

**STUDI TENTANG KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA  
SISWA SMP NEGERI 15 PADANG**

**SKRIPSI**

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



OLEH  
NOVI HANDRI  
NIM : 14241

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSIRAS NEGERI PADANG  
2014**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : **STUDI TENTANG KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR  
SEPAKBOLA SISWA SMP NEGERI 15 PADANG**

Nama : Novi Handri

BP/NIM : 2009/14241

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

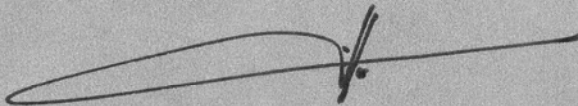
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

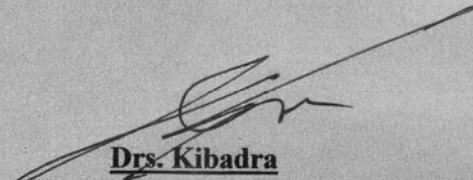
Disetujui oleh:

Pembimbing I



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

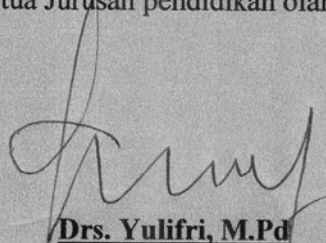
Pembimbing II



**Drs. Kibadra**  
NIP. 19570118 198503 1 003

Menyetujui

Ketua Jurusan pendidikan olahraga



**Drs. Yulifri, M.Pd**  
NIP. 19590705 198503 1 002

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

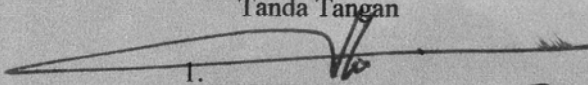
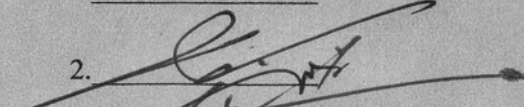
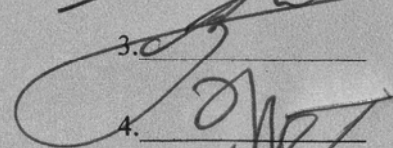
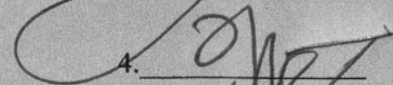
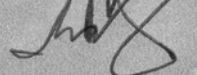
**Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul : STUDI TENTANG KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR  
SEPAKBOLA SISWA SMP NEGERI 15 PADANG**

Nama : Novi Handri  
nim : 14241  
prodi studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
jurusan : Pendidikan Olahraga  
fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

**Tim Penguji**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Kibadra	2. 
3. Anggota	: Drs. Arsil M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Hendri Neldi M.Kes	4. 
5. Anggota	: Drs. Deswandi M.Kes	5. 

## ABSTRAK

Novi Handri 2009/14241: **Studi Tentang Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SMP Negeri 15 Padang**

Masalah Penelitian ini adalah masih kurangnya prestasi sepakbola yang dapat dicapai oleh Siswa SMP Negeri 15 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status komponen kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola yang dimiliki Siswa SMP Negeri 15 Padang.

Penelitian ini bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Tempat penelitian yaitu, di SMP Negeri 15 Padang pada tanggal 5 Oktober 2013. Populasi dalam penelitian ini adalah 23 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling*, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel,. Instrument penelitian dilakukan dengan cara mengukur komponen atau unsur kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola. Unsur kondisi fisik yang diukur yaitu Kecepatan dengan *Lari sprint 30 meter*, Kelincahan dengan *Lari bolak-balik 10 meter*. Unsur teknik dasar sepakbola yang diukur yaitu *menggiring bola, passing dan mengontrol bola*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif (tabulasi frekuensi).

Setelah dianalisis data maka ditemukan : (1) Kelincahan, kategori sangat kurang 10 orang (43,5%), kategori kurang 8 orang ( 34.8% ), kategori sedang 3 orang ( 13.0% ), kategori baik sebanyak 1 orang ( 4.3% ), dan kategori baik sekali sebanyak 1 orang ( 4.3% ). (2) Kecepatan, kategori sangat kurang 19 orang (82,6%), kategori kurang sekali 4 orang ( 17,4% ).(3) Kemampuan Menggiring bola SMP Negeri 15 Padang, kategori baik 18 orang (78.3%), kategori sedang 5 orang ( 21,7% ).(4)Kemampuan Passing dan mengontrol bola, kategori kurang 7 orang (30,4%), kategori sangat kurang 1 orang ( 4,3% ), kategori kurang sekali 3 orang ( 13,0% ), kategori baik 3 orang ( 13.0% ) dan kategori baik sekali 4 orang ( 17,4% ).

**Kata Kunci : Kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, dengan judul **“STUDI TENTANG KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA SISWA SMP NEGERI 15 PADANG”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku dekan FIK UNP yang telah memberikan fasilitas pada penulisan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs. Zarwan, M.Kes. selaku ketua dan sekretaris jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Drs. Edwarsyah M.Kes. sebagai pembimbing I, sekaligus Penasehat Akademik (PA) yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing Penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Kibadra sebagai pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, fikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Arsil M.Pd, Bapak Drs. Hendri Neldi M.Kes, dan Bapak Drs. Deswandi M.Kes, sebagai dosen penguji.

6. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. KajianTeori .....	7
1. Sepakbola.....	7
2.Kelincahan .....	8
3. Kecepatan.....	10
4. Menggiring Bola .....	11

5. Pasing dan Mengontrol Bola .....	13
B. Kerangka Konseptual .....	15
C. Pertanyaan Penelitian .....	16

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	18
C. Populasi dan sampel .....	18
D. Defenisi Operasional .....	19
E. Jenis Data dan Sumber Data .....	21
F. Teknik Pengumpulan Data .....	22
G. Instrumen penelitian .....	22
H. Teknik analisis data .....	29

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

1. Deskripsi Data .....	30
2. Kelincahan .....	30
3. Kecepatan .....	32
4. Menggiring Bola .....	33
5. Pasing dan Mengontrol Bola .....	34
B. Pembahasan .....	36

### **BAB IV PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	41
---------------------	----

B. Saran .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>44</b>

## DAFTAR TABEL

<b>TABEL</b>	<b>Halaman</b>
1. Distribusi Populasi Siswa.....	18
2. Distribusi Sampel.....	19
3. Norma Tes Kelincahan.....	24
3. Norma Tes Kecepatan.....	25
3. Norma Tes Menggiring bola.....	27
4. Distribusi Frekuensi Nilai Tes Kelincahan.....	30
5. Distribusi Frekuensi Nilai Tes Kecepatan.....	32
6. Distribusi Frekuensi Nilai Tes Menggiring Bola.....	33
7. Distribusi Frekuensi Nilai Tes Passing dan Mengontrol Bola.....	35

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual.....	15
2. Tes Kelincahan.....	24
3. Tes Kecepatan .....	25
4. Tes Menggiring Bola.....	27
5. Tes Passing Dan Mengontrol Bola.....	29
6. Histogram Data Tes Kelincahan .....	31
7. Histogram Data Tes Kecepatan.....	32
8. Histogram Data Tes Menggiring Bola.....	34
9. Histogram Data Tes Passing Dan Mengontrol Bola.....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Penelitian .....	44
2. Hasil Tes Kelincahan .....	46
3. Hasil Tes Kecepatan.....	46
4. Hasil Tes Kemampuan Menggiring Bola.....	47
5. Hasil Tes Passing Dan Mengontrol Bola .....	47
6. Dokumentasi .....	48

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia, tanpa adanya pendidikan maka manusia akan terus berada dalam kebodohan dan keterbelakangan. Kemajuan yang dicapai oleh suatu bangsa sangat tergantung dari mutu pendidikan bagi manusia dapat kita lihat dengan adanya fungsi dan tujuan pendidikan.

Sekolah sebagai lembaga formal merupakan dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Dalam pendidikan formal belajar menunjukkan adanya perubahan yang bersifat positif sehingga pada tahap akhir didapat keterampilan dan pengetahuan baru.

Pendidikan yang dilaksanakan di sekolah harus dapat berperan dalam masyarakat yang semakin berkembang pesat seperti saat sekarang ini, yaitu manusia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi luhur, terampil serta sehat jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang dituangkan dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang bertujuan bahwa: "Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif dan menjadi warga yang demokratis serta bertanggung jawab.

Tujuan dari pendidikan nasional ini, salah satunya melalui pendidikan jasmani di sekolah dan di luar jam sekolah atau biasa disebut dengan ekstrakurikuler kegiatan ini bertujuan untuk menambah serta memperluas pengetahuan siswa dan mengembangkan bakat serta minat siswa seperti pramuka, palang merah remaja (PMR), pecinta alam, dan termasuk olahraga seperti sepakbola, bola voli, bulu tangkis, basket, atletik dan lain-lainnya. Dari sekian banyak kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada maka penulis tertarik meneliti tentang ekstrakurikuler sepakbola karena melihat kurangnya prestasi dalam ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 15 Padang.

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dimainkan mulai dari kalangan anak-anak, kalangan orang dewasa hingga orang tua. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali. Kemajuan tersebut dapat dilihat dari seringnya diadakan pertandingan dan liga antar pelajar di Indonesia. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Salah satu ciri khas permainan sepakbola ialah kerjasama antar sesama anggota regu. Untuk dapat bermain dengan baik dan benar para pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik dan menguasai teknik-teknik dasar sepakbola dengan baik pula. Dalam permainan sepakbola kemenangan hanya dapat

diraih dengan membuat gol ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mencegah lawan membuat gol ke gawang sendiri. Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan olahraga sepakbola sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam sepakbola ada beberapa kondisi fisik yang sangat perlu diperhatikan yaitu kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan dan kelentukan. Sedangkan unsur fisik khususnya ialah stamina, daya ledak, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan. Kelincahan dan kecepatan dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincahan dan kecepatan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kelincahan dan kecepatan dapat dilatih dengan menggunakan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepakbola kelincahan dan kecepatan sangat dibutuhkan untuk menghadapi situasi yang berbeda-beda dan selalu dihadapi oleh pemain dalam setiap pertandingan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dalam bergerak dengan cepat dan tangkas Drs. Arsil ,(2010). Kecepatan adalah kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik Drs. Arsil (2010).

Teknik dasar dalam sepakbola dalam buku ajar sepakbola “Tim Mata Kuliah Sepakbola” (2010 : 126), Menurut Bisans (1982:105) “Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada 2 macam yaitu, teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola yaitu, lari, melompat, tackling

(merampas bola), rempel (body chart). Sedangkan teknik dasar dengan bola yaitu menendang bola ( passing dan shooting), mengontrol bola, menahan bola, dan menggiring bola.”

Berpedoman pada uraian di atas kita dapat melihat bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan pemain sepakbola, seorang pemain bola yang baik harus memiliki kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola yang baik, kondisi fisik yang paling dominan dibutuhkan dalam sepakbola adalah kelincahan dan kecepatan. Sedangkan teknik dasar yang paling dominan dipergunakan dalam sepakbola adalah menggiring bola, passing (mengoper bola) dan mengontrol bola.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pengamatan terlihat masih kurangnya prestasi yang dicapai oleh siswa SMP Negeri 15 Padang yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Daya tahan
4. Kelentukan
5. Passing

6. Shooting
7. Menggiring bola
8. Mengontrol bola

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, karena komponen kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola yang dominan digunakan, keterbatasan waktu, biaya dan tenaga oleh karena itu penulis membatasi pada :

1. Kelincahan
2. Kecepatan
3. Kemampuan menggiring bola
4. Kemampuan passing dan mengontrol bola siswa

### **D. Perumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah kelincahan siswa SMP Negeri 15 Padang
2. Bagaimanakah kecepatan siswa SMP Negeri 15 Padang
3. Bagaimanakah kemampuan menggiring bola siswa SMP Negeri 15 Padang
4. Bagaimanakah kemampuan passing dan mengontrol bola siswa SMP Negeri 15 Padang

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan

1. Untuk mengetahui Kelincahan siswa SMP Negeri 15 Padang
2. Untuk mengetahui Kecepatan siswa SMP Negeri 15 Padang
3. Untuk mengetahui Kemampuan menggiring bola siswa SMP Negeri 15 Padang
4. Untuk mengetahui Kemampuan passing dan mengontrol bola siswa SMP Negeri 15 Padang

### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pihak sebagai berikut :

1. Bagi penulis, sebagai syarat untuk penyelesaian Tugas Akhir di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Menambah wawasan bagi peneliti dalam bidang penelitian.
3. Sebagai pedoman dan pertimbangan bagi pelatih atau guru dalam pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbola
4. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga sepakbola
5. Bagi orang tua sebagai tanda telah berhasil menyekolahkan anaknya hingga mendapatkan gelar sarjana.
6. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan terdahulu dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kelincahan siswa SMP Negeri 15 Padang, kategori sangat kurang 10 orang (43,5%), kategori kurang 8 orang ( 34.8% ), kategori sedang 3 orang ( 13.0% ), kategori baik sebanyak 1 orang ( 4.3% ), dan kategori baik sekali sebanyak 1 orang ( 4.3% ).
2. Kecepatan siswa SMP Negeri 15 Padang, kategori sangat kurang 19 orang (82,6%), kategori kurang sekali 4 orang ( 17,4% ).
3. Kemampuan Menggiring bola SMP Negeri 15 Padang, kategori baik 18 orang (78.3%), kategori sedang 5 orang ( 21,7% ).
4. Kemampuan Passing dan mengontrol bola siswa SMP Negeri 15 Padang, kategori kurang 7 orang (30,4%), kategori sangat kurang 1 orang ( 4,3% ), kategori kurang sekali 3 orang ( 13,0% ), kategori baik 3 orang ( 13.0% ) dan kategori baik sekali 4 orang ( 17,4% ).

#### **B. Saran**

Berdasarkan dari kesimpulan di atas, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Pada pelatih atau guru olahraga di SMP Negeri 15 Padang agar dapat lebih aktif dan kreatif menciptakan, memodifikasi, membuat program latihan

Untuk lebih meningkatkan komponen kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola yang dimiliki oleh siswa SMP Negeri 15 Padang yang berada pada kategori sangat kurang, kurang sekali dan sedang. Dan menyarankan kepada siswa agar menjaga asupan gizi dan kondisi fisik mereka agar dalam mengikuti ekstrakurikuler sepakbola tidak mudah kelelahan, menyarankan kepada siswa agar mengikuti atau melakukan latihan di luar jadwal ekstrakurikuler yang dilakukan di sekolah.

2. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang berada pada kategori kurang sekali, kurang dan sedang agar serius mengikuti latihan yang diberikan oleh guru atau pelatih, mengikuti atau melakukan latihan di luar jadwal ekstrakurikuler yang dilakukan di sekolah, menjaga kondisi fisik dan asupan gizi sehari-hari agar siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tidak mudah kelelahan. Begitu juga dengan siswa yang termasuk ke dalam kategori baik dan baik sekali juga harus mempertahankan dan akan lebih baik lagi jika ditingkatkan komponen kondisi fisik dan teknik dasar yang dimiliki saat ini sehingga menghasilkan prestasi bagi siswa SMP Negeri 15 Padang.
3. Kepada Kepala sekolah SMP Negeri 15 Padang agar dapat memberikan dukungan terhadap pembinaan dan perkembangan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 15 Padang baik dalam dukungan moril maupun materil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, Aryadie Adnan (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan olahraga* .  
Padang
- Drs. Arsil ( 2010 ), Buku ajar *Pembinaan kondisi fisik*. Padang : Sukabina
- Arikunto, Suharsimi. ( 1990 ). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka cipta
- Arikunto, Suharsimi ( 2002 ). *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktek:*  
Jakarta. PT renika cipta
- A.Sarumpaet. 1992. *Permainan besar*.Padang : depdikbud
- Baley, James a. 1986. *Pedoman atlet teknik peningkatan ketangkasan dan stamina*.semarang : bahasa prise
- Bisanz G, Gerish, (1980). *Futball Training, Teknik Taktik*, Hamburg : Verlagh  
GmbH
- Dangsima Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan dan olahraga*. jakarta:
- Irawadi Hendri. 2011.*Kondisi Fisik dan Penggukurannya*. Padang: Jurusan  
Pendidikan Kepeleatihan
- Ken OB. 1980. *Sprinting*. Seol : IAAF course
- M.Sajoto. 1995. *Pembinaan kondisi fisik olahraga*. Jakarta :depdikbud dirjen  
diktipplptk.
- Nossek Jossef. 1982. *General Theory of Training*. Lagos : pan African press ltd
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam pendidikan Jasmani, prinsip-prinsip  
dan Penerapannya*. Jakarta :Dirjen Olahraga, Depdiknas
- PSSI. 2007/2008. *Peraturan permainan sepakbola*.jakarta.
- Sudjana.1992. *teknik regresi dan korelasi*. Bandung : Tarsito
- Tim mata kuliah sepakbola (2010), *Buku Ajar Sepakbola*. Padang : Sukabina
- UNP. 2011. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*
- UU RI. No. 3. 2005. *Tentang Sistim Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Depdikbud