

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN *THROW*
IN PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER SMP N 1 TANJUNG BATU**

Skripsi oleh :

M. ARIF SULISTIAN

Nomor Induk Mahasiswa : 06121006016

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA**

201

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN *THROW IN*
PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 1 TANJUNG BATU**

SKRIPSI

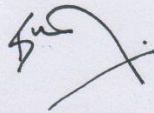
Oleh:

M. ARIF SULISTIAN

Nomor Induk Mahasiswa 06121006016

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing I



Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004


Pembimbing II



Dr. Meirizal Usra, M.Kes
NIP.196105281987021003

Disahkan
Wakil Dekan Bidang Akademik




Dr. Hartono, M.A
NIP. 196710171993011001

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP KEMAMPUAN *THROW IN*
PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 1 TANJUNG BATU**

M. ARIF SULISTIAN

Nomor Induk Mahasiswa 06121006016

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari: Senin,

Tanggal: 27 Juni 2016

1. Ketua : Dr. Syafaruddin, M.Kes

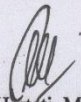
2. Sekretaris : Dr. Meirizal Usra, M.Kes

3. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd

4. Anggota : Drs. Sy.Muherman, M.Pd

5. Anggota : Dr. Sukirno

Inderalaya, 27Juni 2016
Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

SURAT PERNYATAAN

Nama : M. Arif Sulistian
NIM : 06121006016
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *throw in* pada permainan sepakbola siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tanjung Batu.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

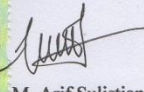
Seluruh data informasi, interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahannya para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, Juni 2016




M. Arif Sulistian
NIM. 06121006016

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan kepada :

- *Kedua orangtuaku, ayahanda Abdul Rahman dan ibunda Marlina yang selalu mendoakanku dan memberiku semangat dalam menjalani perkuliahan ini.*
- *Buat saudaraku (Sundari. A.Ma.Pd, Suryani, dan Al rijallu) yang senantiasa memberikan motivasi dan selalu iklash mengalah demi trcapai cita-citaku dan selalu memberi semangat, mendoakan keberhasilanku.*
- *Keluarga besarku yang selalu memberikan semangat dan mendoakanku.*
- *Spesial One, Rini Anggraini Amd. Keb yang selalu menemani dan memberikan dukungan kepadaku dalam menyelesaikan skripsi.*
- *Semua sahabat mahasiswa penjaskes Unsri 2012, terimakasih atas kebersamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan selama ini.*
- *Rekan terbaikku yang selalu bersama dalam suka dan duka, Rendi wira, Yuli dll.*
- *Kakak dan adik tingkat di penjaskes unsri.*
- *Staf Tata Usaha Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan “Pak Zul”. telah membantu dalam penyelesaian skripsi.*
- *Almamaterku tempat aku menimba ilmu.*

Motto :

- *Satu untuk Semua, Semua untuk Satu.*
- *Jangan menunda hingga esok apa yang bisa dikerjakan hari ini.*
- *Hidup itu mudah, kau membuat keputusan dan tidak boleh menyesalinya.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT berkat rahmatnya jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, skripsi ini membahas tentang pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *throw in* pada permainan sepakbola siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tanjung Batu.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih atas bimbingan, pengarahan dan bantuan berbagai pihak terutama kepada:

1. Prof. Dr. Ir. H. Aniss Saggaff, MSCE Rektor Universitas Sriwijaya
2. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D. Dekan FKIP Universitas Sriwijaya
3. Dr. Hartati, M.Kes, Ketua Program Studi Penjaskes
4. Dr. Syafaruddin, M.Kes, selaku Pembimbing 1
5. Dr. Meirizal Usra, M.Kes, selaku Pembimbing 2
6. Muhammad Romli, S.Pd., M.Si selaku Kepala SMP Negeri 1 Tanjung Batu
7. Thamrin Adam, S.Pd, selaku Guru Penjaskes SMP Negeri 1 Tanjung Batu
8. Semua Dosen Penjaskes Universitas Sriwijaya
9. Semua Dewan Guru, Staf TU dan Siswa SMP Negeri 1 Tanjung Batu
10. Semua Sahabat Penjaskes Universitas Sriwijaya 2012

Akhirnya, penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mohon perkenan para pembaca untuk memberikan Saran dan Kritik yang bersifat membangun demi perbaikan. Untuk itu penulis ucapkan terima kasih.

Indralaya, Juni 2016
Penulis,

MAST

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Hakikat Permainan Sepak bola.....	6
2.2 Hakikat Latihan	8
2.2.1 Prinsip Latihan.....	10
2.2.2 Aspek Latihan.....	11
2.2.3 Tujuan Latihan.....	12
2.2.4 Program Latihan	13

2.3 Hakikat <i>Push Up</i>	14
2.4 Hakikat Lemparan Kedalam (<i>Throw In</i>)	15
2.5 Kerangka Berpikir	18
2.6 Hipotesis Penelitian	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Jenis Penelitian	20
3.2 Rancangan Penelitian	20
3.3 Variabel Penelitian	21
3.4 Definisi Operasional Variabel	21
3.5 Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
3.5.1 Tempat Penelitian.....	22
3.5.2 Waktu Penelitian.....	22
3.6 Populasi dan Sampel.....	22
3.6.1 Populasi Penelitian	22
3.6.2 Sampel Penelitian	22
3.7 Instrumen	24
3.7.1 Instrumen Tes	24
3.7.2 Prosedur Pelaksanaan	24
3.8 Teknik Analisis Data	24
3.8.1 Uji Normalitas Data.....	25
3.8.2 Uji Homogenitas.....	27
3.8.3 Uji Hipotesis	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Hasil Penelitian.....	29
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	29
4.1.2 Karakteristik Sampel	29
4.1.3 Data Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	30

4.1.4 Data Hasil Pretest Kelompok Kontrol	33
4.1.5 Data Hasil Postest Kelompok Eksperimen	36
4.1.6 Data Hasil Postest Kelompok Kontrol.....	40
4.1.7 Data Perbandingan Pretes dan Postest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	43
4.1.8 Uji Normalitas Data.....	44
4.1.9 Uji Homogenitas Data	44
4.1.10 Uji Hipotesis	46
 4.2 Pembahasan	 48
4.2.1 Pembahasan Hasil Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Eksperimen.....	48
4.2.2 Pembahasan Hasil Postest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Eksperimen.....	49
4.2.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	49
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	 51
5.1 Simpulan	51
5.2 Saran	51
 DAFTAR PUSTAKA	 52
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Ordinal Pairing	23
Tabel 4.1 Jumlah Sampel Dalam Penelitian	29
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	32
Tabel 4.3 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	35
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	39
Tabel 4.5 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	42
Tabel 4.6 Perhitungan Uji Homogenitas <i>Pretest</i>	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola.....	7
Gambar 2.2 Lemparan ke dalam tanpa awalan.....	16
Gambar 2.3 Lemparan kedalam dengan awalan.....	17
Gambar 2.4 Kerangka pikir	19
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	20
Gambar 4.1 Histogram <i>Pretest Throw In</i> Kelompok Eksperimen	33
Gambar 4.2 Histogram <i>Pretest Throw In</i> Kelompok Kontrol	36
Gambar 4.3 Histogram <i>Posttest Throw In</i> Kelompok Eksperimen	39
Gambar 4.4 Histogram <i>Posttest Throw In</i> Kelompok Kontrol	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Riwayat Hidup	55
Lampiran 2. Surat Izin Permohonan SK Pembimbing	56
Lampiran 3. Usul Judul Penelitian	57
Lampiran 4. Surat Persetujuan Seminar Proposal	58
Lampiran 5. Surat Persetujuan Telah Diseminarkan	59
Lampiran 6. SK Penelitian.....	60
Lampiran 7. Program Latihan.....	61
Lampiran 8. Analisis Data Penelitian	70
Lampiran 9. Foto-foto Penelitian.....	76
Lampiran 10. Surat Keterangan Melakukan Penelitian.....	79
Lampiran 11. Surat Persetujuan Seminar Hasil.....	81
Lampiran 12. Surat Persetujuan Telah Diseminarkan.....	82
Lampiran 13. Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing 1	83
Lampiran 14. Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing 2	84
Lampiran 15. Lembar Persetujuan Perbaikan Seminar Hasil	85
Lampiran 16. SK Ujian Skripsi	86
Lampiran 17. SK Revisi Skripsi	87
Lampiran 18. SK Izin Jilid Skripsi	88

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *Throw In* siswa putra pada permainan sepak bola ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tanjung Batu. Jenis penelitian ini penelitian *eksperimen*. Populasi yang digunakan siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tanjung Batu. Sampel penelitian ini berjumlah 60 siswa putra. Metode penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah instrument tes, instrument latihan, uji normalitas data dan uji hipotesis. Instrumen yang digunakan ialah latihan *push up*, dan tes *throw in*. Hasil dan pengolahan dan analisis data menunjukkan data distribusi normal dan dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t, maka di dapatlah $X^2_{hitung} = 35,3$ dan $X^2_{tabel} = 3,84$. Kriteria pengujian hipotesis terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel(1-\alpha)}$ dan tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel(1-\alpha)}$, dimana $t(1-\alpha)$ adalah t yang didapat dari tabel distribusi t dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ dan peluang $(1-\alpha)$. Didapat $t_{hitung} = 29$ sedangkan $t_{0,95} = 1,67$ jadi $t_{hitung} = 29 > t_{0,95} = 1,67$. Nilai tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh dari pemberian latihan *Push Up* terhadap hasil *Throw In* siswa putra pada permainan sepakbola ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tanjung Batu.

Kata kunci : Latihan *push up*, kemampuan *throw in* pada permainan sepakbola.

Dosen Pembimbing 1



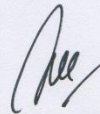
Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP: 195909051987031004

Dosen Pembimbing 2



Dr. Meirizal Usra, M.Kes
NIP: 196105281987021003

Mengetahui,
Ketua Program Studi Penjaskes



Dr. Hartati, M.kes
NIP.196006101985032006

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah olahraga yang berjumlah sebelas orang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Untuk bisa membuat gol kalian harus tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola". (Agus Salim. 2007:10). Permainan sepakbola merupakan olahraga beregu atau permainan tim, kesebelasan yang kuat, tangguh, baik adalah kesebelasan yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya untuk mempunyai kerjasama tim yang baik dan tangguh diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai bagian-bagian dari bermacam-macam teknik dasar dan keterampilan teknik dasar yang baik tidaklah mungkin dapat menjadi pemain yang baik (Sukatamsi, 1984:28). Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang yang perlu pembinaan ini sangat penting untuk kelangsungan masa depan persepakbolaan di Indonesia. Dimana dari pembinaan pada usia dini tersebut akan menghasilkan bibit-bibit pemain yang baik dan potensial yang nantinya akan membawa harum nama baik bangsa dan Negara.

Seluruh kegiatan dalam bermain sepakbola dilakukan dalam gerakan-gerakan, baik dari gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Macam-macam gerakan dengan bola yaitu: menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas bola dan teknik penjaga gawang, dari gerakan-gerakan beraneka macam tersebut dapat diambil pengertian bahwa dalam permainan sepakbola masalah teknik dasar semata-mata melibatkan orang dengan bola (Sukatamsi, 1984:30).

Para ahli sepakbola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan para pemain sepakbola adalah teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain, penguasaan teknik dasar merupakan suatu prasarat yang harus dimiliki oleh setiap para pemain, agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar permainan sepakbola ada beberapa macam yaitu menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan kedalam, gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang. Keanekaragaman teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pemain (Sukatamsi, 1984:26). Djawal (1981:44) mengatakan untuk menjadi pemain sepakbola yang baik harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar sepakbola. Berbagai teknik dasar penguasaan bola terdiri dari: a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) gerakan tipu dengan bola, e) lemparan ke dalam, dan f) teknik penjaga gawang.

Lemparan ke dalam adalah gerakan koordinasi dan kesinambungan antara otot yang satu dengan yang lain. Lemparan bola ke dalam (*throw-in*) merupakan salah satu aspek penting dalam permainan sepakbola hal ini tercermin dari terciptanya banyak gol kegawang lawan diawali dari lemparan ke dalam di daerah pertahanan lawan sehingga dapat diselesaikan oleh pemain lain. Sebaliknya untuk pemain belakang keterampilan lemparan bola ke dalam sangat dibutuhkan dalam upaya membuang bola atau menjauhkan bola dari daerah pertahanan, oleh karena itu para pemain bola baik pemain belakang, tengah, depan bahkan penjaga gawang harus mampu melakukan lemparan ke dalam dengan baik sesuai dengan kebutuhan.

Untuk menghasilkan lemparan sejauh yang diinginkan pemain, tentu seorang pemain harus memiliki kekuatan otot lengan dengan bahu yang identik dengan melakukan lemparan kedalam. *Push Up* adalah metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keberhasilan dan mengurangi kegagalan dalam melakukan lemparan kedalam. *Push Up* merupakan salah satu latihan senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot bisep maupun trisep (Hengki riawan,2012)

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan di SMP N 1 Tanjung Batu pada saat melihat siswa bermain sepak bola, peneliti menemukan masalah dalam permainan sepak bola yaitu lemahnya lemparan kedalam para siswa, kesalahan teknik saat lemparan kedalam dan kurang akuratnya lemparan kedalam sehingga tidak sampai teman. Sebanyak 30 siswa yang diamati pada saat kegiatan ekstrakurikuler di lakukan test lemparan kedalam, lemparan terjauh nya sejauh 13 meter dan yang mampu melempar hanya 3 orang, dan sebanyak 10 orang mampu melempar sejauh 12-10 meter, sebanyak 10 orang yang mampu melempar bola sejauh 9-8 meter dan 6 orang yang melempar sejauh 7-8 meter.

Observasi penelitian ini bermaksud memberikan latihan *Push Up* untuk meningkatkan kemampuan lemparan kedalam. Maka berdasarkan penjabaran di atas inilah peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul, “Pengaruh latihan *Push Up* terhadap kemampuan *Throw In* pada permainan sepakbola siswa putra ekstrakurikuler SMP N 1 Tanjung Batu”.

1.2 Identifikasi masalah

Identifikasi masalah pada penelitian ini adalah :

1. Lemahnya lemparan kedalam siswa SMP N 1 Tanjung Batu
2. Kurangnya penguasaan teknik dasar lemparan kedalam pada permainan sepak bola pada siswa SMP N 1 Tanjung Batu
3. Tidak akuratnya lemparan kedalam siswa SMP N 1 Tanjung Batu
4. Kurangnya kekuatan power otot lengan siswa SMP N 1 Tanjung Batu

1.3 Batasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu dan agar penelitian ini tidak terlalu luas maka penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *throw in* pada permainan sepakbola siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tanjung Batu.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *throw in* pada permainan sepakbola siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tanjung Batu?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *throw in* pada permainan sepak bola siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tanjung Batu.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi siswa

Hasil penelitian hendaknya memacu siswa berlatih melakukan teknik dasar *throw in* dengan baik dalam permainan olahraga sepakbola.

2. Bagi Guru

Hasil penelitian ini hendaknya dijadikan titik awal guru dalam melahirkan siswa siswa yang berprestasi dalam olahraga sepakbola.

3. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan oleh para guru olahraga di sekolah mengenai pemberdayaan kemampuan bermain sepakbola pada siswa supaya lebih efektif baik melalui teknik *throw in* dengan baik dalam permainan sepakbola.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini sendiri adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *throw in* pada permainan sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- A Chu, Donald. (1985). *Jumping Into Plyometrics*. Champaign. Illinois : Leisure Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beutelstahl, Dieter. 2011. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya
- Bompa, Tudor. 1994. *Theory and Methodology Of Training*. Dubuque Iowa: Kendall/Publishing Company.
- Chusaeri, C.S. 1989. *Bimbingan Teknik Dan Taktik Sepak Bola* . Jakarta: Mutiara Sumber Widya.
- CV Akademika Pressindo.
- Danny Mielke. (2007) “*Dasar-dasar Sepakbola*” . Bandung: Pakar Raya.
- Djawal dkk. 1981. *Dasar Bermain Sepakbola, Edisi kedua*. Yogyakarta: Intan.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Kokasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta :
- Mukholid, Agus. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Yudhistira.
- Riawan Hengki. 2012. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Sajoto, Muhamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Salim, Agus. (2008). “*Buku Pintar Sepakbola*” . Bandung: Nuansa.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.

Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai

Sukirno dan waluyo 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*, Palembang: Universitas Sriwijaya