

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
DENGAN KETEPATAN TENDANGAN KE GAWANG PEMAIN
SEPAKBOLA SMA NEGERI 2 X KOTO SINGKARAK
KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ANDIKA AFRIAMDA
NIM. 98108**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Andika Afriamda,(98108).Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Ketepatan Tendangan ke Gawang Pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya ketepatan tendangan ke gawang (akurasi shooting), hal ini diduga dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai dan kelentukan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan tendangan ke Gawang, hubungan kelentukan dengan ketepatan tendangan ke gawang, dan hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan dengan ketepatan tendangan ke gawang pemain sepakbola SMA Negeri 2 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.

Penelitian ini tergolong pada penelitian korelasional yang dilakukan di SMA Negeri 2 Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok pada tanggal 16 Mei 2013. Populasi dari penelitian ini adalah pemain sepakbola SMA Negeri 2 X Koto Singkarak Kabupaten Solok yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap ketepatan tendangan ke gawang. Analisa data pada penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment*.

Berdasarkan hasil penelitian, maka diberikan kesimpulan yaitu daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan yang signifikan dengan ketepatan tendangan ke gawang, karena diperoleh $r_{hitung} 0,917 > r_{tabel} 0,444$. Kelentukan mempunyai hubungan yang signifikan dengan ketepatan tendangan ke gawang karena diperoleh $r_{hitung} 0,840 > r_{tabel} 0,444$. Berdasarkan uji F didapat hasil analisis ganda $f_{hitung} 68 > f_{tabel} 3,59$ diperoleh dengan menggunakan rumus $[N-K-1] 20-2-1= 17$ pada $\alpha 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama – sama dengan ketepatan tendangan ke gawang pemain sepakbola SMA Negeri 2 X Koto Singkarak Kabupaten Solok.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “tingkat kesegaran jasmani siswa putera di Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Duo Koto Kabupaten Pasaman”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zarwan, M.Kes. dan Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd. sebagai pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Deswandi M.Kes., Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO dan Drs. Edwarsyah, M.Kes. selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Pihak sekolah SMP N 1 Kecamatan Duo Koto, SMP N 2 Kecamatan Duo Koto dan SMP N 3 Kecamatan Duo Koto Kabupaten Pasaman yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian kepada penulis.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kedua orangtua ku dan saudara-saudara yang selalu aku cintai dan banggakan yang sudah memberikan semangat kepada penulis sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
8. Kepada teman-teman yang senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin
Ya Robbal Alamin.

Padang, Juni 2013

Penulis

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.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis	10
1. Permainan Sepakbola	10
2. Ketepatan Tendangan.....	15
3. Daya Ledak Otot Tungkai	18
4. Kelentukan.....	24
B. Kerangka Konseptual.....	27
C. Hipotesis Penelitian	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
B. Definisi Operasional	30
C. Populasi dan Sampel	31
D. Jenis dan Sumber Data.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisi Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	38
B. Uji Persyaratan Analisis.....	43
C. Uji Hipotesis.....	44
D. Pembahasan.....	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	54
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	56
-----------------------------	----

LAMPIRAN	58
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai (X1).....	38
2. Distribusi Frekuensi Variabel Kelentukan (X2)	40
3. Distribusi Frekuensi Skor Ketepatan Tendangan Kegawang (Y).....	42
4. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	44
5. Rangkuman Koefisien Korelasi Antara Variabel Daya Ledak Tungkai dengan ketepatan tendangan ke gawang	45
6. Rangkuman Koefisien Korelasi Antara Variabel Kelentukan Tubuh Terhadap Kemampuan Menyundul Bola	46
7. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Ganda	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Tungkai Atas dan Otot Tungkai Bawah	21
2. Struktur otot tungkai (a) sisi depan,(b) sisi belakang.....	23
3. Kerangka Konseptual	28
4. <i>Tes Standing Board Jump</i>	32
5. <i>Front Splits</i>	34
6. <i>Tes Sepak Sasaran</i>	34
7. Histogram Variabel Daya Ledak Otot Tungkai.....	39
8. Histogram Variabel Kelentukan	41
9. Histogram Variabel Ketepatan Tendangan Kegawang	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Hasil Penelitian	58
2. Dokumentasi Penelitian.....	72
3. Surat Izin Penelitian	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari – hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktifitas sehari – hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi.

Sekolah merupakan salah satu tempat dimana para peserta didik dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya, sekolah juga merupakan tempat untuk meningkatkan potensi anak didik dalam mengejar ketertinggalan, terutama dalam pembibitan olahraga prestasi. Dalam arti lain anak-anak yang berbakat dan memiliki keinginan yang tinggi terhadap suatu cabang olahraga dapat disalurkan dalam suatu pembinaan. Dengan demikian diharapkan pembinaan olahraga di sekolah dapat menjadi wadah bagi murid yang berbakat dan menggemari suatu cabang olahraga untuk mencapai prestasi.

Pembinaan 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. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan diatas, pembinaan olahraga berprestasi harus dilaksanakan secara sistematis dan berkelanjutan yang melibatkan lembaga pendidikan, organisasi keolahragaan dan masyarakat dalam mencapai prestasi yang mengembangkan dan mengharumkan nama bangsa. Olahraga prestasi menurut Syafruddin (2006:29) adalah “kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan”.

Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Artinya setiap cabang olahraga permainan membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Sedangkan teknik merupakan suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien. Taktik adalah siasat seseorang atau sekelompok orang untuk memperdaya, menipu atau mengecoh lawan melalui trik – trik atau gerak tipu yang dimiliki dalam pertandingan atau kompetisi

yang bertujuan untuk meraih suatu kemenangan secara sportif. (Syafruddin, 1992:34).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa seseorang dikatakan berprestasi harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya dan mempunyai mental yang baik. Di samping itu harus memiliki kondisi fisik dan didukung oleh sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan. 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.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu diantaranya menjadi penjaga gawang. Dimainkan diatas lapangan yang rata berbentuk persegi panjang, ukuran panjangnya adalah 110 m dan lebar 70 m, yang dibatasi oleh garis selebar 12 cm dan dilengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44 m dengan lebar 7,32 m Ukuran bola yang digunakan yaitu keliling bola 68 sampai 71 cm dengan berat 396 sampai 453 gram. (PSSI, 2007/2008).

Di Indonesia olahraga sepakbola merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga yang dibina dan dikembangkan, perkembangan ini ditandai dengan lahirnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub dan sekolah sepak bola (SSB) diberbagai daerah di tanah air, tidak hanya di kota tetapi sudah menjalar hingga ke desa-desa. Sehingga sekarang permainan sepak bola boleh

dikatakan sebagai olahraga rakyat. Seiring dengan perkembangan ini, maka akan tersedia bibit-bibit pemain sepakbola untuk masa yang akan datang.

Untuk pencapaian prestasi yang tinggi pembinaan dan pengembangan olahraga sepakbola hendaknya dimulai pada usia dini agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai dengan baik. Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok telah melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga sepakbola. Pembinaan tersebut diantaranya adalah peningkatkan kemampuan teknik.

Luxbacher (2001:10) menjelaskan “Sasaran utama dalam setiap serangan adalah mencetak gol”. Berdasarkan pendapat tersebut, untuk memenangkan suatu pertandingan selain memiliki kondisi fisik yang baik pemain juga harus menguasai teknik dalam permainan sepakbola. Salah satu teknik yang penting dikuasai atlet dalam sepakbola adalah teknik menendang bola ke gawang atau *shooting*. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara yang tujuannya memasukan bola ke dalam gawang lawan. Ketepatan tendangan ke gawang adalah keakuratan sebuah tendangan yang dilakukan oleh para pemain. tendangan dinyatakan akurat jika bola yang ditendangan tersebut tepat sasaran, maksudnya ke sudut atau daerah yang sulit dijangkau oleh penjaga gawang.

Faktor – faktor yang mempengaruhi agar pemain dapat melakukan tendangan yang berakurasi baik yaitu faktor daya ledak otot tungkai, kelentukan, keseimbangan, kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki,

penguasaan teknik tendangan, koordinasi gerak serta emosional pemain saat melakukan tendangan.

Menurut Bompas (1983:231) Daya ledak merupakan "hasil perpaduan dari kekuatan dan kecepatan pada kontraksi otot, sedangkan otot tungkai adalah segerombolan otot yang ada pada tungkai, jadi yang dimaksud daya ledak otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan sekelompok otot tungkai untuk melakukan gerakan". Berdasarkan pendapat sebelumnya jelaslah bahwa daya ledak merupakan salah satu elemen pendukung lapisan penentu yang menyebabkan terjadinya ketepatan tendangan secara baik. Dalam hal ini, daya ledak berperan penting untuk menghasilkan ketepatan tendangan yang baik.

Jhonat dalam Syafruddin (1999:59) mengatakan "kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan – latihan dengan amplitude gerakan yang besar atau luas". Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan kemampuan untuk pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan–gerakan kesemua arah secara optimal, kelentukan adalah suatu unsur dari kondisi fisik. Kelentukan sangat berperan pada saat mengambil awalan untuk melakukan tendangan (*Shooting*) dengan membungkukkan badan karena keberhasilan suatu teknik dipengaruhi oleh kelentukan. Jadi jelaslah bahwa kedua komponen ini sangat diperlukan sekali dalam melakukan teknik tendangan dalam sepakbola untuk memperoleh hasil yang maksimal.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan di lapangan pada saat latihan serta dalam beberapa kali pertandingan pada kejuaraan yang pernah diikuti, seperti kejuaraan Bupati CUP Tingkat pelajar Kabupaten Solok dan Liga Pendidikan Indonesia (LPI), teknik dasar permainan sepakbola pemain SMA Negeri 2 X Koto Singkarak masih belum baik, khususnya teknik menendang bola ke gawang. Ini terlihat pada saat pemain melakukan *shooting* ke gawang yang tujuannya untuk mencetak gol, terlihat bola kurang tepat sasaran sering melenceng sehingga bola mudah ditangkap oleh penjaga gawang. Sehingga pada saat pertandingan berlangsung sangat sulit untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan.

Rendahnya kemampuan teknik menendang bola ke gawang pemain tersebut penulis beranggapan bahwa diantara faktor penyebabnya adalah daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai, perkenaan kaki dengan bola, kelentukan, koordinasi gerakan, penguasaan bola dan emosional pemain saat melakukan tendangan. Kerena belum jelasnya faktor penyebab yang pasti dari permasalahan ini penulis beranggapan sementara bahwa faktor yang paling dominan mempengaruhi rendahnya kemampuan tendangan ke gawang siswa SMA Negeri 2 Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok adalah daya ledak otot tungkai dan kelentukan pemain.

Berdasarkan uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin mengetahui secara mendalam apakah rendahnya kemampuan menendang bola ke gawang pemain tersebut ada kaitannya dengan daya ledak otot tungkai dan kelentukan, dengan demikian judul penelitian ini yaitu: “hubungan daya ledak

otot tungkai dan kelentukan dengan ketepatan tendangan ke gawang pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok“.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut yaitu:

1. Daya ledak otot tungkai.
2. Kekuatan otot tungkai.
3. Perkenaan kaki dengan bola.
4. Kelentukan.
5. Koordinasi gerakan.
6. Penguasaan bola.
7. Emosional pemain saat melakukan tendangan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan menendang bola ke gawang, mengingat keterbatasan waktu, dan kemampuan peneliti, maka variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Kelentukan

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang dan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan ketepatan tendangan ke gawang pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok.
2. Apakah terdapat hubungan antara daya kelentukan dengan ketepatan tendangan ke gawang pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok.
3. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersamaan dengan ketepatan tendangan ke gawang pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, serta perumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan tendangan ke gawang pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kecamatan X Koto Singkarak.
2. Mengetahui hubungan kelentukan dengan ketepatan tendangan ke gawang pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kecamatan X Koto Singkarak.
3. Mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersamaan dengan ketepatan tendangan ke gawang pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kecamatan X Koto Singkarak.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan S1 jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Penulis sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang olahraga sepakbola.
3. Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi untuk meneliti dalam kajian yang sama secara mendalam.
5. Pelatih dan Pembina olahraga, sebagai pedoman pembinaan olahraga khususnya olahraga sepakbola.
6. Siswa sebagai masukan dalam meningkatkan kemampuan teknik dalam olahraga sepakbola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

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

A. Kesimpulan

1. Daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan ketepatan tendangan ke gawang pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kecamatan X Koto Singkarak.
2. Kelentukan memiliki hubungan yang signifikan dengan ketepatan tendangan ke gawang pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kecamatan X Koto Singkarak
3. Daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap dengan ketepatan tendangan ke gawang pemain sepakbola SMA Negeri 2 Kecamatan X Koto Singkarak.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes sebagai pembimbing atau pelatih sepakbola agar dapat meningkatkan kondisi fisik pemain, khususnya latihan daya ledak otot tungkai dan kelentukan yang dapat mempengaruhi ketepatan tendangan ke gawang.

2. Pemain sepakbola agar lebih rajin dan bersemangat dalam mengikuti latihan-latihan baik kondisi fisik maupun teknik sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh guru pembimbing atau pelatih.
3. Pihak sekolah, agar memberikan kesempatan pada siswa sebagai pemain sepakbola untuk mengikuti pertandingan antar sekolah, ataupun pertandingan lainnya sehingga prestasi dalam cabang permainan sepakbola dapat ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral. (2005). *Buku Ajar Sepak Bola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Afrizal. (1994). *Kontribusi Hasil Latihan Kekuatan dan Kelentukan terhadap Hasil Belajar Sepak Bola*. Padang: FPOK. IKIP.
- _____. (2004). *Permainan Sepak Bola*. Padang: FIK UNP Padang
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- _____. *Tes pengukuran dan Evaluasi*. Padang: FIK UNP.
- Djezet, Zulfar. (1984). *Buku Pengajaran Sepak Bola*. Padang: FPOK IKIP.
- Eric, C Batty. (1986). *Latihan Sepak Bola Metode Baru Serangan*. Bandung: Pioner Jaya.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS.
- Joseph.A Luxbacher. 2011. *Sepak Bola*. Jakarta: PT RAJA GRAFINDO PERSADA
- Lutan, Rusli. (1986). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Menegpora RI. (2005). *Undang-undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Indonesia*. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Muchtar, Remny. (1992). *Olahraga Pilihan Spak Bola*. Jakarta: Depdikbud, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Poerwadarminto. (1986). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- PSSI. 2007/2008. *Peraturan Permainan*. Jakarta.
- Sajoto, Moehamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: FPOK IKIP.
- Sneyers. Jef. (1988). *Spak Bola (Latihan dan Strategi Bermain)*. Jakarta: PT Rosda Jaya Pura.
- Soekarman, R. (1987). *Dasar-dasar Olahraga untuk Pembinaan Pelatih dan Atlit*. Jakarta: Nti Ida Aryu Press.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistic*. Bandung: Tarsito, Bandung.