

**KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN
SEPAKBOLA SMP NEGERI 21 SIJUNJUNG
KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

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



Oleh

**MUKHRIADI. M
NIM. 94868**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN
SEPAKBOLA SMP NEGERI 21 SIJUNJUNG
KABUPATEN SIJUNJUNG

Nama : Mukhriadi. M
NIM : 94868
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

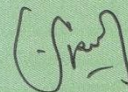
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dra. Pitnawati, M.Pd
NIP. 195905131984032002

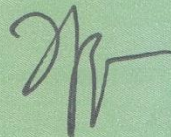
Pembimbing II



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196207051987112001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205201987231002

ABSTRAK

Mukhriadi. M. 94868 : Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung

Masalah dalam penelitian ini rendahnya kemampuan menggiring bola Pemain Sepakbola SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung. Diduga oleh rendahnya koordinasi mata-kaki dan kelincahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola Pemain Sepakbola SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain Sepakbola SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung yang berjumlah sebanyak 21 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel berjumlah sebanyak 21 orang. Teknik pengambilan data dilakukan dengan pengukuran terhadap ke tiga variabel, untuk variabel koordinasi mata-kaki menggunakan tes koordinasi mata-kaki, variabel kelincahan yaitu dengan tes dodging run. Sedangkan menggiring bola yaitu dengan menggunakan tes kemampuan menggiring bola. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda serta dilanjutkan kontribusi dengan rumus determinan.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 22,56% dan kelincahan sebesar 32,04%. Sedangkan kontribusi variabel koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola adalah sebesar 37,58%. Disarankan kepada pelatih dan atlet agar dapat meningkatkan latihan kondisi fisik seperti koordinasi mata-kaki dan kelincahan, sehingga kemampuan teknik menggiring bola pemain Sepakbola SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung dapat ditingkatkan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kontribusi Koordinasi mata-kaki dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring bola pemain Sepakbola SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung”. Shalawat serta salam tidak lupa untuk Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa manusia dari zaman jahiliah ke zaman peradaban. Skripsi 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 dari berbagai pihak, untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada Bapak:

1. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.
3. Dra. Pitnawati, M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd sebagai pembimbing I dan pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan yang berharga bagi penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd, Drs. Zulman, M.Pd dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.

5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
6. Ayahanda dan Ibunda, serta adik ku yang aku sayangi dan cintai serta aku banggakan yang selalu berdo'a dan memberikan dukungan dengan tulus dan ikhlas.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib seperjuangan tempat berdiskusi dan bercengkrama selama perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP semoga sukses selalu bersama kita.

Semoga bantuan yang telah diberikan dalam proses penelitian ini mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya, segala kekurangan dalam penelitian ini agar menjadi perhatian bagi peneliti berikutnya.

Padang, Agustus 2011

Penulis

DAFTAR ISI

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	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Pengertian Sepakbola	9
2. Kemampuan Menggiring bola	10
3. Koordinasi Mata-Kaki	19
4. Kelincahan	24
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Defenisi Operasional	31
E. Jenis dan Sumber Data	32
F. Instrument Penelitian	33
G. Teknik Analisa Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	39
B. Uji Persyaratan Analisis.....	45
C. Uji Hipotesis	46
D. Pembahasan	52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

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

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Hasil Data Koordinasi mata-kaki.....	39
2. Distribusi Hasil Data Kelincahan	41
3. Distribusi Hasil Data Kemampuan Menggiring Bola	43
4. Rangkuman Uji Normalitas Data	45
5. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y	46
6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y	48
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dan X_2 Secara Bersama-sama dengan Y	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pelaksanaan Kemampuan Menggiring bola Dalam Sepakbola	16
2. Kerangka Konseptual.....	28
3. Sasaran Tes Koordinasi Mata-Kaki.....	34
4. Lintasan Dodging Run	35
5. Lintasan Tes Menggiring Bola.....	36
6. Histogram Variabel Koordinasi Mata-Kaki.....	40
7. Histogram Variabel Kelincahan.....	42
8. Histogram Variabel Kemampuan Menggiring bola	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian	60
2. Uji Normalitas Variabel Koordinasi mata-kaki	61
3. Uji Normalitas Variabel Kelincahan	62
4. Uji Normalitas Variabel Kemampuan Menggiring bola	63
5. Uji Hipotesis X_1 dan Y	64
6. Uji Hipotesis X_2 dan Y	63
7. Korelasi Ganda	64
8. Tabel Normal Standar (baku) dari 0 ke z.....	65
9. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	66
10. Tabel Nilai-nilai r Product Moment	67
11. Nilai Persentil Untuk Distribusi t	68
12. Nilai Persentil Untuk Distribusi t	69
13. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	73
14. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung	74
15. Dokumentasi Penelitian	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan nasional harus mampu menjamin pemerataan kesempatan pendidikan, peningkatan mutu dan relevansi serta efisiensi manajemen pendidikan. Pemerataan kesempatan pendidikan diwujudkan dalam program wajib belajar 9 tahun. Peningkatan mutu pendidikan diarahkan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya melalui olahhati, olahpikir, olahrasa dan olahraga agar memiliki daya saing dalam menghadapi tantangan global. Dengan demikian salah satu usaha dan upaya untuk meningkatkan olahraga dapat dilakukan oleh sekolah bagi peserta didiknya adalah melalui kegiatan pengembangan diri. Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2007:7) dinyatakan bahwa:

“Pengembangan diri bukan merupakan mata pelajaran yang harus diasuh oleh guru. Pengembangan diri bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat dan minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah. Kegiatan pengembangan diri difasilitasi dan atau dibimbing oleh konselor, guru atau tenaga kependidikan yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa melalui kegiatan pengembangan diri yang dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler dapat memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengembangkan potensi dirinya sesuai dengan bakat dan minat yang dimilikinya.

Diantara kegiatan pengembangan diri yang dilaksanakan di sekolah adalah kegiatan pengembangan diri dalam cabang olahraga. Melalui kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat menyalurkan bakat dan minatnya dalam cabang-cabang olahraga. Diantara cabang olahraga yang banyak dilakukan pembinaan dalam pengembangan diri yang dapat dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut adalah olahraga permainan sepakbola.

Permainan sepakbola 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. Untuk dapat memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan, banyak faktor yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, seperti kemampuan teknik dan kondisi fisik serta mental yang baik.

Bagi pemain pemula untuk dapat bermain sepakbola cukup dengan melakukan gerakan-gerakan dan menguasai teknik dasar sepakbola yaitu gerakan teknik tanpa bola seperti lari, melompat, tackling dan teknik dengan bola menendang (*shooting*), *passing*, menahan, mengontrol bola, dan menggiring bola. Zalpendi dkk (2005:78), mengatakan "menggiring bola merupakan teknik dalam

usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung”.

Berpedoman pada uraian di atas, mendribel atau menggiring bola merupakan gerakan berlari dengan menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lain secara terus menerus. Kemampuan menggiring bola sangat berguna untuk melewati lawan, menarik perhatian lawan, mengadakan serangan balik, serta dalam usaha memindahkan bola mendekati ke arah gawang lawan untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu prasyarat agar seorang bisa bermain sepakbola dengan baik. Artinya seorang pemain mempelajari teknik menggiring bola dengan benar diharapkan kemampuan menggiring bola dapat ditingkatkan, sehingga hal ini dapat membantu penyerangan dengan tujuan menciptakan gol ke gawang lawan. Karena salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola dengan baik adalah mendribel bola atau menggiring bola.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di lapangan pada pemain Sepakbola Siswa SMP Negeri 21 Sijunjung dalam beberapa kali mengikuti latihan dan pertandingan persahabatan dengan daerah lain, kemampuan mendribel bola atau menggiring bola masih rendah. Hal ini terbukti, pada saat menggiring bola pemain terlihat gerakannya kurang lincah dan kurang gesit serta masih kaku,

sehingga sering bola dengan mudah dirampas lawan, kadang-kadang terjadi benturan dengan kaki lawan yang menyebabkan cedera pada pemain. Di samping itu pemain dalam menggiring bola pada saat berbalik arah, bola sering lepas dan dapat dirampas oleh lawan serta saat lawan menutup pergerakan pemain dalam menggiring bola dari depan kurang mampu menguasai bola, sehingga bola berpindah pada lawan. Artinya dengan demikian dapat dikatakan kemampuan mendribel atau menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung masih belum begitu baik atau masih rendah.

Rendahnya kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 21 Sijunjung, mungkin disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kecepatan, kekuatan otot tungkai, kelincahan, kelentukan tubuh, koordinasi mata kaki, penguasaan teknik, perkenaan kaki dengan bola, kecondongan badan, pandangan, dan emosional pemain pada saat menggiring bola dalam situasi permainan. Semua faktor ini dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

Dari uraian di atas banyak faktor yang ikut mempengaruhi kemampuan menggiring bola pemain sepakbola, rendahnya kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung, mungkin dipengaruhi antara lain adalah faktor koordinasi mata-kaki dan kelincahan. Namun belum

penulis ketahui kontribusi atau sumbangan koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola tersebut, maka pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul yaitu "Kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola siswa SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Koordinasi mata-kaki
2. Kecepatan
3. Kekuatan otot tungkai
4. Penguasaan teknik
5. Kecondongan badan
6. Kelincahan
7. Perkenaan kaki dengan bola
8. Kelentukan tubuh
9. Padangan
10. Emosional pemain pada saat melakukan menggiring bola

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, penulis membatasi variabel-variabel yang diteliti adalah yang penulis anggap dominan mempengaruhi kemampuan menggiring bola yaitu:

1. Koordinasi mata-kaki
2. Kelincahan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Seberapa besarkah kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung?
2. Seberapa besarkah kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung?
3. Seberapa besarkah kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Koordinasi mata-kaki pemain sepakbola SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung

2. Kelincahan pemain sepakbola SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
3. Kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung
4. Kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola sepakbola SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
5. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
6. Kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
4. Pihak Sekolah dalam meningkatkan pengembangan dan pembinaan prestasi sepakbola bagi peserta didiknya.
5. Pemain atau siswa SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung dalam meningkatkan kemampuan teknik dalam permainan sepakbola, seperti teknik menggiring bola.

6. Guru penjasorkes, sebagai bahan masukan bahwa kemampuan fisik penting artinya dalam meningkatkan kemampuan teknik, khususnya teknik dalam permainan 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. Koordinasi mata-kaki berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 22,56% terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola di SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
2. Kelincahan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 32,04% terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola di SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
3. Koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara bersama-sama berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 37,58% terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola di SMP Negeri 21 Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes sebagai pelatih sepakbola di SMP Negeri 21 Sijunjung agar lebih banyak memberikan bentuk-bentuk koordinasi mata-kaki dan kelincahan, sehingga kemampuan teknik menggiring bola dapat ditingkatkan.

2. Pemain agar lebih rajin dan tekun mengikuti latihan-latihan kondisi fisik, sehingga kemampuan teknik sepakbola dapat ditingkatkan lagi sesuai dengan apa yang diharapkan, misalnya saja latihan koodinasi mata-kaki dan kelincahan.
3. Pihak sekolah agar memberikan kesempatan untuk mengikuti pertandingan- pertandingan sepakbola, sehingga pemain lebih termotivasi dan lebih giat lagi untuk melakukan latihan, sehingga prestasi olahraga sepakbola dapat ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Batty, Eric. (1986). *Latihan Sepakbola Metode Baru*. Bandung: Pioner Jaya.
- Bompa, Tudor. O. (1999). *Theory and Methodology of Training, The Key to Atletik Performance*. Dubuge, Low: Kendall/Hunt Publishing Company. Terjemahan oleh Sarwono. Surabaya: Program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga. Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga.
- Buku Pedoman Akademik. (2004). Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepak Bola*. Padang: FIK UNP.
- Depdiknas, (2007). *Pedoman Lomba/Pertandingan Olahraga Siswa Sekolah Dasar Tingkat Nasional*. Dirjen Dikdasmen. Jakarta.
- Depdiknas. (2009). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dinata, Marta. (2007). *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Djezet, Zulfar. (1985). *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Harsono 1988. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI Pusat.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini, Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kiram. (1994). *Kemampuan Koordinasi Gerak dan Klasifikasi Aktivitas*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Luthan, Rusli. (1991). *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Luxbacher, Joe. (2004). *Sepak Bola*. Penerbit PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Mutohir, T.Cholik. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- PBVSJ. (1995). *Jenis-Jenis Bolavoli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP. PBVSJ.