

**PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP HASIL TENDANGAN
JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA
KELAS XI SMK N 1 INDRALAYA UTARA**

Oleh:

Wazir Kahfi

Nomor Induk Mahasiswa 06121006047

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2016**

PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP HASIL TENDANGAN
JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA
KELAS XI SMK NEGERI 1 INDRALAYA UTARA

Skripsi Oleh :

WAZIR KAHFI

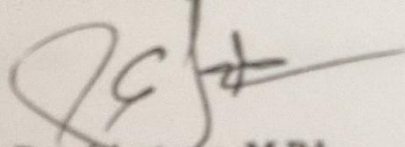
Nomor Induk Mahasiswa 06121006047

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

SEBAGAI SKRIPSI PROGRAM STRATA 1

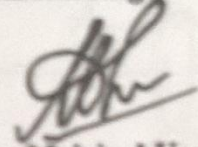
Pembimbing 1



Drs. Gartama, M.Pd

NIP 19570721985031001

Pembimbing 2

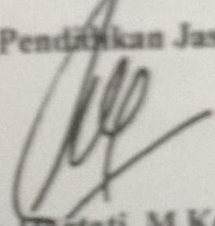


Dr. Meirizal Usra, M.Kes

NIP 196105281987021003

Disahkan,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes

NIP196006101985032006



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS SRIWIJAYA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
 Jalan Srijaya Negara, Km 5,5 Kota Palembang Website: www.fkip.unsri.ac.id

REVISI SKRIPSI

Nama : WAZIR KAHFI
 NIM : 06121006047
 Ujian : SKRIPSI
 Pada Tanggal : 27 JUNI 2016
 Judul : PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP HASIL
 TENDANGAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK
 BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK N 1 INDRALAYA
 UTARA

No	Nama Dosen	Jabatan	Tanda Tangan
1	Drs. Giartama, M.Pd	Pembimbing 1	
2	Dr. Meirizal Usra, M.Kes	Pembimbing 2	
3	Dr. Hartati, M.Kes	Narasumber	
4	Drs. Sy.Muherman, M.Pd	Narasumber	
5	Dr. Iyakrus, M.Kes	Narasumber	

Palembang, Juni 2016
 Mengetahui,
 Ketua Program Studi Penjaskes

Dr. Hartati, M.Kes
 NIP196006101985032006

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wazi Kahfi

NIM : 06121006047

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Judul Skripsi : pengaruh latihan *squat jump* terhadap hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola pada siswa putra Kelas XI SMK N 1 Indralaya Utara.

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 pengarahan 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 ketidakbenaraan dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, Juni 2016



Wazir Kahfi

NIM. 06121006047

Kupersembahkan kepada :

- ***Kedua orang tuaku, ayahanda Rojulan Lubis dan ibunda Nurainun yang selalu mendoakanku dan memberiku semangat tiada henti dalam menjalani perkuliahan ini.***
- ***Adikku tercinta Ummairoh, Sobri Firdaus dan Yusril Izhamahendra yang senantiasa memberikan motivasi dan selalu mengharapkan keberhasilanku.***
- ***Keluarga besarku yang selalu memberikan semangat dan mendoakanku.***
- ***Kekasih hati yang tak tau dimana ia berada sekarang yang selalu memberikan semangat dalam hidupku dan para mantan, maafkan aku yang dulu ya.***
- ***Keluarga kecilku di tanah rantawan ini, fahri (jon), wahri sanjaya, jefri, kevin, suef maulana, harits hadi, paklee nono, hafiiiz, rian, devi septiara, bang agus, kak nazor, terima kasih utuk semangat dan waktu yang kita lewati bersama.***
- ***Sahabat sejati aku (afong, tegar, gusto, danda, iqbal darmawan, dunial, dodo, reedho, aweang, qeweak, dakil, jian, lian, Semua sahabat-sahabatku Penjaskes 2012 terima kasih atas kebersamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan selama ini.***
- ***Adik-adik tingkatku Penjaskes 2013-2015***
- ***Seluruh teman-temanku di Universitas Sriwijaya Indralaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2012 khususnya, terimakasih atas persahabatan dan jalinan ini.***
- ***Almamaterku tempat aku menimba ilmu.***

Motto :

- ***I believe i cant fly, jalani hidup mu bukan keluhkan hidup mu.***
- ***Berdo'a, kerja keras dan berfikir positif.***
- ***Football is my li***

UCAPAN TERIMA KASIH

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 selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE sebagai reKtor Unsri, kepada Bapak Prof. Sofendi, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Ibu Dr. Hartati, M. Kes. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih Bapak Drs.Giartama,M.Pd Dan Bapak Dr.Meirizal Usra,M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan yang telah banyak memberikan masukan, perhatian dan pengertian selama penyusunan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Raihul Amar. Selaku Kepala Sekolah SMKN 1 Indralaya Utara dan Bapak Erpani S.Pd selaku pembina ekstrakurikuler SMK N 1 Indralaya Utara serta para guru, staf TU dan siswa ekstrakurikuler sepak bola yang telah banyak memberikan bantuan dan bimbingan serta kemudahan dalam pelaksanaan penelitian. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan kesehatan di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, Juni 2016

Penulis,

Wazir Kahfi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI	vi
ABSTRAK.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Hakikat Sepak bola.....	5
2.2 Hakikat Tendangan	6

2.3 Squat jump.....	9
2.4 Hakikat Latihan	12
2.5 Komponen fisik	15
2.6 Kerangka berfikir.....	16
2.7 Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Jenis Penelitian	18
3.2 Rancangan Penelitian	18
3.3 Variabel Penelitian	20
3.4 Definisi Operasional Variabel	20
3.5 Tempat Waktu Penelitian	20
3.6 Instrumen Penelitian	21
3.7 Teknik Pengumpulan Data	22
3.8 Teknik Analisis Data	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Hasil Penelitian.....	28
4.1.1 Gambaran Umum	28
4.1.2 Karakteristik Sampel	28
4.1.3 Data Hasil Pretest & Posttest Kelompok Eksperimen	29
4.1.4 Data Hasil Pretest & Posttest Kelompok Kontrol.....	35
4.1.5 Deskripsi Data Squat Jump.....	42

4.1.6 Deskripsi Data Perbandingan	42
4.1.7 Uji Normalitas	42
4.1.8 Uji Homogenitas	43
4.1.9 Uji Hipotesis	46
4.2 Pembahasan	48
4.2.1 Pembahasan Hasil Pretest & Posttest Kelompok Eksperimen	48
4.2.2 Pembahasan Pretest & Posttest Kelompok Kontrol	48
4.2.3 Pembahasan Peningkatan Latihan	49
4.2.4 Pembahasan Hasil Penelitian	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
5.1 Simpulan	51
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

Tabel 4.1 Sampel Penelitian.....	25
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	26
Tabel 4.3 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	29
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	32
Tabel 4.5. Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	35
Tabel 4.6. Perbedaan Rata-Rata.....	38
Tabel 4.7. Perhitungan Uji Homogenitas <i>Pretest</i>	40
Tabel 4.8. Perhitungan Uji Homogenitas <i>Posttest</i>	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1. Lapangan Sepak Bola.....	5
Gambar 2.2. Tendangan.....	7
Gambar 2.9. Pelaksanaan Squat Jump.....	10
Gambar 2.3. Otot Tungkai Atas.....	11
Gambar 2.4 Otot Tungkai Bawah.....	12
Gambar 2.5. Kerangka Berfikir.....	16
Gambar 2.6. Rancangan Penelitian.....	18
Gambar 2.7 Lapangan Tes Tendangan Jarak Jauh.....	21
Gambar 4.1 Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	30
Gambar 4.2 Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	33
Gambar 4.3 Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	36
Gambar 4.4 Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	39
Gambar 4.5 Histogram Rata-Rata.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	53
Lampiran 2. Analisis Data Penelitian.....	54
Lampiran 3. Tabel Distribusi t	63
Lampiran 4 Tabel Harga Chi Kuadrat.....	64
Lampiran 5. Usul Judul.....	65
Lampiran 6. Surat Telah di Seminarkan.....	66
Lampiran 7. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	67
Lampiran8.Surat Permohonan SK Pembimbing.....	68
Lampiran 9. Surat Persetujuan Seminar Proposal.....	69
Lampiran 10. SuratTelah di Seminarkan.....	70
Lampiran 11.Surat Persetujuan Ujian Akhir.....	71
Lampiran 12. Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan.....	72
Lampiran 13.Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	73
Lampiran 14. Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing 1.....	74
Lampiran 15. Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing 2	75
Lampiran 16. Kartu Revisi Skripsi.....	76
Lampiran 17. Foto-poto Penelitian.....	77
Lampiran 18. Program Latihan.....	83

PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP HASIL TENDANGAN
JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA
KELAS XI SMK N 1 INDRALAYA UTARA

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *squat jump* terhadap hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas XI SMK N 1 Indralaya Utara. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Penelitian ini mendapatkan sampel dengan cara Ordinal Pairing untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik Ordinal Pairing bertujuan untuk menyeimbangkan antara kelompok. Hasil penelitian dinyatakan normal dan homogen maka dilakukan pengujian hipotesis menggunakan statistik “uji t” Kriteria pengujian H_0 jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}(1-\alpha)$, dan tolak H_0 jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}(1-\alpha)$, dimana $t(1-\alpha)$ adalah t yang terdapat di dalam tabel distribusi t dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ dan peluang $(1 - \alpha)$. t_{hitung} yang diperoleh = 31,92 sedangkan $t(0,95)(60) = 1,67$ adalah t yang di dapat dari t tabel distribusi tablet. Dengan harga $t_{hitung} = 31,92$ dan dikonsultasikan dengan $t(0,95)(60) = 1,67$ di dapat $t_{hitung} = 31,92 \geq t_{tabel}(1-\alpha) = 1,67$. Dari perhitungan dapat disimpulkan bahwa terdapat beda yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Maka hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *squat jump* terhadap hasil tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola siswa putra XI SMK Negeri 1 Indralaya Utara.

Kata Kunci : *Squat jump*, Tendangan Jarak Jauh

Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP
UNSRI (2016)

Nama : Wazir Kahfi

NIM : 06121006047

Dosen Pembimbing : 1. Drs. Giartama, M.Pd

2. Dr. Meirizal Usra, M.Kes

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (UU No 3 tahun 2005). Salah satu olahraga yang sangat populer dan merakyat di Indonesia adalah sepak bola. Sehingga sebagian besar orang Indonesia termasuk para pelajar gemar akan olahraga ini, karena sangat merakyat, maka banyak sekali yang ingin bermain sepak bola. Permainan sepak bola merupakan permainan yang sering kita jumpai di desa maupun di kota besar. Permainan sepak bola ini merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas orang pemain dari masing-masing regunya, dari anak-anak sampai orang dewasa menggemari permainan ini, karena untuk bermain sepak bola tidak terlalu banyak mengeluarkan biaya dan dapat dilaksanakan di tempat-tempat terbuka sekalipun bukan lapangan yang sebenarnya.

Sepak bola merupakan permainan yang menantang secara fisik dan mental, pemain harus melakukan gerakan yang termampir di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, (Abdul Rohim, 2008:1). Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kadangkala menggunakan kepala dan dada. Untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan dan lengannya di daerah tendangan hukuman. Permainan sepak bola dapat dilakukan di lapangan terbuka (*out door*) dan dilapangan tertutup (*in door*). Adapun tujuan permainan sepak bola adalah memasukan bola sebanyak - banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola, (Batty, 2011:9). Suatu regu dapat dinyatakan menang apabila dapat memasukan bola terbanyak ke gawang lawannya tetapi apabila hasil sama (misalnya 0-0 atau 1-1,2-2 dan seterusnya) maka permainan dapat dinyatakan seri atau *draw*, atau di beri tambahan waktu, dan adu penalti. Umumnya permainan tersebut berbentuk permainan yang berusaha menggiring bola ke pihak lawan, ada dugaan orang - orang Romawi membawa permainan itu ke Inggris, kemudian Inggris mulai mengembangkan permainan ini dengan sempurna sehingga menjadi permainan sepak bola yang sekarang, tanggal 26 Oktober 1863 berdirilah *The Football Association* di london. Organisasi ini

menyusun permainan sepak bola, pada tanggal 21 Mei 1904, berdiri pula Federasi sepak bola internasional (FIFA) di Paris kemudian pada tahun 1930 Julius Rimet menyelenggarakan kejuaraan dunia pertama yang bertempat di Uruguay, Dari sudut pandang penyerangan dalam permainan sepak bola adalah melakukan tendangan ke gawang lawan, seorang pemain sepak bola harus menguasai ketrampilan dasar menendang bola dan selanjutnya dan selanjutnya mengembangkan tendangan tendangan g dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan, tendangan pun dapat di bagikan dalam beberapa cara, misalnya melakukan tendangan dari menggiring, melakukan tendangan dari operan, melakukan tendangan dari lemparan kedalam, dan melakukan tendangan dengan menjeput bola, ”(Yulifri dan Arsil, 2011:82—83).

Berdasarkan pengamatan di lapangan dengan melakukan observasi di SMK N 1 Indralaya Utara pada kegiatan ekstrakurikuler mereka hanya mampu menendang paling jauh 30 meter. Sebanyak 60 siswa putra kelas XI yang saya amati pada saat kegiatan olahraga di lakukan test tendangan jarak jauh, tendangan terjauh nya sejauh 30 meter dan yang mampu menendang hanya 9 orang(15%), dan sebanyak 24 orang (40%) mampu menendang sejauh 14-15 meter, sebanya 16 orang (26.67%) yang mampu menendang bol sejauh 13 meter dan 11 orang (18,33%) yang menendang sejauh 10-12 meter. hal ini menunjukkan bahwa tendangan-tendangan jarak jauh masih perlu di perbaiki karena pada saat bola ditendang ke gawang banyak pemain yang belum mampu melakukan tendangan melewati garis tengah permainan. Padahal tendangan jarak jauh besar manfaatnya, diantaranya menjauhkan dari titik aman serangan lawan ke gawang pertahanan untuk mencetak gol (*shooting* ke gawang), dan mengumpan teman yang jaraknya jauh. Hal tersebut menimbulkan pertanyaan bagi peneliti “mengapa siswa putra kelas XI di SMK N 1 Indralaya Utara tidak bisa menendang bola dengan jauh ?”.Menurut (Luxbacher, 1996 : 10) dalam permainan sepak bola untuk bisa menghasilkan tendangan jarak jauh lebih tepat bila menggunakan kura-kura kaki, karena akan menghasilkan tendangan bola yang parabola sehingga jarak yang akan ditempuh semakin jauh. Agar tendangan menjadi lambung dan keras tentu dibutuhkan otot yang kuat terutama otot tungkai. Bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai adalah plyometrik. Plyometrik adalah jenis latihan yang dirancang untuk menghasilkan gerakan cepat, kuat, dan meningkatkan fungsi sistem saraf, umumnya dengan tujuan untuk meningkatkan kinerja dalam olahraga. Seperti yang diutarakan Nala (2011:120) bahwa “pelatihan pliometrik dianggap sebagai salah satu cara pelatihan yang paling efektif untuk

meningkatkan daya ledak otot”. Beragam bentuk latihan pliometrik yang dapat dipakai untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai salah satunya adalah latihan *squat jump*. Latihan tersebut adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai. Hal ini dapat dijadikan salah satu indikasi bahwa latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh pada siswa yang belum maksimal adalah latihan *squat jump*. Latihan *squat jump* merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan frekuensi langkah dan meningkatkan kekuatan pada otot-otot *flexor* dan memperbaiki badan bagian bawah. Latihan ini adalah salah satu metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai agar dapat melakukan tendangan jarak jauh secara maksimal, oleh karena itu maka penulis ingin meneliti “Apakah dari latihan *squat jump* tersebut dapat meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola”.

1.2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah pada penelitian ini adalah

1. Lemahnya tendangan jarak jauh siswa putra kelas XISMK N 1 Indralaya Utara
2. Kurangnya latihan tendangan jarak jauh siswa putra kelas XI SMK N 1 Indralaya Utara
3. Kurangnya penguasaan teknik dasar permainan sepak bola pada siswa putra kelas XI SMK N 1 Indralaya Utara

Permasalahan-permasalahan yang timbul diatas, yang paling menarik peneliti adalah kurangnya latihan dalam meningkatkan kemampuan tendangan jarak jauh.

1.3. Batasan Masalah

Mempertimbangkan keterbatasan yang ada pada peneliti, maka di batasi masalah sebagai berikut. Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah di kemukakan di atas, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini, yaitu peningkatan hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola setelah melakukan latihan *squat jump* pada siswa putra kelas XI SMK N 1 Indralaya Utara

1.4. Rumusan Masalah

Masalah penelitian yang akan dikaji dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah latihan *squat jump* berpengaruh terhadap hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola siswa putra kelas XI SMK N 1 Indralaya Utara?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *squat jump* terhadap hasil tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMK N 1 Indralaya Utara.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa, sebagai penambahan pengalaman dan pengetahuan tentang tendangan jarak jauh dan latihan *squat jump*.
2. Bagi guru pendidikan jasmani, sebagai bahan masukkan dalam mengaplikasikan program latihan menggunakan latihan *squat jump* untuk meningkatkan hasil tendangan jarak jauh.
3. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk laporan akhir dalam mendapatkan gelar strata 1 dan sebagai sarana untuk menimba ilmu pengetahuan.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian suatu pendekatan peraktek*.
- A. Sarumpaet, dkk. 1992. *pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.
- Batty, Eric c. 2011. *Latihan Baru Metode Sepak Bola*. Bandung : Cv. Vioner jaya
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Jakarta.
- Lubis, Johansyah, 2009. *Neuromuskular*. online. Diunduh dari http://google.com/archive/mengenal_Neuromuskural.pdf. Diakses pada 20 oktober 2015.
- Lutan, Rusli dkk. 1991. *Seri Bahan Kuliah Olahraga di ITB Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK/ IKIP Bandung
- Luxbacher, Joseph. 1996. *Teknik dan Taktik Sepak Bola*. Jakarta : Rajagrafindo Persada
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepak Bola*. Jakarta : Rajawali pers
- Rohim, Abdul. 2008. *bermain sepak bola*. Semarang: Cv aneka ilmu.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga serangkai.
- Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang : Dramata.
- Sukirno. 2012. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik*, Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Suryabrata. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Grafindo.
- Undang-undang RI no 3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung : Citra Umbara.
- Website <http://www.fifa.lapanganbesertaukurannya.blogspot.com>, 2 juli 2013.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.
- Yulifri dan Arsil. 2011. *Permainan Sepak Bola* . Padang .