

**TINJAUAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA SISWA SMPN 1
TARUSAN KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:

**REVALDO MAISON
NIM : 1104739**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

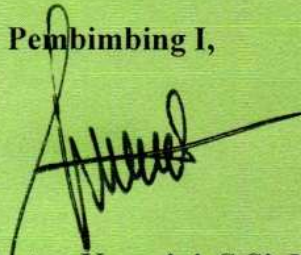
**Tinjauan Teknik Dasar Sepak Bola SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir
Selatan**

Nama : Revaldo Maison
NIM : 1104739/ 2011
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

Menyetujui :

Pembimbing I,



Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd
NIP. 19860712 201012 1 008

Pembimbing II,



Endang Sepdanius, S.Si, M.Or
NIP. 19890926 201504 1 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi,



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

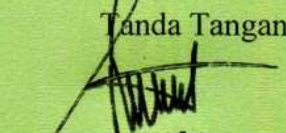

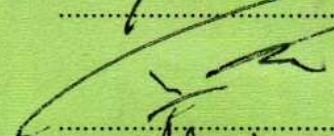

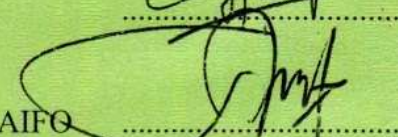
*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

**Judul : Tinjauan Teknik Dasar Sepak Bola SMPN 1 Tarusan
Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : Revaldo Maison
NIM : 1104739/ 2011
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr.Anton Komaini, S.Si, M.Pd	
2. Wakil	: Endang Sepdanius, S.Si, M.Or	
3. Anggota	: 1. Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd. M.Pd	
	: 2. Hadi Pery Fajri, S.Si. M.Pd	
	: 3. Dr. Didin Tohidin, M. Kes. AIFG	

SURAT PENYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tinjauan Teknik Dasar Sepak Bola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang tertulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan ilmiah yang lazim

Padang, September 2018

Yang menyatakan,



Revaldo Maison

Revaldo Maison

ABSTRAK

Revaldo Maison (2018) : Tinjauan Teknik Dasar Sepak Bola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

Masalah dalam penelitian ini adalah keterampilan teknik dasar pemain sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan belum sesuai dengan target yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana teknik dasar sepak bola siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

Populasi penelitian adalah pemain sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *Total Sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 22 orang. Pengambilan data dilakukan dengan mengambil masing-masing keterampilan teknik dasar sepak bola. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Dari analisis, kemudian data dideskripsikan sesuai dengan diperoleh di lapangan: 1). Tes dribbling pada kategori sedang (45,5%), 2). Tes short pass kategori sedang (36,4%), 3). Tes shooting pada kategori sedang (31,8%).

Kata Kunci : Teknik dasar, sepakbola

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT, dengan rahmat dan karunia-Nya skripsi yang berjudul “*TINJAUAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA SISWA SMPN 1 TARUSAN KABUPATEN PESISIR SELATAN*” telah dapat penulis susun sebagaimana mestinya. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana dengan jenjang program strata satu (S1) di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Dalam skripsi ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari skripsi ini. Dalam penulisan skripsi ini, peneliti telah banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, masukan dan nasehat dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr Zalfendi, M.Kes.AIFO, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes, sebagai ketua Jurusan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri padang.
4. Bapak Dr. Anton komaini S.Si,M.Pd, sebagai pembimbing I dan Endang Sepdanius, S.Si, M.Or, sebagai pembimbing II yang telah banyak memberikan bantuan, bimbingan, kritikan, saran dan masukan selama penulisan skripsi ini.

5. Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd, Bapak Hadi Pery Fajri, S.Si, M.Pd dan Bapak Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO dosen penguji, atas semua masukan, kritik dan saran selama penulisan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen jurusan kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Orang tua penulis yang senantiasa mendukung dan mendo'akan penulis agar selalu sukses dalam menjalani kehidupan.
8. Keluarga dan teman-teman yang telah memberikan bantuan, semangat dan dorongan demi kesempurnaan skripsi ini.

Semoga semua bantuan yang telah diberikan bernilai ibadah dan mendapat balasan dari Allah SWT. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca semuanya dan dapat berlanjut menjadi penelitian.

Padang, September 2018

Revaldo Maison
NIM 1104739/2011

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Maslah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Permainan Sepak Bola	8
2. Hakekat Kondisi Fisik	9
a. Daya Tahan	12
b. Kecepatan	14
c. Kelincahan	16
d. Kekuatan	17
e. Teknik dasar sepak bola	20
B. Kerangka Konseptual	23
C. Pertanyaan Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel.....	26
C. Defenisi Operasional	27
D. Jenis dan Sumber Data.....	28

E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	29
F. Prosedur penelitian.....	35
G. Teknik Analisis data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	37
A. Deskriptif Data.....	37
B. Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

1. Transformasi Skor Tes Dribing Tes dalam T-Score	30
2. Norma Penilaian Dribling	30
3. Transformasi skor Test Short Past (waktu) Kedalam T-Score	32
4. Transformasi Skor Test Short Past (Bola Masuk) Ke dalam T-Score	32
5. Norma Penilaian Test Short Pass (T-Score waktu + T-Score Bola Masuk)	33
6. Transformasi skor Test Shooting Kedalam T-Score	34
7. Norma Penilaian Test Shooting	35
8. Pengawas dan Tenaga Pembantu Tes	35
9. Hasil Uji Normalitas	37
10. Keterampilan Dribbling	38
11. Keterampilan Test Short Pass	39
12. Keterampilan Shooting	41

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual.....	25
2. Bentuk Pelaksanaan Tes Dribling.....	29
3. Bentuk Test Short Pass	31
4. Bentuk Test Shooting.....	33
5. Histogram Test Dribling (X1)	39
6. Histogram Test Short Pass (X2)	40
7. Histogram Test Shooting (X3)	42

DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Pemain Sepakbola.....	50
2. Data Mentah Teknik Dasar Sepakbola	51
3. Uji Normalitas.....	54
4. Uji Homogenitas	55
5. Dokumentasi	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bentuk kegiatan yang dibutuhkan manusia, dengan berolahraga manusia mendapat kesenangan jasmani, kebugaran dan sehat pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Disisi lain olahraga juga dapat di jadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, maupun kelompok.

Dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”. Dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahrgaan nasional yaitu: “keolahragaan nasional baertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengakat harkat bmartabat dan kehormatan bangsa”

Berdasarkan kutipan, diharapkan upaya peningkatan berbagai tujuan tersebut dapat tercapai dengan baik. Untuk pencapai prestasi dalam olahraga, maka pembinaan memegang peranan yang sangat penting. Pembinaan olahraga yang diiringi dengan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) akan memberikan hasil yang maksimal. Oleh sebab itu sudah selayaknya olahraga mendapatkan perhatian dari semua pihak, baik pemerintah daerah, maupun

pemerintah pusat. Dengan demikian, diharapkan dapat menghasilkan atlet yang berbakat dan berprestasi ditingkat daerah, nasional maupun internasional.

Sepakbola merupakan yang digemari oleh setiap kalangan masyarakat. Sampai saat ini sepakbola masih dianggap sebagai olahraga yang terpopuler di dunia, ini terbukti dengan banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang di gelar berbagai daerah baik kejuaraan tingkat daerah, nasional maupun internasional. Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepakbola menuju prestasi yang maksimal, tidak terlepas dari unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut.

Dalam olahraga sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih prestasi. Adapun faktor –faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (psikis). Di samping penguasaan teknik dan taktik yang baik. Sangan di butuhkan dan diperlukan bagi pemain sepakbola kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang pemain sepakboal tidak dapat menguasai teknik dan taktik yang baik. Karena kondisi fisik sangatlah penting dalam olahraga oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para pemainnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuan ntuk mencapai prestasi yang baik.

Selain itu pemain sepakbola untuk menjadi pemain yang handal harus dituntut memiliki kondisi fisik dan kualitas teknik dasar dalam sepakbola yang baik. Muktar (1996:54) menjelaskan “untuk dapat pandai bermain sepakbola, indikator fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu

keharusan, agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Pendapat ini menjelaskan pentingnya fisik dan teknik dalam olahraga sepakbola. Disamping usaha pembinaan dan latihan yang teratur, terarah dan continue terhadap kemampuan teknik pemain sepakbola hendaknya pembinaan tersebut diarahkan juga kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dan meraih prestasi puncak. Adapun komponen dan kondisi fisik tersebut terdiri dari: daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan dan reaksi. Menurut sayoto (1988). Masing-masing komponen tersebut harus beradapada tingkat teratas sesuai dengan tuntunan dari masing-masing cabang olahraga.

Dalam cabang olahraga sepakbola semua komponen kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan sepakboal.hal ini dikarenakan dalam permainan sepakbola pemain dituntut mampu bermain 2 x 45 menit dalam satu pertandingan, disitulah nantinya terlihat pentingnya komponen kondisi fisik dalam mempertahankan keterampilan seorang pemain bola dalam sebuah permainan sepakbola.

Namun kenyataan di lapangan, kualitas permainan yang dimiliki oleh pemain-pemain Siswa SMPN 1 Tarusan, belum sesuai dengan apa yang diharapkan, ini juga dapat dilihat dengan penurunan prestasi dari Siswa SMPN 1 Tarusan, yang mana Siswa SMPN 1 Tarusan, selalu gagal saat mengikuti kejuaraan yang diikutinya. Dimana saat mengikuti turnamen didaerah Bungus dan Painan pesisir selatan, Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan ini

selalu gagal dengan mengalami kekalahan, berdasarkan pengamatan awal yang peneliti lakukan terhadap pemain Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan menunjukkan bahwa di saat para pemain sepakbola tampil bermain dilapangan keadaannya menunjukkan bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh para pemain hanya bertahan sebentar.

Setelah dilakukan observasi dan konfirmasi dilapangan kepada pelatih dan pemain Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan menyatakan program latihan yang di jalani selama ini sebatas latihan teknik mengiringi dan mengoper bola saja sedangkan teknik yang lainnya tidak begitu mereka pelajari dan kuasai, walaupun dipelajari hanya sebatas mengetahui sedangkan untuk aplikasinya tidak terlaksana dalam permainan sepakbola. Seperti yang diketahui pentingnya kondisi fisik yaitu kemampuan daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan keseimbangan dan koordinasi menjadi hal penting dalam sebuah permainan sepakbola, selain dapat menjaga kebugaran dalam bermain, kondisi fisik juga dapat membantu pemain dalam mempertahankan sebuah teknik permainan sepakbola. Hal ini menunjukkan bahwa diduga kondisi fisik pemain Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan masih rendah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik dapat meningkatkan prestasi sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Pesisir Selatan.

2. Kecepatan dapat meningkatkan prestasi sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Kekuatan dapat meningkatkan prestasi sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Kelincahan dapat meningkatkan prestasi sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.
5. Program latihan meningkatkan prestasi sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.
6. Apakah mental meningkatkan prestasi sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir selatan.
7. Teknik meningkatkan prestasi sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.
8. Kondisi fisik pemain sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

C. Pembatasan Masalah

Melihat banyaknya faktor-faktor yang dapat menyebabkan rendahnya komponen kondisi fisik dan keterbatasan kemampuan penulis miliki. Maka berdasarkan pada identifikasi masalah, maka dipembatasan masalah sebagai berikut:

1. Tingkat kemampuan daya tahan aerobik pemain-pemain sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Tingkat kemampuan kecepatan pemain-pemain sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

3. Tingkat kemampuan kelincahan pemain-pemain sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Tingkat kemampuan kekuatan pemain-pemain sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan , maka rumusan yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana daya tahan aerobik pemain sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan?
2. Bagaimana kecepatan pemain sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan?
3. Bagaimana kelincahan pemain sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan?
4. Bagaimana kekuatan pemain sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui komponen kondisi fisik pemain sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan seperti:

1. Untuk mengetahui kemampuan daya tahan pemain sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

2. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan pemain sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Untuk mengetahui kemampuan kelicahan pemain sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Untuk mengetahui kemampuan kekuatan pemain sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari hasil penelitian ini nantinya adalah:

1. Untuk penelitian sebagai salah satu untuk meraih gelar sarjana olahraga (S.Or) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk Falkutas Ilmu Keolahragaan, untuk menambahkan bahan bacaan atau referensi di perpustakaan.
3. Untuk pemain sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan agar dapat memahami tentang pentingnya kondisi fisik dan latihan fisik.
4. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, pembina dan pengurus olahraga sepakbola Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan memiliki keterampilan dribbling yang sedang.
2. Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan dengan kemampuan short pass berada pada kategori sedang.
3. Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan dengan keterampilan shooting berada pada kategori sedang.
4. Demikian dapat disimpulkan keterampilan pemain Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan dapat dikategorikan sedang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yaitu :

1. Bagi pelatih sepakbola pada umumnya, khususnya pelatih Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan disarankan untuk melatih keterampilan dribbling, short pass dan shooting serta unsur-unsur kondisi fisik lainnya secara terprogram, sistematis dan kontiniu untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain sepakbola.

2. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya pemain Siswa SMPN 1 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan disarankan dapat meningkatkan cara melakukan latihan secara disiplin, sistematis dan berkesinambungan.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada tinjauan teknik dasar sepakbola, bagi penelitian selanjutnya hal ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam pengembangan penelitian lebih lanjut dengan jumlah populasi yang lebih besar dan pada cabang olahraga yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin. (1999). *Buku Penuntun Sepak Bola*. Jakarta Utara: PT. Raja Grafindo Persada
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur penelitian. (Edisi Revisi V)*. Jakarta :
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Cholik Mutohir dkk. (2004). *Gagasan-gagasan tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Unesa University Press:Surabaya
- Cooper, Wiel. (1995). *Sepakbola, program pembinaan pemain ideal*. PT Gramedia, jakarta.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan modul pelatihan kesehatan olahraga bagi pelatih olahragawan pelajar*. Jakarta: pusat pengembangan kualitas jasmani.
- Fauzan Hos. (1999). *Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan dan olahraga bola voli*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Harsono. (1996). *Latihan kondisi Fisik*. Jakarta: PIO-KONI Pusat.
- IAAF. (1993). *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Jakarta. PB-PASI.
- Ismaryati. (2008). *Peningkatan kelincahan atlet melalui penggunaan metode latihan sirkuit-plyometrik dan berat badan*. Paedagogia, 11 (1), 74-89.
- Lutan, Rusli, dkk. (1999). *Manusia dan Olahraga*. Bandung :ITP dan FPOK IKIP Bandung.
- Luxbacher,Joseph. (2011). *Sepakbola: langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT Raja Grapindo Persada.
- Muchtar, Remmy. (1996). *Olahraga pilihan sepakbola*. Jakarta: Depdiknas.
- Pate. (1994). *Scientific Foundations of Coaching*, Saunders College publishing, Philadelphia.
- Suharta. (2000). *Panduan Pelatihan Olahraga Untuk Usia Sekolah (6-18 tahun)*. Jakarta. PT Raja Grapindo Persada.