

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA
KAKI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN JAUH (*LONG PASSING*)
PEMAIN SEPAK BOLA SSB PUTRA WIJAYA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**KAHFI KURNIA
NIM: 06903**

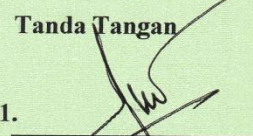
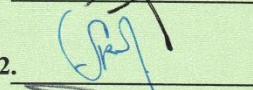

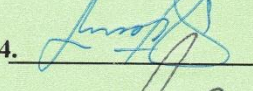
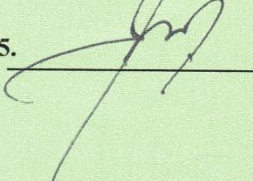
**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

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 : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Tendangan Jauh (Long Passing) Pemain Sepak Bola SSB Putra Wijaya Padang
Nama : KAHFI KURNIA
NIM : 06903
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 2 Juli 2012

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Suwirman, M,Pd	1. 
Sekretaris	: Dra. Erianti, M,Pd	2. 
Anggota	: Drs. Zalfendi, M.Kes	3. 
Anggota	: Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO	4. 
Anggota	: Nurul Ihsan, S.Pd. M.Pd	5. 

ABSTRAK

Kahfi Kurnia, (06903) : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan tendangan jauh (*long passing*) Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang

Masalah dalam penelitian ini yaitu kemampuan tendangan jauh (*long passing*) yang dilakukan oleh pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan Kemampuan tendangan jauh (*long passing*) Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain sepakbola yang terdaftar dan aktif di sekolah sepakbola (SSB) umur 21- 23 tahun berjumlah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. variabel daya ledak otot tungkai menggunakan tes vertical jump dan koordinasi mata-kaki menggunakan tes koordinasi mata-kaki. Sedangkan kemampuan tendangan jauh (*long passing*) menggunakan tes kemampuan tendangan jauh (*long passing*). Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya ledak tungkai mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan tendangan jauh (*long pass*), karena ditemukan $r_{hitung} 0,513 > r_{tabel} 0,444$ dan $t_{hitung} = 2,54 > t_{tabel} 1,73$. Koordinasi mata-kaki mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan tendangan jauh (*long pass*), karena ditemukan $r_{hitung} 0,465 > r_{tabel} 0,444$ dan $t_{hitung} = 2,23 > t_{tabel} 1,73$. Selanjutnya daya ledak tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan tendangan jauh (*long pass*) dan diterima kebenarannya secara empiris, karena ditemukan $r_{hitung} = 0,711 > r_{tabel} 0,444$ dan $F_{hitung} = 8,69 > F_{tabel} 3,47 \alpha = 0.05$.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Penulis Ucapkan Kehadirat Allah SWT Yang Telah Memberikan Rahmat Dan Karunia-Nya, Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Skripsi Yang Berjudul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan tendangan jauh (*long passing*) Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulisan skripsi ini banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil.. 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, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.
3. Drs. Suwirman, M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd, yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
4. Drs. Zalfendi, M.Kes, Drs. Deswandi, M.Kes dan Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepala SSB Putra Wijaya Padang yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut dan siswa yang terpilih menjadi sampel yang telah membantu kelancaran pengambilan data.

6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal.. Alamin.

Padang, Juli 2012

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	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Sepakbola	9
2. Tendangan Jauh (<i>Long Pasings</i>)	10
3. Daya Ledak Otot Tungkai	14
4. Koordinasi Mata-Kaki	18
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Waktu dan Tempat Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Jenis dan Sumber Data	27
E. Defenisi Operasional	27
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	28
G. Teknik Analisa Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	
1. Daya Ledak Otot Tungkai	36
2. Koordinasi Mata-Kaki	38
3. Keterampilan Kemampuan Tendangan Jauh	39
B. Uji Persyaratan Analisis	41
C. Uji Hipotesis.....	42
D. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA	57
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai	36
2. Distribusi Hasil Data Koordinasi Mata-Kaki.....	38
3. Distribusi Hasil Data Kemampuan Tendangan Jauh	40
4. Rangkuman Uji Normalitas Data	42
5. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y	43
6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y	44
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dan X_2 Secara Bersama-sama dengan Y	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Long Passing</i>	13
2. Kerangka Konseptual.....	25
3. Tes Vertical Jump	30
4. Sasaran Tes Koordinasi Mata-Kaki	32
5. Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	37
6. Histogram Hasil Data Koordinasi Mata-Kaki.....	39
7. Histogram Hasil Data Kemampuan Tendangan Jauh	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian	57
2. Uji Normalitas Variabel Daya Ledak Otot Tungkai	58
3. Uji Normalitas Variabel Koordinasi Mata-Kaki	59
4. Uji Normalitas Variabel Keterampilan Smash.....	60
5. Uji Hipotesis X_1 dan Y	61
6. Uji Hipotesis X_2 dan Y	62
7. Korelasi Ganda.....	63
8. Tabel Luas Standar Normal	64
9. Tabel Uji Lilliefors	65
10. Tabel Nilai r Product Moment	66
11. Tabel Nilai Distribusi T	67
12. Tabel Nilai Distribusi F	68
13. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	69
14. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SSB Putra Wijaya Padang	70
15. Dokumentasi Penelitian	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 23 Poin 1 dinyatakan bahwa “Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai keolahragaan secara aktif, baik yang dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan/atau pemerintah daerah maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri”.

Berpedoman pada pernyataan di atas, jelaslah bahwa olahraga dapat dilakukan pengembangan dan pembinaannya melalui kesadaran masyarakat sendiri atau atas dorongan pemerintah daerah. Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat meningkatkan prestasi olahraga. Diantara olahraga prestasi yang banyak mendapat perhatian dan pembinaan di masyarakat Indonesia adalah olahraga permainan sepakbola.

Di Sumatera Barat perkembangan dan pembinaan sepakbola sangat pesat, ditandai dengan bermunculan klub-klub baru maupun Sekolah Sepakbola (SSB) yang mewarnai dunia persepakbolaan. Divisi tiga, Divisi dua, Divisi satu sampai dengan Divisi sepuluh. Kompetensi Divisi tiga adalah yang paling sering di ikuti klub-klub yang ada di Sumatera Barat. Sedangkan Divisi dua dan divisi satu hanya beberapa klub saja yang bisa mengikutnya, hal ini tidak

terlepas dari prestasi masing-masing klub yang tidak mampu manjuarai kompetensi di bawahnya. Keberadaan klub maupun SSB ini memancing kaula muda untuk mau berlatih dan bersaing dalam permainan sepakbola.

Diantara Sekolah Sepakbola yang ada di Kota Padang adalah SSB Putra Wijaya, sekolah sepakbola ini sudah cukup lama berdiri sejak tahun 2004 dan sudah banyak mendapatkan penghargaan atas prestasi yang sudah diraih melalui kerja keras dan semangat para atletnya. Diantaranya pernah menang dalam beberapa kali mengikuti pertandingan dan juara, diantaranya juara I piala Damdim Batalion 133 Padang tahun 2008. Bahkan beberapa orang atlet SSB Putra Wijaya pada usia 18 bergabung menjadi atlet Semen Padang dan PSP Padang.

Kemudian prestasi yang pernah diraih oleh atlet SSB Putra Wijaya Padang tidak bertahan lama, karena atlet sepakbola SSB tersebut tidak lagi menang dalam pertandingan-pertandingan yang diikuti. Dengan kata lain dapat dikatakan prestasi atlet sepakbola menurun, karena sejak tahun 2009 dalam beberapa kali pertandingan yang pernah diikuti selalu kalah pada putaran semi final tidak lagi mendapat juara. Sesuai dengan informasi yang penulis dapatkan dari pelatih dan dari beberapa atlet, khususnya atlet sepakbola pada usia 21-23 tahun.

Berdasarkan peraturan umum pertandingan PSSI pasal 5 tentang jenjang pembinaan (2008:3) "usia 21 tahun merupakan fase akhir pembinaan junior berada dilingkungan perkumpulan-perkumpulan klub-klub amatir/ profesional (dilingkungan klub-klub Divisi tiga)". Dengan demikian maka fase pada usia 21 tahun ini merupakan fase akhir pembinaan junior menuju senior dimana diharapkan merupakan puncak pencapaian prestasi seorang pemain sepakbola.

Seseorang untuk dapat berprestasi dalam cabang sepakbola, tentu terlebih dahulu dia harus mempunyai beberapa kemampuan, diantaranya kemampuan fisik dan kemampuan teknik dasar sepakbola, serta mental yang baik dan kuat. Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola, menurut Tim pengajar sepakbola FIK UNP (2005:99) gerakan-gerakan dan teknik dasar permainan sepakbola adalah "1) gerakan teknik tanpa bola seperti lari, lompat, tackling, dan rempel. 2) gerakan teknik dengan bola yaitu menendang, menahan, mengontrol, dan menggiring (dribbling)".

Kemampuan teknik-teknik dalam permainan sepakbola bisa berkembang dan meningkat sangat didukung oleh kemampuan kondisi fisik pemain dan penguasaan teknik itu sendiri. Berbagai kemampuan kondisi fisik yang dituntut dalam mempelajari teknik, misalnya saja teknik menendang didukung oleh kemampuan daya

ledak otot tungkai, koordinasi mata-kaki, kelentukan tubuh dan penguasaan teknik seperti sikap badan, letak kaki tumpu, perkenaan kaki dengan bola, padangan, ayunan kaki, kecondongan badan dan sebagainya. Di samping itu emosional pemain juga dapat mempengaruhi kemampuan teknik dalam permainan sepakbola, apa lagi dalam situasi pertandingan.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan di lapangan waktu latihan dan bermain yaitu di lapangan Batalion 133 di belakang Basko Grand Mall, terlihat pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang kemampuan tendangan jauh (*long pass*) masih belum begitu baik. Hal ini terlihat hasil *long passing* yang tujuannya kepada teman selalu tidak sampai pada teman yang dituju, sehingga bola dapat diambil oleh lawan, begitu juga pada saat pemain belakang menendang bola jauh ke depan atau ke daerah pertahanan lawan juga tidak sampai ke sasaran yang diinginkan, dan ini mengakibatkan hilangnya kesempatan menguasai bola sepenuhnya dalam membantu penyerangan ke daerah lawan. Sehingga hal ini penulis beranggapan kemampuan *long passing* pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang masih rendah.

Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan tendangan jauh (*long passing*) yang dilakukan oleh pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang. Diantara faktor-faktor tersebut adalah mungkin disebabkan oleh daya ledak otot tungkai yang belum baik,

kelentukan , koordinasi mata-kaki dan penguasaan teknik, letak kaki tumpu, perkenaan kaki dengan bola, ayunan kaki menendang bola dan kecondongan badan, serta keadaan emosiaonal atlet pada saat melakukan tendangan jauh tersebut.

Melihat kenyataan di atas,maka pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan kemampuan tendangan jauh yang dilakukan oleh pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang, khususnya pada usia 21-23 tahun. Selanjutnya penulis berpraduga rendahnya kemampuan tendangan jauh dominan ada hubungannya dengan daya ledak otot tungkai yang merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan kotraksi otot tungkai secara dinamis explosive dalam waktu yang cepat, dan koordinasi mata-kaki yang dimiliki oleh pemain sepakbola tersebut. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan tendangan jauh pemain sepakbola SSB Putra Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Perkenaan kaki dengan bola
3. Letak kaki tumpu

4. Kaki ayun
5. Koordinasi mata-kaki
6. Kelentukan
7. Kecondongan badan
8. Emosional

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi di atas banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan tendang jauh (*long pass*) yang dilakukan pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang, dan keterbatasan referensi, waktu dan dana yang penulis miliki, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa faktor saja yaitu:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Koordinasi mata-kaki

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dapat dikemukakan yakni sebagai berikut :

1. Seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan jauh (*long pass*) pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang.
2. Seberapa besar hubungan koordinasi mata-kaki dengan tendangan jauh (*long pass*) pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang.

3. Seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan jauh (*long pass*) Pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan tendangan jauh (*long pass*) pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang.
2. Hubungan koordinasi mata-kaki dengan tendangan jauh (*long pass*) pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang.
3. Hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan tendangan jauh (*long pass*) Pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermamfaat bagi :

1. Peneliti sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain SSB Putra Wijaya Padang sebagai bahan masukan dalam meningkatkan teknik menendang dalam permainan sepakbola.
3. Pelatih dan pembina cabang sepakbola sebagai masukan dan pedoman bahwa daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki

penting artinya untuk meningkatkan kemampuan teknik menendang.

4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan penelitian yang relevan dalam meneliti dengan kajian yang sama.
5. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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 mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan tendangan jauh (*long pass*) dan diterima kebenarannya secara empiris. karena ditemukan $r_{hitung} 0,513 > r_{tabel} 0,444$ dan $t_{hitung} = 2,54 > t_{tabel} 1,73 \alpha = 0.05$.
2. Koordinasi mata-kaki mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan tendangan jauh (*long pass*) dan diterima kebenarannya secara empiris, karena ditemukan $r_{hitung} 0,465 > r_{tabel} 0,444$ dan $t_{hitung} = 2,23 > t_{tabel} 1,73 \alpha = 0.05$.
3. Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan tendangan jauh (*long pass*) dan diterima kebenarannya secara empiris, karena ditemukan $r_{hitung} = 0,711 > r_{tabel} 0,444$ dan $F_{hitung} = 8,69 > F_{tabel} 3,47 \alpha = 0.05$

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Pelatih sepekbola SSB Putra Wijaya Padang agar:

- a. Memberikan latihan-latihan pada pemain yang mengalami rendahnya daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki.
 - b. Menambah frekuensi latihan-latihan teknik sepakbola berdasarkan program latihan yang sudah direncanakan, sehingga kemampuan teknik dapat ditingkatkan.
2. Pemain agar mengikuti latihan-latihan kondisi fisik, seperti latihan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan sungguh-sungguh. Dengan demikian kemampuan teknik tendangan jauh (*long pass*) dapat ditingkatkan.
 3. Pembina SSB Putra Wijaya Padang, lebih dapat mengontrol dan memperhatikan pelatih dan pemain dalam berlatih, serta kelengkapan sarana yang diperlukan untuk latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman, dkk. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK- UNP.
- Batty. (1986). *Latihan Sepakbola Metode Baru*. Bandung: Pionir Jaya.
- Bompa, Tudor, (1983), *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 4 Edition. Dubeque: Kendali/Hunt publishing compony.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepak Bola*. Padang: FIK UNP.
- Foxel, Bowers RW, Foss ML (1996). *The Physiologikal Basis of Exercise and Sport* 5 th ed. Madison Wisconsin: WCB. Brown and Benchmark.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini, Kajian Para Pakar*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2005). *Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Luxbacher, Joe. (2004). *Sepak Bola*. Penerbit PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam PENJAS : Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Depdiknas Dirjen Pendidikna Dasar Dan Menengah Bekersa Sama Dengan Dirjen Olah Raga. Jakarta
- Persatuan Sepak Bola Indonesia. (2008) *Peraturan Umum Pertandingan dengan PSSI*. Jakarta.
- Riduwan, (2005). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan Dan Peneliti Pemula*. Jakrta: Alfabeta.
- Sajoto, (1988) *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Depertemen P&K, Dikti, PT PPLPTK, Jakarta.
- Sharkey. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sneyers, Jef. (1988). *Sepakbola (Latihan dan Strategi Bermain)*. Jakarta: PT: Rosda Jaya Putra.
- Sugiyono. (2008). *Metodologi Penelitian Bandung* : Alfabeta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Tim Pengajar Sepakbola, dkk. (2005). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada.
- Winarno, (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Penerbit: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan. Malang: FIP.