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di PerguruanTinggi.

Padang, Mei 2015
Menyatakan




OKI SATRIA
NIM. 55858/2010

ABSTRAK

Oki Satria : Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah mengetahui kondisi fisik pemain Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi adalah seluruh pemain Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, maka jumlah sampel berjumlah 25 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap kondisi fisik atlet sepakbola. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian ditemukan bahwa 1) kemampuan daya tahan masih banyak yang belum memiliki daya tahan dengan baik, karena hanya 3 orang kategori baik sekali, dan 4 orang kategori baik. 2) kemampuan kecepatan, 2 orang kategori baik sekali dan 5 orang kategori baik, artinya masih banyak pemain yang rendah kemampuan kecepatannya. 3) Kemampuan koordinasi hanya 1 orang kategori baik, dan 9 orang kategori baik. Artinya masih banyak pemain yang rendah kemampuan kecepatannya. 4) kondisi fisik sebagian besar pemain sepakbola belum memiliki kondisi fisik dengan baik, karena hanya 1 orang kategori baik sekali dan 7 orang kategori baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar”. Penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

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

1. Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
4. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO sebagai Pembimbing I dan Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. Zalfendi, M.Kes, Dra. Rosmawati, M.Pd dan Atradinal, S.Pd, M.Pd sebagai tim penguji skripsi penulis yang telah memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
6. Pelatih dan Atlet Sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar yang telah meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam pengambilan data penelitian sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.

7. Kepada kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup peneliti, Ayahandaku Anasrun dan Ibundaku Sumarni serta keluarga besar yang selaluberdo'a serta memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
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.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	8
1. Permainan Sepakbola.....	8
2. Kondisi Fisik.....	10
a. Dayatahan.....	13
b. Kecepatan.....	15
c. Koordinasi.....	16
B. Kerangka Konseptual.....	19
C. Pertanyaan Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
C. Populasi dan Sampel.....	22
D. Jenis dan Sumber Data.....	24
E. Prosedur Penelitian.....	24
F. Alat dan Teknik Pengumpulan Data.....	25
G. Teknik Analisa Data.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	33
B. Pembahasan.....	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA.....	49
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	51
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	23
2. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Daya Tahan.....	32
3. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Kecepatan.....	34
4. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Koordinasi.....	36
5. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Data Kondisi Fisik.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	20
2. Histogram Hasil Data Daya Tahan.....	33
3. Histogram Kecepatan.....	35
4. Histogram Koordinasi.....	36
5. Histogram Hasil Data Kondisi Fisik.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data.....	50
2. Rekap.....	53
3. Dokumentasi Penelitian.....	54
4. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP	
5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Portab	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

Menurut Syafruddin (2011:57), "bahwa pencapaian prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari atlet itu sendiri dengan segala potensi yang di milikinya. Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan seorang atlet dalam kompetisi terutama di tentukan dan di pengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya. Faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal

meliputi: faktor pelatih, pembina, iklim dan cuaca, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga, dan lain sebagainya”.

Berdasarkan kutipan diatas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, dia harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya, mempunyai mental yang baik, sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan, dan disamping itu yang tak kalah penting memiliki kondisi fisik yang baik. 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 merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Disamping faktor-faktor diatas, prestasi sepakbola juga ditentukan oleh bakat dan motivasi dari diri atlet itu sendiri, program dan metode latihan serta usaha pembinaan yang teratur dan kontiniu dalam pembinaan yang diarahkan kepada pencapaian keberhasilan bermain sepakbola dan peningkatan prestasi. Dari keempat faktor internal tersebut, kondisi fisik yang terdiri dari dayatahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan pemain sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor kesehatan, gizi, pelatih dan pengurus.

Diantara cabang olahraga prestasi yang banyak dilakukan pembinaan dan pengembangannya, baik di masyarakat maupun di sekolah adalah cabang olahraga sepakbola. Permainan sepak bola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2 serta satu orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan yang berukuran panjang 100-110 m dan lebar 64-75 m. Sedangkan ide permainan sepakbola adalah memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. Buku Ajar Sepakbola, (2010:28).

Pembinaan olahraga sepakbola tersebut juga terdapat di club Sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar. Sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar merupakan club sepakbola yang sudah berdiri sejak 2 Februari 1999, pemain Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar ini memiliki prestasi yang cukup membanggakan dan banyak pemain-pemain yang memiliki potensi sehingga dapat melahirkan bibit-bibit pemain, terbukti pemain Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar ini ada yang lolos tes menjadi pemain di PSBS Batusangkar. Namun sekarang prestasi Pemain Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar sampai saat ini belum mampu meraih prestasi yang diharapkan.

Seseorang untuk meningkatkan prestasi bermain sepakbola, diperlukan kemampuan kondisi fisik, ketrampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik. Sementara menurut Arsil (2000:5) Komponen dasar

kondisi fisik di tinjau dari konsep muscular meliputi : 1. Daya tahan (*endurance*), 2. Kekuatan (*estrength*), 3. Daya ledak (*power*), 4. Kecepatan (*vilocity/speed*), 5. Kelenturan (*flexibility*), 6. Kelincahan (*agility*), 7. Keseimbangan (*balance*), dan 8. Koordinasi (*coordination*).

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan dilapangan pada saat mengikuti latihan, uji coba dan pertandingan di Kabupaten Tanah Datar, sebagian masalah terlihat adalah, pada babak pertama para pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dengan baik dan dapat bekerja sama dengan bagus, serta bisa mengatur tempo permainan sehingga melahirkan peluang untuk menciptakan gol. Namun pada babak kedua, para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan, seperti akurasi tembakan yang tidak pas, stamina yang terlihat menurun dan kehilangan konsentrasi didalam bermain, sehingga tidak terlihat lagi kerjasama satu tim yang baik, serta lemah dalam mengantisipasi serangan lawan yang mengakibatkan gol untuk tim lawan.

Berdasarkan kenyataan yang penulis temukan dilapangan seperti yang telah diuraikan di atas, maka penulis menduga bahwa masih rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar. Rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa komponen dasar kondisi fisik meliputi, daya tahan, kelincahan, kelenturan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, koordinasi dan keseimbangan. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan

fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, penulis mengidentifikasi penyebab rendahnya kondisi fisik pemain sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar. Untuk mengetahui apa saja yang menyebabkan munculnya masalah tersebut maka dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Dayatahan (*endurance*)
2. Kelincahan (*agility*)
3. Kelentukan (*flexibility*)
4. Kecepatan (*speed*)
5. Kekuatan (*strength*)
6. Daya ledak (*power*)
7. Koordinasi (*coordination*)
8. Keseimbangan (*balance*)

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyak komponen-komponen kondisi fisik pemain sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar, mengingat keterbatasan waktu, biaya dan kemampuan yang peneliti miliki, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa faktor yaitu:

1. Daya tahan (*endurance*)
2. Kecepatan (*agility*)

3. Koordinasi (*coordination*)

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan dayatahan pemain sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar?
2. Bagaimana kemampuan kecepatan pemain sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar?
3. Bagaimana kemampuan koordinasi pemain sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan dan mengetahui kemampuan kondisi fisik yang meliputi:

1. Kemampuan dayatahan pemain sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar
2. Kemampuan kecepatan pemain sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar
3. Kemampuan koordinasi pemain sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi:.

1. Peneliti sendiri, sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (Strata Satu) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Penelitian selanjutnya sebagai referensi dan bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Pihak Portab sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi yang lebih baik untuk masa yang akan datang.
5. Pemain, sepakbola sebagai masukan dan sumbangan pengetahuan dalam meningkatkan latihan-latihan kondisi fisik pemain sepakbola.
6. Pembaca, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Dari 25 orang pemain sepakbola Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar, sesuai dengan tujuan dan variabel yang diteliti, serta hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan yakni sebagai berikut:

1. Kemampuan daya tahan, Artinya masih banyak yang belum memiliki daya tahan dengan baik, karena hanya 2 orang (8%) kategori rendah, dan 23 orang (92%) rendah, tidak ada seorangpun pemain portab tanjung barulak yang memiliki kemampuan daya tahan di atas rata-rata.
2. Kemampuan kecepatan, 2 orang kategori baik sekali dan 5 orang kategori baik, artinya masih banyak pemain yang rendah kemampuan kecepatannya.
3. Kemampuan koordinasi hanya 1 orang kategori baik, dan 8 orang kategori baik. Artinya masih banyak pemain yang rendah kemampuan kecepatannya.
4. Kemampuan kondisi fisik dari 25 orang, sebagian besar pemain sepakbola belum memiliki kondisi fisik dengan baik, karena hanya 1 orang kategori baik sekali dan 7 orang kategori baik.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu ditujukan kepada:

1. Pelatih, untuk meningkatkan kualitas kemampuan kondisi fisik pemain dengan mempersiapkan program latihan dengan baik, dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam setiap latihan.
2. Pemain sepakbola agar secara kontiniu melakukan latihan fisik yang dominan dibutuhkan dalam permainan sepakbola, seperti daya tahan, kecepatan dan koordinasi.
3. Pengurus Portab Tanjung Barulak Kabupaten Tanah Datar, agar memberikan dukungan moril dan materil, serta memberi kesempatan untuk mengikuti pertandingan, agar pemain lebih bersemangat dan termotivasi dalam latihan, baik latihan fisik, tektik dan taktik.
4. Manajemen klub supaya lebih memperhatikan perlengkapan klub dan persiapan klub portab.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Bafirman, April Agus. 2008. *Buku Ajar Kondisi Fisik : FIK UNO Padang*.
- Basirun. 2006. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan terhadap Prestasi Lompat Tinggi di SMA Negeri 1 Matur. Tesis. Padang: Program Pascasarjana.
- Bompa. 2000. *Total Training For Young Champion*. University New York: *Human Kinetics*.
- Bangsbo, j, Mohr, M (2014). *Fitness Testing In Football*, www.bangsbosport.com
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Kualitas Jasmani.
- Emral Abus, 2005. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
- Harsono. 1996. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Ismaryati. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. 2005. *Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Kiram, 1994. *Belajar Motorik*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Koger Robert. 2005. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Sakamitra.
- Lutan Rusli. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP.
- Maidarman. 2010. *Ilmu Melatih Lanjutan : FIK UNP Padang*.
- Muslimin. 2011. Pengaruh Latihan Pliometrik, Berbeban dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Loncat Vertikal Pemain Bolavoli Putra Universitas Bina Darma. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
- Mutohir Toho Cholik. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Depdiknas.