

**TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA SSB
PAGARUYUNG FC KECAMATAN TANJUNG EMAS**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh

**KHAIRUL HADI
NIM : 18187**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN SKRIPSI

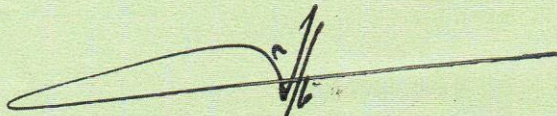
TINJAUAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA SSB PAGARUYUNG FC KECAMATAN TANJUNG EMAS

Nama : Khairul Hadi
NIM : 18187
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2015

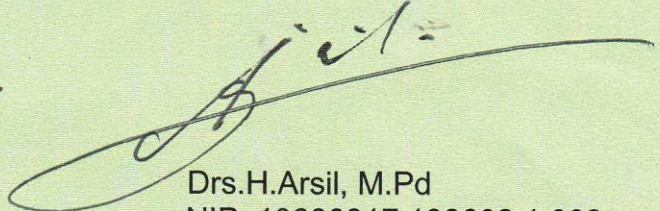
Disetujui Oleh

Pembimbing I



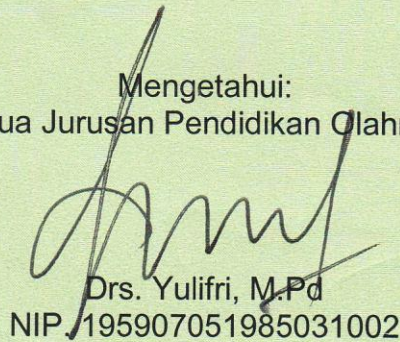
Drs.Edwarsyah, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019

Pembimbing II



Drs.H.Arsil, M.Pd
NIP. 19600317 198602 1 002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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 SEPAK BOLA
SSB PAGARUYUNG FC KECAMATAN TANJUNG
EMAS

Nama : Khairul Hadi

NIM : 18187

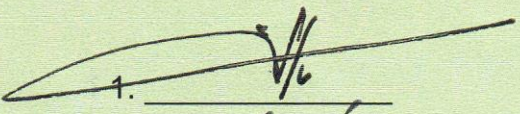
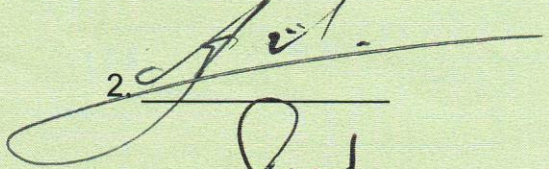
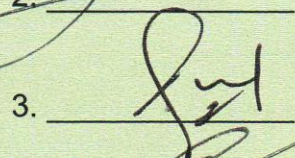
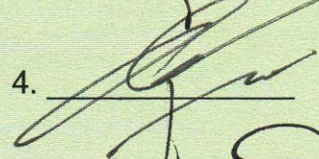
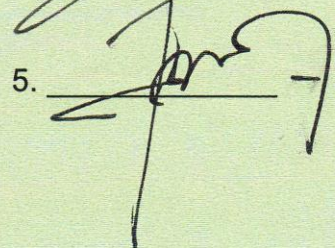
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 2 Februari 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs.Edwarsyah, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	: Drs. H. Arsil, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. H. Emral, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Kibadra, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, Maret 2015
Yang menyatakan



Khairul Hadi
NIM/BP. 18187/2010

ABSTRAK

Khairul Hadi: Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak bola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi peneliti yaitu rendahnya kondisi fisik pemain SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas hal ini terlihat saat mengikuti pertandingan. Pada babak kedua, para pemain sering melakukan kesalahan-kesalahan dan kehilangan konsentrasi didalam bermain. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik daya tahan kardiovaskular, kelincahan, kelentukan, kecepatan pemain SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas yang berjumlah 20 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan *Total Sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes daya tahan kardiovaskular, tes *zig-zag run*, tes kelentukan menggunakan flexiometer, dan tes lari 30 meter. Data dianalisis menggunakan tabulasi frekwensi.

Hasil penelitian ditemukan : 1) Daya tahan kardiovaskuler pemain SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas 4 Orang klasifikasi baik (20%), 16 orang klasifikasi sedang (80%), 2) Kelincahan pemain SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas 2 orang klasifikasi baik (10%), 7 orang klasifikasi sedang (35%), 11 orang klasifikasi kurang (55%), 3) Kelentukan pemain SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas 1 orang klasifikasi baik sekali (5%), 3 orang klasifikasi baik (15%), 13 orang klasifikasi sedang (65%), 3 orang klasifikasi kurang (15%), 4) Kecepatan pemain sepakbola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas 6 orang klasifikasi baik (30%), 6 orang klasifikasi sedang (30%), 4 orang klasifikasi kurang (20%), 4 orang klasifikasi kurang sekali (20%).

Kata Kunci: Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis sampaikan ke Hadirat Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia serta izin-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul: **“Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas”**.

Adapun tujuan dari penulisan ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Untuk menulis, menyusun dan menyelesaikan skripsi ini penulis telah berusaha dengan semaksimal mungkin, walaupun banyak hambatan dan kendala yang penulis temui. Berkat bantuan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, semua hambatan dan kendala dapat diatasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Namun demikian penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan-kesalahan dan kekurangan-kekurangan serta masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini disebabkan karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran serta masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan tulisan ini di masa yang akan datang.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua Orang Tua tercinta yang telah memberikan dukungan moril dan materil kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini
2. Bapak Dr. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes sebagai Pembimbing I dan Bapak Drs.H. Arsil, M.Pd sebagai Pembimbing 2, yang telah banyak membimbing dan membantu serta memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Bapak Drs. Kibadra, Bapak Dr. Emral, M.Pd dan Bapak Nurul Ihsan. S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan penulisan skripsi ini
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan dan wawasan
7. Bapak Ibu Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dalam proses ujian dan administrasi
8. Bapak Nofeka Yos Putra pelatih SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas.
9. Teman-teman SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas.
10. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan seluruh teman-teman yang telah ikut membantu dan mendorong serta memberikan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak mungkin dapat penulis sebutkan satu persatu pada kesempatan ini.

Atas semua bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dengan pahala dan kebaikan yang berlipat ganda. Amin ya Rabbal A'lamin.

Padang, Juli 2015

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Landasan Teori	7
1. Permainan Sepakbola	7
2. Kondisi Fisik	11
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan Penelitian	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis penelitian, Tempat Dan Waktu Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel	23
C. Jenis dan Sumber Data	24

D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	24
E. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	32
B. Pembahasan.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel Penelitian.....	24
2. Norma Standarisasi VO2Max/Daya Tahan	26
3. Norma Standarisasi Kelincahan	28
4. Norma Standarisasi Kelentukan.....	29
5. Norma Standarisasi Kecepatan	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	21
2. Pelaksanaan tes Daya tahan.....	26
3. Pelaksanaan Tes Kelincahan	27
4. PelaksanaanTes Kelentukan	29
5. Pelaksanaan Tes Kecepatan	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data daya tahan	48
2. Data kelincahan	49
3. Data kelentukan.....	50
4. Data kecepatan	51
5. Analisis Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas.....	52
6. Dokumentasi Penelitian.....	53
7. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	55
8. Surat Keterangan telah melakukan penelitian dari pelatih sepakbola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas	56

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat baik jasmani maupun rohaninya. Berolahraga dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap bersemangat dalam mengerjakan aktivitas sehari-hari.

Disahkannya Undang-undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Bagi seorang atlet, olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi dalam meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Untuk meraih prestasi itu diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai. Berkaitan dengan hal ini pemerintah menggariskan Dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 4 ayat 8 tentang Sistem Keolahragaan Nasional sebagai berikut :

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai mental dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa”.

Sesuai dengan kutipan di atas dapat dipahami bahwa perkembangan dan pembangunan olahraga merupakan hal yang sangat penting, untuk kebugaran jasmani maupun prestasi individu tersebut.

Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi, yang mesti dibina adalah sepakbola. Sepakbola merupakan cabang olahraga disukai atau digemari masyarakat dunia pada umumnya dan Indonesia pada khususnya. Olahraga ini sudah merakyat dan dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat. Sejalan dengan itu, Olahraga prestasi menurut Syafruddin (1999:29) 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”.

Dalam pencapaian prestasi yang tinggi dalam sepakbola dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor internal seperti teknik, taktik, mental dan kondisi fisik. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti program latihan, sarana dan prasarana, intruksi pelatih, keluarga, dan gizi. Untuk meningkatkan prestasi dalam bermain sepakbola, diperlukan kemampuan kondisi fisik, keterampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik. Sementara menurut Ismaryati, (2008: 57) “Komponen dasar kondisi fisik dibedakan menjadi beberapa macam meliputi: daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), daya ledak, (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strenght*)”.

Untuk mengetahui kemajuan latihan kondisi fisik perlu dilakukan tes dan pengukuran sebagai suatu parameter atau kemampuan fisik. Selain itu, 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 beberapa faktor tersebut, kondisi fisik merupakan kemampuan dasar yang sangat dominan menentukan keberhasilan pemain sepakbola meskipun ikut dipengaruhi oleh faktor kesehatan, gizi, pelatih dan pengurus.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan dilapangan pada saat mengikuti pertandingan tingkat SSB di Kabupaten Tanah Datar, maupun uji coba antar SSB di Kecamatan Tanjung Emas. Penulis melihat masih rendahnya kondisi fisik pemain sepakbola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas, hal ini terlihat saat mengikuti pertandingan. 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 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. Rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa komponen dasar kondisi fisik meliputi, daya tahan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, kekuatan dan kecepatan.

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. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, terlihat adanya beberapa faktor yang dapat menyebabkan rendahnya kondisi fisik pemain sepakbola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas.

Untuk mengetahui apa saja yang menyebabkan munculnya masalah tersebut maka dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Daya tahan
2. Kelincahan
3. Kelentukan
4. Kecepatan
5. Kekuatan
6. Daya ledak
7. Koordinasi
8. Keseimbangan

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain sepakbola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas, mengingat keterbatasan waktu, biaya dan kemampuan yang peneliti miliki, maka penelitian ini hanya akan melihat komponen Kondisi Fisik yaitu:

1. Dayatahan
2. Kelincahan
3. Kelentukan
4. Kecepatan

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimana kemampuan dayatahan pemain sepakbola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas?
2. Bagaimana kemampuan kelincahan pemain sepakbola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas?
3. Bagaimana kemampuan kelentukan pemain sepakbola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas?
4. Bagaimana kemampuan kecepatan pemain sepakbola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kemampuan dayatahan pemain sepakbola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas.
2. Untuk mengetahui kemampuan kelincahan pemain sepakbola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas.

3. Untuk mengetahui kemampuan kelentukan pemain sepakbola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas.
4. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan pemain sepakbola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas.

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. Sebagai referensi dan bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam untuk penelitian selanjutnya.
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Pihak SSB 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

A. Kesimpulan

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

1. Daya tahan kardiovaskuler pemain sepakbola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas 4 Orang klasifikasi baik (20%), 16 orang klasifikasi sedang (80%)
2. Kelincahan pemain sepakbola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas 2 orang klasifikasi baik (10%), 7 orang klasifikasi sedang (35%), 11 orang klasifikasi kurang (55%).
3. Kelentukan pemain sepakbola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas 1 orang klasifikasi baik sekali (5%), 3 orang klasifikasi baik (15%), 13 orang klasifikasi sedang (65%), 3 orang klasifikasi kurang (15%)
4. Kecepatan pemain sepakbola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas 6 orang klasifikasi baik (30%), 6 orang klasifikasi sedang (30%), 4 orang klasifikasi kurang (20%), 4 orang klasifikasi kurang sekali (20%)

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam tinjauan kondisi fisik pemain sepakbola SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat memperhatikan tingkat kondisi fisik yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.
2. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler melalui metode latihan interval, latihan lari jarak jauh, *Fartlek*, renang jarak jauh dan *Cross Country*
3. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan kelincahan melalui latihan lari bolak-balik, latihan *zig – zag*, latihan *Squat Thrus* dan lari rintangan.
4. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan kelentukan melalui peregangan pergelangan kaki, peregangan kedua tungkai, peregangan pinggang dan peregangan lengan.
5. Diharapkan kepada pemain untuk dapat meningkatkan kecepatan melalui lari interval, lari akselerasi dan lari naik dan turun bukit.
6. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain umur 17 dan 18 tahun SSB Pagaruyung FC Kecamatan Tanjung Emas, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada pemain umur yang lain atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, (2004). *Permainan Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Arsil, (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Arsil, (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Abus, Emral, (2005). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang : FIK UNP Padang.
- Bafirman, Agus, Apri, (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP Padang.
- Bangsbo, Jens & Magni Mohr. (2014). *Fitness Testing in Football*. AFC
- Depdiknas, (2007). *Kurikulum Tingkat Satuan pendidikan(KTSP)*. Jakarta: BSNP Depdiknas.
- Luxbacher, Joseph A. (2010). *Sepak Bola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- PSSI, (2007/2008). *Peraturan Permainan*. Jakarta..
- Suharno, (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Syafruddin, (2002). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP Padang.
- Syafruddin, (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP Padang.
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Tim Mata Kuliah Sepakbola. (2010). *Buku Ajar Sepak Bola*. Padang: Sukabina.
- Tim Pengajar Sepakbola, (2003). *Buku Ajar Sepakbola*, Padang: FIK UNP Padang.
- Tim Pengajar Sepakbola, (2010). *Buku Ajar Sepakbola*, Padang: FIK UNP Padang.
- UU.RI.NO. 3, (2005).*Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara