

**KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBLING*
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA SSB BALAI
BARU KECAMATAN KURANJI
KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**RIFALDI
06730/2008**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBLING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA SSB BALAI BARU KECAMATAN KURANJI KOTA PADANG

Nama : Rifaldi
NIM : 0673
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



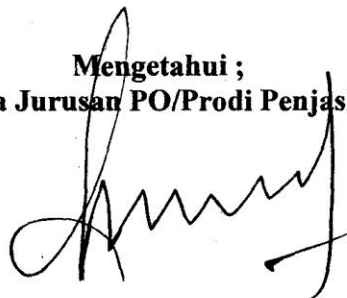
Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP 19610311984032001

Pembimbing II



Dra. Rosmaneli, M.Pd
NIP 195905131984032002

Mengetahui ;
Ketua Jurusan PO/Prodi Penjaskes



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP 19590705 198503 1002

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Kelincahan terhadap kemampuan *Dribling*
Dalam Permainan Sepakbola SSB Balai baru
Kecamatan kuranji kota padang

Nama : Rifaldi

NIM : 06730






Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari, 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dra. Rosmawati M.Pd	
2. Sekretaris : Dra. Hj. Rosmaneli M.Pd	
3. Anggota : Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO	
4. Anggota : Drs. Syahrastani, M.Kes. AIFO	
5. Anggota : Drs. Zalfendi, M.Kes	

*Puji syukur yang takkan henti kehadiran Allah SWT
Dengan segala Hidayah Nya
aku dapat melalui detik-detik yang begitu bernilai dalam hidupku*

Ya Allah.....

Engkau Maha Mesar

Engkau berikan kekuatan dan ketabahan kepadaku

Untuk menyelesaikan skripsi ini

Tak ada yang tak mungkin bagimu

Ya Allah

Dengan izinmu, kudapat persembahkan sepenggal asa

Untuk mereka yang begitu berarti dalam hidupku

Mereka yang kusayangi dan menyayangi

Segenap cinta dan kasih ku

Ayahanda Waldi dan Ibunda Yunimar

Dengan segenap kerendahan dan ketulusan hati

Kupersembahkan karya ini kepadamu

Ya Allah.....

Terima kasih engkau beri aku kesempatan untuk membahagiakan

Orang-orang yang kusayangi dan cintai

Karya yang sederhana ini merupakan usahaku

Untuk mengabdikan di jalanmu ya Allah

Dan semoga bisa bermanfaat bagi kita semua

Seindah-indahnya kata

Dan sebaik-baiknya kata

Adalah kejujuran dan ketulusan hati

Amin.....

Januari 2012

Rifaldi

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, Januari 2012
Yang Menyatakan

RIFALDI

ABSTRAK

RIFALDI (2012): Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* SSB Balai Baru Kecamatan Kuranji Kota Padang

Penelitian ini berawal dari kenyataan di lapangan, yaitu rendahnya kemampuan atlet melakukan *dribbling* sebagai salah satu teknik dasar sepakbola dilihat dari kemampuan biomotor yaitu kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan informasi mengenai kemampuan biomotor memiliki hubungan dan kontribusi terhadap keterampilan *Dribbling* siswa SSB dilihat dari pelaksanaan gerak.

Populasi penelitian adalah siswa SSB Putra usia 13 Balai Baru Kecamatan Kuranji Kota Padang berjumlah 19 orang. Penetapan sampel menggunakan teknik total *sampling*. Instrumentasi yang digunakan adalah dogging run test. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* dalam sepak bola, selanjutnya terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *Dribbling* dalam sepak bola.

Data yang diperoleh dianalisis dengan statistik parametrik menggunakan formula regresi linear sederhana pada taraf signifikansi 0.05α . Hasil analisis menunjukkan bahwa ; kelincahan memiliki hubungan serta memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribbling* atlet sepakbola, $P = 0.038 < 0.05\alpha$. Harga koefisien korelasi (r_{xy}) = $0.479 > r_{tab}$ 0.456 , F_{hit} $5.059 > F_{tab}$ 4.41 dan T_{hit} $2.249 > T_{tab}$ $1,740$, dengan persamaan regresi, $Y = 15.327 + 0.487X$, dan harga Determinasi (r^2) sebesar 0.229 . menyatakan bahwa komponen kelincahan sebagai *independent* variabel berkontribusi sebesar 22.9% terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola. Dengan demikian hipotesis kerja yang diajukan (H_a) dapat diterima. Akhirnya disimpulkan bahwa variabel kelincahan memberikan kontribusi signifikan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola.

Januari, 2012

Penulis

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, karena atas berkah dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan judul: "Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Siswa SSB Balai Baru Kecamatan Kuranji Kota Padang".

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk guna memenuhi persyaratan guna meraih gelar sarjana di bidang Ilmu Pendidikan Olahraga Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selanjutnya, pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuannya terutama :

1. Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah mengizinkan saya untuk melanjutkan studi di Universitas Negeri Padang ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta staf dan jajarannya yang selalu mendorong saya dalam menyelesaikan studi ini.
3. Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang dengan seksama selalu memantau dan memberikan arahan positif demi selesainya skripsi ini
4. Ibu Dra.Rosmawati, M.Pd dan Dra.Hj.Rosmaneli, M.Pd sebagai pembimbing 1 dan 2 telah memberikan arahan positif demi selesainya Skripsi ini.
5. Bapak Drs.Deswandi, M.Kes.AIFO, Drs.Syahrastani, M.Kes.AIFO dan Drs.Zalfendi, M.Kes. sebagai tim penguji yang juga telah memberi arahan dan masukan demi selesainya skripsi ini.
6. Para staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dengan segala kerendahan hati yang tulus, telah berpartisipasi, membimbing dan mengarahkan serta memberikan koreksi terhadap penulisan Skripsi ini.
7. Secara khusus rasa hormat dan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada ayah dan ibunda tercinta, telah mendidik dan membesarkan saya dengan penuh kasih sayang, selalu memberikan nasehat untuk hidup bijaksana, rendah hati dan berguna bagi

kehidupan orang lain, kiranya Allah SWT mengampuni segala dosa beliau serta memberikan berkah dalam kehidupannya.

8. Teman yang namanya tidak sempat saya cantumkan satu persatu yang selalu memberikan bantuan dan informasi terutama saat-saat saya jauh dari Fakultas
9. Pelatih SSB dan tempat penelitian ini dilaksanakan, semoga bantuan yang diberikan mendapat pahala di sisi-Nya
10. Kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, kiranya Allah memberkati segala-galanya.
11. Adik-adik, saya ucapkan terima kasih karena telah membantu, mendorong memberikan semangat untuk menyelesaikan pendidikan ini.

Akhirnya, saya sampaikan bahwa selama proses pendidikan, banyak hal yang telah saya lakukan dan tidak berkenan bagi banyak pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini dengan kerendahan hati yang tulus saya sampaikan permohonan maaf yang setinggi-tingginya. Kiranya Allah SWT membalasi semua kebaikan yang telah diberikan itu.

Amin Yarobbal` Alamin

Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Permainan SepakBola	6
B. Prinsip Latihan Sepakbola	7
C. Kelincahan	8
D. <i>Dribbling</i>	10
E. Peran kelincahan dalam <i>dribbling</i>	12
F. Metoda Latihan Kelincahan	15
G. Metoda dan Prinsip Latihan.....	15
H. Kerangka Konseptual.....	24
I. Hipotesis.....	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	26
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
C. Definisi Operasional	26
D. Populasi dan Sampel.....	27
E. Jenis dan Sumber Data	27
F. Teknik dan Alat Pengumpul Data	27
G. Teknik Analisis Data	30

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	31
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	34
C. Analisis dan Hasil Penelitian	34
D. Pembahasan	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	40
B. Saran	40

DAFTAR PUSTAKA.....	42
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	44
----------------------	-----------

DOKUMENTASI	54
--------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskripsi Data Penelitian	31
2. Uji Normalitas Data Penelitian	34
3. Uji Homogenitas Data Penelitian.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. kerangka Konseptual.....	25
2.Ukuran Lapangan Kelincahan(Dogging Run Test).....	28
3.Tes Keterampilan <i>Dribling</i>	29
4.Gambar Tes Kelincahan(Dogging Run Test).....	54
5.Gambar Tes <i>Dribling</i>	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1.Data Hasil Tes Kelincahan Dan <i>Dribbling</i>	44
2.Pengolahan Data Hasil Tes	45
3.Deskripsi Dan Uji Normalitas Data Penelitian	46
5. Deskripsi Dan Uji Homogenitas Data Penelitian.....	47
6.Correlation.....	48
7.Coefficient.....	49
8.Tabel Nilai Distribusi T	52
9.Tabel Nilai Distribusi F.....	53

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan oleh pelatih yang memiliki kualifikasi dan sertifikasi kompetensi dan dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi. Lebih lanjut dijelaskan dalam undang-undang tentang sistem keolahragaan nasional dikatakan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Latihan merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi (*Bompa, 1994*). Orientasi fisik setiap latihan merupakan ciri utama, seperti penekanan pada aspek gerak, daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, maupun kekuatan (*Lutan, 2001*). Lebih lanjut *Lutan (2001)* menyatakan bahwa “kegiatan latihan merupakan perwujudan nyata aktifitas fisik, peragaan secara sadar dan bertujuan. Ini disertai dengan penggunaan berbagai alat-alat”, setiap bentuk terdiri atas kegiatan yang menekankan pada berbagai elemen kondisi fisik, sehingga elemen tersebut menjadi sangat dominan.

Selanjutnya perwujudan gerak dalam berbagai metoda latihan sangat terkait dengan jenis latihan yang dilakukan. Ini memiliki prinsip dasar spesifik, baik secara biologi maupun psikologi. Oleh karena itu perlu dicari pemecahannya, terutama latihan yang lebih spesifik untuk satu tujuan, seperti latihan kelincihan.

Sama halnya dalam sepakbola, sebelum mempelajari teknik bermain, *dribling* perlu diajarkan. Hal ini ditujukan agar atlet mempunyai kemampuan untuk mengenali, menguasai dan memainkan bola agar teknik dasar lain dapat dilakukan dengan baik. *Dribling* merupakan elemen penting dalam mengembangkan kemampuan atlet. Di sisi lain *dribling* merupakan *skill* yang pertama kali harus dikembangkan dan dilakukan setiap pemain dalam berbagai situasi yang didukung oleh kemampuan biomotor. Salah satu kemampuan biomotor yang sangat penting dalam sepakbola adalah kelincihan atau kapasitas untuk bergerak dengan leluasa. Kemampuan ini tergantung pada tuntutan yang harus dilakukan atlet dengan penggunaan alat gerak, seperti otot tungkai.

Pembebanan sebuah latihan bertujuan meningkatkan kemampuan biomotor, satu diantaranya adalah kelincihan. Namun dari masing-masing model latihan mempunyai keuntungan dan kerugian. Untuk peningkatan kelincihan, dengan berbagai elemen lainnya seperti kekuatan, kecepatan, dan daya ledak, latihan dilakukan dengan intensitas tinggi, sedangkan untuk perkembangan otot dilakukan dengan intensitas rendah (*Pearl, 2001*). Pada cabang sepakbola metoda latihan yang diberikan diharapkan dominan dalam peningkatan kemampuan kondisi fisik seperti kelincihan dan aspek lainnya.

Kelincahan merupakan salah satu kemampuan biomotor yang mempengaruhi penampilan prestasi atlet. Kondisi ini sangat tergantung pada komponen kesegaran jasmani dan motorik (Burke, 1980). Kelincahan tidak hanya menuntut kecepatan dan koordinasi saja, tetapi juga kelentukan dan keseimbangan yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh. Artinya bahwa kelincahan merupakan suatu kemampuan untuk dapat melakukan perubahan arah gerakan dan posisi tubuh dengan cepat dalam sudut ruang dan waktu, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Di sisi lain, (Jansen dan Fisher, 1979) menyatakan kelincahan dapat ditingkatkan melalui latihan pola gerakan yang benar dan dikerjakan secara berulang dengan kecepatan yang tinggi. Pendekatan ini menekankan perkembangan koordinasi yang merupakan komponen utama kelincahan. Di samping itu pada saat yang sama, latihan dilakukan dapat memperbaiki komponen lainnya. Dengan demikian, jelas kemampuan atlet melakukan *dribling* sebagai salah satu teknik dasar sepakbola sangat didukung oleh kemampuan biomotor, diantaranya kelincahan. Rendahnya kemampuan ini diprediksi akan mempengaruhi kemampuan atlet dalam melakukan berbagai teknik dasar seperti *dribling*. Namun hingga saat ini, belum ditemukan literatur yang mengungkapkan seberapa besar kemampuan biomotor di atas, memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribling* atlet sepakbola. Oleh karena itu penelitian ini dirancang untuk mempelajari serta mendapatkan kepastian jawaban tentang hubungan dan kontribusi elemen kondisi fisik di atas, terhadap keterampilan *dribling* pada atlet sepakbola. Hasil yang diperoleh diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi peningkatan kondisi fisik, khususnya

kelincahan serta upaya pengembangan metoda dan konsep latihan fisik secara spesifik.

B. Identifikasi masalah

Banyak elemen yang berkaitan secara langsung terhadap kemampuan *dribling* atlet sepakbola, diantaranya:

1. Latihan
2. Kecepatan
3. Kelincahan
4. Keseimbangan
5. Kekuatan, dan
6. Kecepatan reaksi
7. Koordinasi mata kaki dan tangan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi maka dalam penelitian ini akan dibatasi, tentang:

1. Kelincahan
2. Kemampuan *Dribling*

D. Rumusan Masalah.

Sesuai latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

“Apakah kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *dribling* siswa SSB

E. Tujuan Penelitian.

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan informasi mengenai kemampuan biomotor memiliki hubungan terhadap keterampilan *Dribling* siswa sisw SSB dilihat dari pelaksanaan gerak.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan informasi mengenai kemampuan biomotor memiliki kontribusi terhadap keterampilan *dribbling* siswa SSB dilihat dari pelaksanaan gerak.

F.Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan ,maka penelitian diharapkan berguna untuk:

1. Penulis,sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (strata satu) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih,Menambah wawasan tentang metoda yang dapat digunakan dalam meningkatkan kemampuan atlet dari sederetan latihan beban yang dilakuk dilihatkemampuan biomotor (kondisi fisik).
3. Atlit,Sebagai bahan acuan bagi atlit dan pembina , olahraga.
4. Mahasiswa,Sebagai bahan bacaan diperpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uji statistik dan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa kelincuhan memiliki hubungan yang signifikan dengan pelaksanaan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola dengan hasil sebagai berikut: Terdapat hubungan kelincuhan dengan kemampuan *dribbling* siswa SSB Balai Baru Kecamatan Kuranji Kota Padang dengan nilai 0.479, berdasarkan kekuatan hubungan kedua variabel tersebut, maka persamaan $Y = 15.327 - 0.487X$, dengan $F_{hitung} 5.059 > F_{tabel} 4.41$ dan $T_{hitung} 2.249 > T_{tabel} 1.740$. Dengan demikian hipotesis kerja di ajukan (H_a) dapat diterima. selanjutnya diperoleh nilai determinasi hasil analisis data (r^2) sebesar 0.229. Berarti Kelincuhan berkontribusi sebesar 22.9% terhadap kemampuan *Dribbling*.

B. Saran

Berdasarkan analisis dan kesimpulan di atas, dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Latihan kelincuhan dapat dipakai untuk memberikan peningkatan kinerja fisik bagi atlet. Namun perlu diperhitungkan tujuan dan sasaran khusus yang ingin dicapai.
2. Setiap latihan memberikan akibat yang berbeda pada suatu penekanan latihan kondisi fisik. Oleh karena itu tujuan khusus latihan kelincuhan untuk

mendapatkan peningkatan harus disesuaikan dengan intensitas yang diberikan.

3. Hasil penelitian ini, dapat pedomani bahwa kelincahan merupakan salah satu aspek fisik yang perlu diperjatkan bagi atlet sepakbola.
4. Akhirnya, diharapkan adanya penelitian serupa dengan bentuk dan metoda yang berbeda, sehingga dapat memperkuat prediksi hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil .2010.*Tes Pengukuran dan Evaluasi Pembelajaran Olahraga*.FIK-UNP
- Barry L. Johnson, Jack K. Nelson. 1986. *Practical Measurements For Evaluation in Physical Education* (forth Edition). New York : Printed in the United States Of America.
- Bompa OT, 1994. *Theory and Methodologi of Training (the key to athletic performance)*, third edition. Iowa : Kendall/Hunt Publishing Company.
- Burke, EJ. 1980. *Toward And Understanding of Human Performance*. 2nd Ed. New York : Mouvement Publication, pp 78-80
- Buku Panduan,2009. Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Kota Padang
- Chu DA, 1992. *Jumping Into Plyometrics*. Champaign, Illionis : Leisure Press.
- Fox El, Bowers RW, Foss ML, 1993. *The Physiological Basis For Exercise and Sport 5th Ed*. Wisconsin : WCB Brown & Benchmark.
- Guyton AC, 1991. *Textbook of Medical Physiology*. Philadelphia : WB. Saunders Company.
- Guyton AC, 1997. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi Bahasa Indonesia. Jakarta : EGC (Buku asli : Textbook of Medical Physiology. WB. Saunders Company, Philadelphia, Pennsylvania) Alih bahasa Irawati Setiawan, 1997.
- Harsono,1988.*Coaching dan Aspek-Aspek Dalam Coaching*.Bandung:Tambak Kusuma.
- Jensen CR and Fiser AG, 1979. *Scientific Basis of Athletic Condition 2ndEd*. Philadelphia : McCraw – Hill Book Company.
- Lutan R, 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB, dan FPOK IKIP.
- Lutan R, 2001. *Olahraga Dan Etika Fair Play*. Jakarta : Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga, Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Maman Abdurahman dkk.2011,*Dasar-Dasar Metode Statistika*.Bandung:CV,Pustaka Setia
- Pearl Bill. 2001. *Weight Training For Men And Women, Getting Stronger Sport Training General Conditioning Bodybuilding*. California : Shelter Publication, Inc.

Poewadarminta. 1986. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta. Balai Pustaka.

Radcliffe BS, James C, 1985. *Plyometrics (explosive power training)*. Human Kinetics Publishing, Inc : Champaign, Illinois 61820.

Siwi, dkk. 1992. *Permainan besar*. Depdikbud. Dirjen Dikti.

Sulaiman Wahid, 2004. Analisis Regresi Menggunakan SPSS (Contoh Kasus & Pemecahannya). Yogyakarta : Andi Offset.

Suharno, dkk. 1985. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Yogyakarta: FKIK IKIP.

Wissel H, 1994. *Bola Basket*. Jakarta : Rajawali Grafindo Persada. (Buku asli : Basketball Steps to Success. Human Kinetics Publishers, Inc). Alih Bahasa Agus Pribadi, 2000.

http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola

http://p1p1moe.multiply.com/journal/item/22/SEJARAH_SEPAK_BOLA