HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN HASIL KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PEMAIN U-23 KLUB PERSAUTUAN OLAHRAGA GUGUK SIJUNJUNG (POGS) KABUPATEN SIJUNJUNG

SKRIPSI

Oleh

IRVANDI SYAPUTRA

06061281419074

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2018

HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PEMAIN U-23 KLUB PERSATUAN OLAHRAGA GUGUK SIJUNJUNG (POGS) KABUPATEN SIJUNJUNG

SKRIPSI

oleh

Irvandi Syaputra

NIM: 06061281419074

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan :

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Drs. Giartama, M.Pd	Dr. Iyakrus, M.Kes
NIP 195707702198503 1001	NIP 196208121987021002

Mengetahui
Ketua Program Studi,

Dr. Hartati,
NIP 196006101985032006

HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PEMAIN U-23 KLUB PERSATUAN OLAHRAGA GUGUK SIJUNJUNG (POGS) KABUPATEN SIJUNJUNG

SKRIPSI

oleh

Irvandi Syaputra

NIM: 06061281419074

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada

Hari :

Tanggal : April 2018

TIM PENGUJI

1. **Ketua** : **Drs. Giartama,M.Pd**
2. **Sekretaris** : **Dr. Iyakrus, M.kes**
3. **Anggota** : **Dr. Meirizal Usra, M.kes**
4. **Anggota** : **Dr. Sukirno**
5. **Anggota** : **Drs. Syamsuramel, M.kes**

Indralaya, Apr 2018
Mengetahui
Ketua Program Studi,

Dr. Hartati,M.Kes
NIP 196006101985032006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Irvandi Syaputra

Nim : 06061281419074

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola PemainU-23 Klub Persatuan Olahraga Guguk Sijunjung (POGS) kabuparten Sijunjung" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skipsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini,saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, juni 2018

Yang membuat pernyataan

METERAI TEMPEL 8F900AFF125927258 6000 ENAM RIBU RUPIAH

Irvandi Syaputra

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho nya, skripsi yang berjudul"pengaruh latihan menggunakan ban terhadap hasil tendangan depan (A) atlet silat persaudaraan setia hati terate lampung barat" ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjan pendidikan (S.pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skipsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Giartama M.Pd, dan Dr.Iyakrus. M.Kes sebagai Pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Prof. Sofendi, M.A. Ph.D, selaku dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati,M.Kes, selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kepala pelatih dan pengurus serta rekan – rekan pemain U-23 persatuan olahraga guguk sijunjung (POGS) kabupaten sijunjung yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan,teknologi,dan seni.

Indralaya Mei 2018

Penulis

Irvandi Syaputra

Nim 06061281419074

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahim.

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Karena berkat rahmat,hidayat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga,sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga ahir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : "Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola PemainU-23 Klub Persatuan Olahraga Guguk Sijunjung (POGS) kabuparten Sijunjung" penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Ahirnya penulis berharap semoga skipsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga pencak silat umumnya.

Wassalam,

penulis

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin ku ungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tuaku Ayahku (Bastian) dan ibuku (Syafriati). Motivasi terbesarku ketika mulai lelah ketika semangatku mulai meredup yang selalu setia membantu dan mendoakanku. Sungguh impianku adalah membanggakan kalian.
- Saudara –Saudaraku Uni (nel susanti) Uni (Irnila Wati) Uda (Jenidil Putra) dan Kakak (Yesi Efrienti). Yang selalu mendukung tanpa lelah pelecut semangat untuk terus berjuang hingga ahir. Semoga aku jadi adik yang baik untuk kalian berempat.
- Keluarga besarku yang ada nagari Guguk , Sijunjung.
- Drs. Giartama, M.Pd dan Dr. iyakrus, M.Kes, yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang telah tulus memberikan nasihat dan sarannya kepadaku selama ini.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Fauziah, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Iyakrus, Bpk Syamsuramel, Bpk Afrizal, Bpk Maskur, Bpk Djumadin, Bpk Waluyo, Bpk Muherman (Alm), Bpk Giartama, Bpk Reza, Bpk Yusfi, Bpk Richard, Bpk Soleh, Ibu Ana, Ibu Ani, Ibu Silvi) dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan dan Zulfikar) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.
- Teman-teman seangkatan ku Penjaskes 2014 Indralaya (Apita Mareli, Mike Putri, Eko Julianto, Febriansyah Putra, Mulya Okta Suryadi, Wahid Adi Kusuma, Fadhilla Hadyanto, Zalpin Putra Pratama, M. Ageng Aidil Ramdhon, Atika Rifa Winarso, Rinaldi Agustrio, Shufiandi Rasyid, Risfal

Hernando, Febi Agung Kurniawan, Anggi Pratama, Muhammad Yusuf, Suryo Adi Nugroho, Tri Rahmadani, Wondo Wibowo, Rahmat Ramadani, Sigit Iswara, Kartika Widya Pangesti, Athiyah Fadila, Siti Aminah, Ayu Lestari, Lega Putri Melati, Achmad Zakaria Liwianto, Ammar Januar, Nurul Kartika, Prasojo Widodo, M Edho Romodhon, Trisusanto, Yulia Nuryani, Refaldo Dafiatama, Eka Purnama Sari, Dwi Okta Viandra Saputra, Dini Tiara, M Kharul Fazli, Leo Sugianto,) serta kakak tingkat dan adik tingkat

- Sahabat seperjuanganku yang selalu memberi motivasi,dukungan, bantuan dari awal hingga akhir, Sigit Iswara, Risfal Hernando.
- Keluarga Besar POGS fc yang telah membantuku dalam menyelesaikan tugas akhir saya khususnya (Rori, Ondri, Arif, Tomi dan seluruh rekan-rekan pemain POGS fc) dan masih banyak lagi yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu namun akan selalu diingat dalam hidupku.
- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Almamaterku

MOTTO

“Agar sukses, Kemauanmu untuk berhasil harus lebih besar dari ketakutanmu untuk gagal”

“Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari semua urusan) kerjakan lah sungguh – sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepala allah kamu berharap ”(QS al – Insyirah ayat 6-8).

“Jangan mnyiakan – nyiakan hidupmu untuk menunggu datangnya sayap. Yakinlah bahwa kalua kau mampu untuk terbang sendiri”

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI ..... **i**

DAFTAR TABEL ..... **ix**

DAFTAR GAMBAR ..... **x**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xi**

ABSTRAK ..... **xii**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 3

C. Pembatasan Masalah 3

D. Perumusan Masalah 3

E. Tujuan Penelitian 4

F. Manfaat Penelitian 4

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori 5

1. Sepakbola 5
2. Keterampilan Menggiring Bola 9
3. Kelincahan 6
4. Kecepatan 9
5. Kelincahan 6

B. Kerangka Konseptual 10

C. Hipotesis 11

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian .....

B. Tempat dan Waktu Penelitian .....

C. Definisi Operasional 13

D. enis dan Sumber Data 13

E. populasi dan sampel 14

F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data 18

G. Teknik Analisis Data 19

H. Definisi Operasional 34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengujian Hipotesis 24

B. Pengujian Persyaratan Analisis 26

C. Deskriptif data 28

D. Pembahasan 32

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..... 37

B. Saran-Saran 37

DAFTAR PUSATAKA 39

LAMPIRAN 42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Gambar Tes kecepatan 15
Gambar 3.2. Gambar Tes Kelincahan 16
Gambar 3.3. Gambar Tes menggiring bola 18
Gambar 4.1. Histogram Kecepatan 24
Gambar 4.2. Histogram Kelincahan 26
Gambar 4.3. Histogram Menggiring Bola 27

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Daftar Distribusi Hasil Tes Kecepatan 24
Tabel 4.2. Daftar Distribusi Hasil Tes Kelincahan.....26
Tabel 4.3. Daftar Distribusi Hasil Tes Menggiring Bola 27
Tabel 4.4. Daftar Hasil Normalitas 28
Tabel 4.5. Ringkasan Hasil Analisis Uji Linieritas 30
Tabel 4.6. Matrik Korelas Antar Variabel 30

DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup
2.Analisis Data Penelitian 41
3. Perhitungan..... 44
3.1. Uji Normalitas..... 44
3.1.1. Uji Normalitas Kecepatan 44
3.1.2. Uji Normalitas Kelincahan 46
3.1.3. Uji Normalitas Menggiring Bola 47
3.2. Uji Linieritas 49
3.2.1. Uji Linieritas X_1 dan Y 49
3.2.2. Uji Linieritas X_2 dan Y 52
3.3. Uji Hipotesis 53
3.3.1. Uji multikulinieritas 53
3.3.2. Uji Regresi Ganda 55
3.3.3. Sumbangan relative dan efektif…….....59
4. Tabel Kelompok 60
5. Tabel Distribusi F …….....64
6. Usul Judul Skripsi ……67
7. Kartu Bimbingan Proposal……68
8. Persetujuan Seminar Proposal……70
9. Bukti Perbaikan Proposal ……..71
10. Surat Izin Penelitian ……..72
11. Surat Balasan penelitian ……73
12. Kartu Bimbingan Skripsi ……74
13. Persetujuan Seminar Hasil ……..76
14. Perbaikan Seminar Hasil ……77
15.Dokumentasi penelitian…….....78

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama. Penelitian ini bersifat korelasional. Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah kecepatan(X_1) dan kelincahan (X_2) sebagai variabel bebas dan keterampilan menggiring bola (Y) sebagai variabel terikat. Populasi berjumlah 83 orang dan pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.Kecepatan di ukur dengan lari cepat 50 yard dan kelincahan diukur dengan *Zig Zag Run test* , sedangkan keterampilan menggiring bola di ukur dengan tes menggiring bola.Analisis data yang digunakan adalah rumus korelasi *product moment*. Hasil penelitian adalah 1) terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola, dalam taraf signifikan 5% (F hitung -0,19 ≤ F table) 2) terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola, dalam taraf signifikan 5% (F hitung -0,01 ≤ F table 19,48 3) terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola,dalam taraf signifikan 5% (F hitung -80 ≤ F tabel 19,48).

Kata kunci : Kecepatan, Kelincahan, dan keterampilan menggiring bola

Mengesahkan :

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Drs. Giartama, M.pd	Drs. Iyakrus,M.Kes
NIP. 1957077021985031001	NIP.196208121987021002

Mengetahui
Ketua Program Studi,

Dr. Hartati,
NIP 196006101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar belakang

Sepak bola sebagai salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat diharapkan mampu mewujudkan tujuan undang-undang sistem keolahragaan nasional. Oleh sebab itu wajar keberadaan sepak bola mendapat perhatian pemerintah, sehingga selalu diupayakan prestasinya melalui pembelajaran dan latihan pada sekolah dan klub-klub sepak bola. Popularitas sepak bola bukan hanya bagi masyarakat umum, namun juga menjadi milik masyarakat intelektual, ini terbukti dengan banyaknya penulisan buku-buku dan penelitian yang dilakukan para ilmuwan olahraga mengenai kepelatihan, pembinaan, dan ilmu pendukung lain yang berkaitan dengan sepakbola.Peningkatan prestasi didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status atlet, gizi, dan lain-lain. Namun demikian, kemampuan teknik yang baik merupakan salah satu faktor yang penting dalam pencapaian prestasi dalam olahraga. Begitu juga dalam cabang sepakbola, kemampuan teknik yang baik merupakan faktor yang sangat penting. Dengan teknik yang baik pemain akan mudah menjalankan taktik yang diterapkan pelatih dalam suatu pertandingan.Salah satu teknik yang penting dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah . Menurut Darwis (2001:59) “menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain pada saat permainan berlangsung”. Sedangkan Dinata (2007:12) mengatakan “menggiring bola sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena menggiring bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan”. Dengan kemampuan menggiring bola yang baik diduga pemain akan mampu melewati lawan saat berhadapan satu lawan satu dan memindahkan bola ke daerah lain dengan cepat disaat melakukan penyerangan.

Persatuan Olahraga Guguk Sijunjung (POGS) adalah salah satu klub sepakbola yang berada di Kabupaten Sijunjung. Klub ini salah satu klub

sepakbola yang juga melakukan pembinaan pemain sepakbola untuk mencapai target prestasi maksimal. POGS Sijunjung adalah salah satu klub terbaik di kawasan Sijunjung, banyak prestasi yang diraih seperti juara antar klub se Kabupaten Sijunjung pada tahun 2009 dan mewakili Kabupaten Sijunjung untuk mengikuti turnamen antar klub se Sumatera Barat. Selain itu banyak pemain-pemain berbakat yang dihasilkan klub ini untuk memperkuat Kabupaten Sijunjung pada Porprov 2010 dan Persiju Sijunjung dalam kompetisi Divisi I PSSI.

Namun, sekarang ini klub POGS Sijunjung mengalami penurunan prestasi, mereka tak mampu lagi menjuarai turnamen atau kejuaraan yang diikutinya. Berdasarkan informasi dari Bapak Wen Antoni pelatih klub POGS Sijunjung jumlah pemain POGS berjumlah 83 pemain, dengan 10 orang sudah memiliki kecepatan dan kelincahan dalam melakukan keterampilan menggiring bola dan sedangkan 73 pemain masih lemah dalam me;lakukan keterampilan menggiring bola.

Kurangnya kecepatan dan kelincahan dapat disebabkan minimnya sarana dan prasarana latihan, selain itu Pelatih harus tahu factor-faktor yang mempengaruhi , agar dalam menyusun program latihan tidak salah buat.Banyak faktor yang mempengaruhi seorang pemain sepakbola. Faktor-faktor yang mempengaruhi seperti status gizi, motivasi pemain dalam latihan, sarana dan prasarana dalam latihan, kualitas pelatih, program latihan yang diberikan pelatih, kondisi fisik pemain dan lain-lain. Kondisi fisik yang mempengaruhi antara lain, kelenturan, koordinasi mata-kaki, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan lain sebagainya.

Kecepatan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi . Dalam permainan sepakbola pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu menggiring bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan juga dapat merebut bola dengan cepat. Selain kecepatan, kelincahan juga salah satu faktor yang mempengaruhi . Pemain yang lincah akan mudah menghindar walau dalam tekanan lawan. Disaat menggiring bola, pemain yang lincah akan mudah melewati lawan saat berhadapan satu lawan satu, baik dengan pemain ataupun dengan

penjaga gawang. Ketika berhadapan dengan penjaga gawang, pemain yang lincah akan mudah melewatinya untuk menciptakan gol.

Dari penjelasan di atas, jelas bahwa kecepatan dan kelincahan memiliki hubungan dengan keterampilan menggiring bola. Berdasarkan latar belakang dan landasan teori yang ada, maka penulis ingin mengadakan suatu penelitian untuk mendapatkan informasi yang lebih jelas dan signifikan dengan judul penelitian "Hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap pemain sepakbola U-23 Persatuan Olahraga Guguk Sijunjung (POGS) Kabupaten Sijunjung".

1.2. Identifikasi Masalah

1. Kurangnya kecepatan dan kelincahan saat pemain menggiring bola
2. Kurangnya motivasi pada saat latihan
3. Kurang sarana dan prasarana latihan yang memadai.

1.3. Batasan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti membatasi supaya tidak menyimpang dari pembahasan yaitu: Hubungan kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pemain U-23 Persatuan olahraga guguk sijunjung (POGS) Kabupaten Sijunjung.

1.4. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan kecepatan (X_1) dengan keterampilan menggiring bola (Y) pemain U-23 klub POGS Kabupaten Sijunjung?
2. Apakah terdapat hubungan kelincahan (X_2) dengan keterampilan menggiring bola (Y) pemain U-23 klub POGS Kabupaten Sijunjung?
3. Apakah terdapat hubungan kecepatan (X_1) dan kelincahan (X_2) secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola (Y) pemain U-23 klub POGS Kabupaten Sijunjung?

1.5. Tujuan penelitian

Pada penulisan ini penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pemain POGS Kabupaten Sijunjung

1.6. Manfaat penelitian

a. Bagi pemain

Para pemain sepak bola khususnya pemainklub POGSKabupaten Sijunjung dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola untuk menggapai prestasi.

b. Bagi pelatih

Pelatih-pelatih sepak bola khususnya yang ada di Sumatera Barat dalam meningkatkan prestasi olahraga sepak bola

DAFTAR PUSTAKA

Arsil (2008) *kepelatihan olahraga dan kesegaran jasmani*. Jakarta: Rajawali press

Agus Salim. (2008). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Padang: UNP press

Arikunto, Suharsimi. (2005). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta; PT. Rineka Cipta

Darwis, Ratinus. (2001). *Sepakbola*. Padang; Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Padang

Diknas. (2007). *Paket penelitian kesegaran jasmani dan rekreasi pusdiklat olahraga pelajar khusus sepak bola*. Jakarta; Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Dinata. (2007). *Bentuk latihan sepak bola modern.* Jakarta: Alfabet

Harsono. (2002). *Choaching dan aspek-aspek choaching*. Jakarta; Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Herwin. (2004). *Permainan Besar I (Sepakbola)*. Padang; Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.

Irawadi, Hendri (2011). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang; FIK UNP

Iyakrus. 2013. Metode Pemanduan Bakat Dalam Olahraga. Palembang: Universitas Sriwijaya. (*Artikel dalam jurnal Altius Volume 2*)

Iyakrus. 2014. Evaluasi Tes Fisik Atlet Pencak Silat Program Sriwijaya Cemerlang .Palembang: Universitas Sriwijaya (*Artikel Dalam Jurnal Altius Volume 3*)

Luxbacher, Joseph. (2001). *Sepak bola langkah-langkh menuju sukses*. Jakarta; PT. Raja grapindo persada

Meirizal, Usra. 2014. *Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Palembang: Universitas Sriwijaya.

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola.* Bandung: Pakar Raya.

Mukhtar, Remmy. (19). *Olahraga pilihan sepak bola*. Jakarta; Departemen Pendidikan Nasional

Moeluk, Dangsima dan Tjokro Arjadino (2004) *Jurnal pengaruh latihan skippinh terhadap hasil kecepatan tendangan pada pencak silat mahasiswa UNM*.. Malang: ORG

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga

Poerwono, dkk. (2005). *Tes Kecakapan Bermain Sepakbola Bagi Mahasiswa Putera*. Yogyakarta; Fakultas Pendidikan Olahraga da Kesehatan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidika Yogyakarta

Sajoto, M. (2005). *Peningkatan dan pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang; Dahara Prize

Sneyers, Jef. (2006. *Sepakbola (Latihan dan Strategi Bermain)*. Jakarta; PT. Rosda Jaya Putra

Subroto, Toto, dkk. 2008. *Permainan Besar Bola voli dan Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta; Direktorat Jenderal Pendidi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Suharno, (2009). *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta; Direktorat Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Sugiyono. (2008). *Statiska untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta

Sukirno. (2011). *Kesehatan olahraga dan program latihan kesegaran jasmani. Penerbit Unsri. Palembang.*

Syafruddin. (2011). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang; Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

----------. (2005). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang; Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Tim Sepak bola FIK UNP. (2005). *Sepak bola*. Padang.; Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Tim Sepak bola FIK UNP. (2006). *Metode Melalui Ide Permainan Teknik, Taktik dan Sejarah Sepakbola*. Padang.; Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

UU RI. No. 3 (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung; Citra Umbara

Yanto, Kusyanto. 2002. *Teori dan Praktek PENJAS*. Bandung: Pakar Raya

Yudiana, Yunyun Dkk (2011) s*ystem Kebugaran jasmani olahraga.* Bandung: UPI