

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGIKIR BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA DI SD NEGERI
156 PALEMBANG**

Skripsi oleh

MINTARIA SIMANJUNTAK
Nomor Induk Mahasiswa 06097806048
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2012

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA DI SD NEGERI
156 PALEMBANG**



Skripsi oleh

**MINTARIA SIMANJUNTAK
Nomor Induk Mahasiswa 06097806048
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

S
796.334.07
Min
P
2012



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2012**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN LARI ZIG – ZAG TERHADAP KEMAMPUAN MENGGINGRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBILA DI SD NEGERI 156 PALEMBANG

Skripsi Oleh

MINTARIA SIMANJUTAK

Nomor Induk Mahasiswa 06097806048

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengetahui

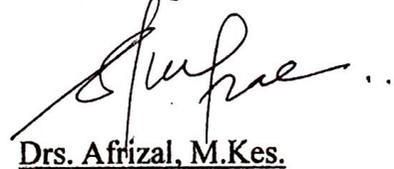
Pembimbing 1,



Dr. Sukirno

NIP. 195508101983031005

Pembimbing 2,



Drs. Afrizal, M.Kes.

NIP. 196106211987031002

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Dr. Sukirno

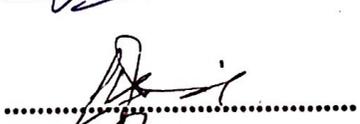
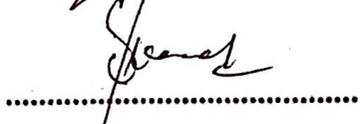
NIP. 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

H a r i : Selasa

Tanggal : 21 Februari 2012

TIM PENGUJI

- | | | |
|---------------|-----------------------------|--|
| 1. K e t u a | : Dr. Sukirno |
 |
| 2. Sekretaris | : Drs. Afrizal, M.Kes |
 |
| 3. Anggota | : Drs. Meirizal Usra, M.Kes |
 |
| 4. Anggota | : Drs. Waluyo, M.Pd. |
 |
| 5. Anggota | : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes |
 |

Palembang, 10 Maret 2012

Disetujui oleh,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd.
NIP 195601241984031001

Kupersembahkan kepada:

- *Tuhan telah menganugerah, kemudahan, kebahagiaan, dan keajaiban yang telah diberikan selama ini.*
- *Kedua orangtuaku, Bapak dan ibu tercinta yang selalu memberikan motivasi, semangat, dan dorongan, serta bantuan baik moral maupun materil tanpa kalian aku tak mungkin bisa seperti ini*
- *Keenam saudaraku selalu berusaha untuk membahagiakan orangtua kita*
- *Seseorang yang selalu ada dalam hatiku dan akan selalu menemaniku sampai akhir hayat nanti (Aston Sihombing)*
- *Anak-anakku sebagai anak-anakku tersayang sebagai motivasi dari semangatku*
- *Seluruh teman-temanku yang selalu memberikan motivasi untuk keberhasilanku*
- *Orang-orang yang kukenal yang tidak bisa aku sebutkan satu persatu terimakasih untuk semuanya*
- *Almaterku*

Motto:

Berbahagilah orang yang bertahan dalam percobaan, sebab apabila sudah tahan uji, ia akan menerima mahkota kehidupan yang dijanjikan Allah kepada barangsiapa yang mengasihi Dia. (Yakobus 1.12)

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : MINTARIA SIMANJUNTAK

NIM : 06097806048

Tempat Tugas : SD Negeri 156 Palembang

Program Study : S1 Penjaskes Kulaifikasi

Judul Penelitian : PENGARUH LATIHAN LARI ZIG - ZAG
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA
PERMAINAN SEPAKBOLA DI SD NEGERI 156 PALEMBANG.

Menyatakan bahwa :

Skripsi ini hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang sepengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain, atau telah dipergunakan dan diterima sebagai persyaratan penyelesaian studi di Universitas Sriwijaya atau Institusi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, Februari 2012

Yang Membuat Pernyataan

Mahasiswa,



MINTARIA SIMANJUNTAK
NIM.06097806048

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola dan mengetahui ada/tidaknya peningkatan kemampuan menggiring bola siswa kelas V SD Negeri 156 Palembang pada permainan sepakbola dengan dilakukannya latihan lari zig-zag. Jenis penelitian eksperimen. Pelaksanaan penelitian di SD Negeri 156 Palembang tahun pelajaran 2011/2012. Populasi penelitian siswa putra kelas V SD Negeri 156 Palembang tahun pelajaran 2011/2012 berjumlah 60 orang. Sampel penelitian diambil 30 kelas eksperimen dan 21 orang kelas kontrol. Penelitian dilakukan selama 6 minggu. Teknik pengumpulan data menggunakan tes lari zig-zag dan tes kemampuan menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan statistik uji t. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lari zig-zag terhadap peningkatan kecepatan tes menggiring bola siswa putra kelas V SD Negeri 156 Palembang. Pengaruh tersebut telah diuji dengan rumus uji t dengan hasil t_{hitung} sebesar $5,97 > 2,04$ nilai pada tabel, taraf signifikan 5%; Ada peningkatan kemampuan menggiring bola siswa kelas V SD Negeri 156 Palembang pada permainan sepakbola dengan dilakukannya latihan lari zig-zag. Peningkatan tersebut mencapai 0,19 detik. Pada siswa kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan ternyata tidak terjadi peningkatan waktu tempuh tes menggiring bola dibandingkan dengan waktu tempuh siswa kelompok eksperimen; dan Penelitian ini telah menolak H_0 , yang menyatakan bahwa “Tidak ada pengaruh latihan lari zig-zag terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola di SD Negeri 156 Palembang” (H_0 ditolak). Sebaliknya H_a diterima bahwa “Ada pengaruh latihan lari zig-zag terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola di SD Negeri 156 Palembang” (H_a diterima).

Kata kunci: Lari zig-zag, kemampuan menggiring bola, permainan sepakbola, siswa kelas V SD Negeri 156 Palembang

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Sriwijaya. Dengan selesainya penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, MBA, selaku Rektor Universitas Sriwijaya;
2. Bapak Drs. Tatang Suhery, MA, Ph.D selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya,
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya
4. Bapak Dr. Sukirno sebagai pembimbing pertama selaku pembimbing akademik sekaligus pembimbing pertama, yang telah memberikan masukan dan pengarahannya;
5. Bapak Drs. Afrizal, M.Kes. sebagai pembimbing kedua yang selalu meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen Pengampu Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya, yang dengan sabar telah memberikan ilmu yang bermanfaat yang dapat penulis teruskan kepada anak didik di kemudian hari.
7. Ibu Sumratul Aini, S.Pd. selaku Kepala SD Negeri 156 Palembang beserta guru olahraga yang memberikan bantuan selama penelitian berlangsung.
8. Teman-teman seperjuangan dan seangkatan yang memberikan motivasi belajar.

Akhirnya, penulis mengharapkan segala saran serta kritik membangun demi kemajuan studi pendidikan jasmani dan kesehatan. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi semua pihak yang memerlukannya.

Palembang, Februari 2012

Penulis,



MINTARIA SIMANJUNTAK



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL..... i

PENGESAHAN ii

PERSETUJUAN iii

PERSEMBAHAN DAN MOTTO iv

UCAPAN TERIMA KASIH..... v

DAFTAR ISI vi

DAFTAR TABEL..... viii

DAFTAR GAMBAR ix

DAFTAR LAMPIRAN x

ABSTRAK xi

BAB I PENDAHULUAN..... 1

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Rumusan Masalah 3

1.3 Tujuan Penelitian 3

1.4 Manfaat Penelitian 4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... 5

2.1 Haikat Permainan Sepak Bola..... 5

2.1.1 Teknik Dasar Sepak Bola 5

2.1.2 Pengertian Menggiring Bola 8

2.1.3 Kelebihan dan Kekurangan Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*) 12

2.1.4 Fasilitas Permainan Sepak Bola 13

2.2 Lari Zig-Zag 15

2.2.1 Pengertian Lari Zig-Zag 15

2.2.1 Peranan Lari Zig-Zag dalam Menggiring Bola 16

2.2.2 Peranan Lari Zig-Zag dalam Menggiring Bola	16
2.3 Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	18
3.1 Jenis Penelitian.....	18
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	18
3.3 Variabel Penelitian.....	18
3.4 Definisi Operasional Variabel	18
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	15
5.3.1 Populasi Penelitian	19
5.3.2 Sampel Penelitian	19
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.7 Teknik Analisis Data.....	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	25
4.1 Hasil Penelitian	25
4.1.1 Deskripsi Data.....	25
4.1.2 Deskripsi Data Tes Awal	25
4.1.3 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	30
4.1.4 Deskripsi Data Tes Akhir (<i>Post Test</i>)	32
4.1.5 Analisa Data	38
4.2 Pembahasan.....	45
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	48
5.1 Simpulan	48
5.2 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	19
Tabel 2. Sampel Penelitian	20
Tabel 3. Hasil Tes Awal (<i>Pretest</i>) Siswa Kelompok Kelas Eksperimen dan Kontrol.....	
Tabel 4. Interval Skor Hasil Tes Awal Siswa Kelas Kontrol	27
Tabel 5. Interval Skor Hasil Tes Awal Siswa Kelas Kontrol	29
Tabel 6. Rekapitulasi Hasil Tes Awal Siswa.....	30
Tabel 7. Hasil Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan Menggiring Bola Kelompok Eksperimen	32
Tabel 8. Interval Skor Tes Akhir Siswa Kelas Eksperimen	34
Tabel 9. Hasil Tes Kemampuan Menggiring Bola Kelas Kontrol.....	35
Tabel 10. Interval Skor Tes Akhir Siswa Kelas Kontrol	37
Tabel 11. Hasil Tes Awal (<i>Pretest</i>) Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Tes Menggiring Bola Siswa Kelompok Kontrol.....	38
Tabel 12. Perbedaan Hasil Pretes dan Postes Kelas Kontrol.....	39
Tabel 13. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tes Kemampuan Menggiring Bola Siswa Kelompok Eksperimen.....	40
Tabel 14. Perbedaan Hasil Pretes dan Postes Kelas Eksperimen	41
Tabel 15. Perbandingan Rata-rata Waktu Tempuh Siswa Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen pada Tes Akhir Tes Menggiring Bola	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Menggiring Bola dengan Kura-Kura Bagian dalam(Soekatamsi, 1995:59)	11
Gambar 2.	Menggiring bola dengan kura-kura bagian luar (Soekatamsi, 1995:162)	11
Gambar 3.	Gambar Lapangan Sepak Bola.....	13
Gambar 4.	Gawang Permainan Sepak Bola	14
Gambar 5.	Lari Zig Zag	16
Gambar 6.	Diagram Lapangan Lari Zig-zag.....	21
Gambar 7.	Diagram Lapangan Tes Menggiring Bola.....	23
Gambar 8.	Digram Batang Skor Hasil Tes Awal Siswa Kelas Kontrol.....	28
Gambar 9.	Digram Batang Skor Hasil Tes Awal Siswa Kelas Eksperimen	30
Gambar 10.	Digram Batang Skor Hasil Tes Akhir Siswa Kelas Eksperimen	34
Gambar 11.	Diagram Batang Skor Hasil Tes Akhir Siswa Kelas Kontrol	46
Gambar 12.	Grafik Hasil Perlakuan Siswa pada Kelompok Eksperimen.....	42
Gambar 13.	Grafik Perbedaan Kecepatan Tes Kemampuan Menggiring Bola Siswa Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan.....	52
Lampiran 2. Hasil Tes Awal Siswa Kelas Eksperimen dan Kontrol.....	54
Lampiran 3. Hasil Latihan Lari Zig-zag Kelas Eksperimen.....	54
Lampiran 4. Hasil Tes Akhir Siswa Kelas Eksperimen	58
Lampiran 5. Hasil Tes Akhir Siswa Kelas Kontrol	59
Lampiran 6. Tabel Uji t	60
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	61
Lampiran 8. Usul Judul Penelitian.....	65
Lampiran 9. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	66
Lampiran 10. Permohonan Izin Penelitian ke Sekolah.....	67
Lampiran 11. Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga Palembang	68
Lampiran 12. Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian	69
Lampiran 13. Kartu Bimbingan.....	70



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan bagian yang sangat penting dikuasai siswa di sekolah. Menguasai teknik dasar bermain sepakbola tersebut merupakan faktor yang mendasar dan harus dilatihkan sejak awal berlatih sepakbola. Penguasaan teknik dasar bermain sepakbola yang baik memberi peluang yang besar untuk memenangkan pertandingan dan meraih prestasi yang optimal. Strategi atau taktik permainan sebaik apapun, jika pemainnya tidak menguasai teknik dasar sepakbola dengan baik, taktik atau strategi tersebut tidak ada manfaatnya. Seperti dikemukakan Sneyers (1990:24) bahwa, “Dilihat dari segi taktis, mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Semakin terampil seorang pemain dengan bola, dan semakin mudah ia dapat (tanpa kehilangan bola) meloloskan diri dari suatu situasi, semakin baik jalannya pertandingan bagi kesebelasannya”.

Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang memiliki seni dan daya tarik tersendiri jika dibandingkan dengan teknik dasar yang lainnya. Keterampilan ini sangat penting dipelajari siswa agar siswa menjadi terampil dalam bermain sepakbola. Mengingat pentingnya kemampuan menggiring bola tersebut maka menggiring bola ini harus dapat perhatian yang serius dalam latihan sepakbola. Setiap individu pemain sepakbola perlu dilatih menggiring bola. Demikian juga siswa SD Negeri 156 Palembang dalam rangka meningkatkan prestasinya.

Berdasarkan observasi awal peneliti diketahui siswa kelas V kurang mampu menggiring bola pada permainan sepakbola. Hal ini disebabkan siswa kurang lincah dalam memainkan bola. Kekuranglincahan ini diduga karena kurangnya intensitas siswa mengikuti latihan pada program ekstrakurikuler sekolah. Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola para siswa perlu diberikan latihan yang sesuai. Ada beberapa latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan menggiring

beberapa latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola di antaranya adalah latihan kelincahan.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan dibutuhkan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Suharno (1993:32) menyatakan bahwa, "kelincahan adalah kemampuan gerak atlet untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki". Kelincahan yang dimiliki seseorang akan berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola.

Dalam permainan sepakbola, keberhasilan tim bergantung sepenuhnya pada tingkat kebugaran pemain karena mereka harus terus berlari selama pertandingan berlangsung. Dengan semakin meluasnya perkembangan berolahraga, dewasa ini faktor-faktor penunjang untuk mencapai prestasi yang tinggi semakin berkembang pula. Untuk mencapai prestasi dalam setiap cabang olahraga, tentu mempunyai strategi di samping standar kriteria latihan.

Mengingat pentingnya kemampuan dalam permainan sepakbola khususnya dalam menggiring bola, maka salah satu bentuk latihan yang cukup memadai adalah latihan lari zig-zag. Latihan lari zig-zag akan sangat membantu pergerakan pemain sepakbola dengan lincah, cepat, dan berkelit dari penyergapan lawan. Kemampuan menggiring bola hanya dapat dilakukan oleh pemain yang memiliki kemampuan, yang diperoleh dari latihan yang teratur kontinyu. Tujuan lari zig zag adalah untuk melatih mengubah gerak tubuh arah berkelok-kelok. Agar dapat melakukan semua itu dengan baik dan berhasil seorang pemain bola hendaklah melakukannya dengan tekun dan serius.

Dipilihnya lari zig zag karena ada keterkaitan dengan menggiring bola.

kanan atau zig-zag dengan jarak tertentu dan selanjutnya bola diberikan pada pasangan didepannya. Oleh karena itu, pemilihan latihan zig zag sangatlah tepat dan berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini akan mengkaji tentang pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Sehubungan dengan permasalahan ini, siswa kelas V Sekolah Dasar (SD) Negeri 156 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola tahun 2011/2012 menjadi sasaran ujicoba penelitian. kemampuan menggiring bola siswa SD Negeri 156 Palembang masih rendah. Karena itu, mereka perlu diberi latihan kelincahan. Selain itu, kurangnya sarana jumlah bola yang tidak seimbang dengan jumlah siswa mengakibatkan kurang maksimal, sehingga tujuan latihan akan sulit dicapai. Latihan yang kurang maksimal mengakibatkan teknik yang dikuasai menjadi kurang optimal.

Untuk itu penulis mengambil tema penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Lari Zig-zag terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola di SD Negeri 156 Palembang".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Siswa kelas V kurang mampu menggiring bola pada permainan sepakbola.
2. Siswa kurang lincah dalam menggiring bola.
3. Kekuranglincahan terjadi karena kurangnya intensitas siswa mengikuti latihan pada program ekstrakurikuler sekolah.

1.3 Pembatasan Masalah

Permasalahan ini dibatasi pada permainan bola kaki yakni kemampuan menggiring bola. Agar siswa mampu menggiring bol secara optimal perlu dilatih kelincahan. Salah satu bentuk latihan kelincahan adalah latihan lari zig-zag. Untuk itu penelitian ini dibatasi pada latihan lari zig-zag dan kemampuan menggiring bola

penelitian ini dibatasi pada latihan lari zig-zag dan kemampuan menggiring bola dalam permainan bola kaki.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Apakah ada pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa kelas V SD Negeri 156 Palembang?
- b. Apakah ada peningkatan kemampuan menggiring bola siswa kelas V SD Negeri 156 Palembang pada permainan sepakbola dengan dilakukannya latihan lari zig-zag?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa kelas V SD Negeri 156 Palembang.
- b. Mengetahui ada / tidaknya peningkatan kemampuan menggiring bola siswa kelas V SD Negeri 156 Palembang pada permainan sepakbola dengan dilakukannya latihan lari zig-zag.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian yang penulis lakukan ini, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Secara teoretis dapat dijadikan sumbangan keilmuan mengenai kemampuan menggiring bola yang dilatih melalui latihan kelincahan.
- b. Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu:
 - 1) Dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada siswa pada kegiatan permainan sepakbola di SD Negeri 156 Palembang.
 - 2) Dapat dijadikan sebagai masukan bagi guru penjaskes di SD Negeri 156 Palembang untuk meningkatkan kemampuan bermain sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Aang, Witarsa. 1993. *Dasar-dasar Teknik Sepak Bola: Kumpulan Materi Kursus Instrument Sepak Bola*. Yogyakarta: Komda PSSI DIY.
- Adisapoetra, Iskandar Z. dkk. 1999. *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.
- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. 2010. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Palembang: Univeristas Sriwijaya.
- <http://pojokpenjas.blogspot.com/2008/08/kebugaran-jasmani.html>, diakses 10 November 2011.
- Luxbacher, Joseph. 1997. *Sepakbola*. Alih bahasa Agusta Wibawa. PT. Raja Gravindo Persada.
- Margono. 2008. *Meotodologi Penelitian untuk Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Muchtar, Renny. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Noer, A. Hamidsyah. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta: UNS Press.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Ditjen Olah Raga.
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Saputra. 2002. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Sarumpaet, Zulfar Djazet dan Imam Sadikun. 1992. *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sneyers, Jozef. 1990. *Sepakbola Remaja*. Jakarta: PT Rosda Jaya Putra.

- Soekatamsi. 1995. *Teori dan Praktek Sepakbola I*. Surakarta: UNS Press.
- Soekatamsi, 1997. *Permainan Besar I Sepakbola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suharno HP. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP.
- Suhendro, Andi. 1999. *Ilmu Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.