PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* TERHADAP HASIL *SHOOTING* PADA SISWA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 22 PALEMBANG

SKRIPSI

Oleh

WAHIDIN

NIM: 06061281419039

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2018

PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* TERHADAP HASIL *SHOOTING* SISWA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 22 PALEMBANG

Skripsi Oleh

Wahidin
Nomor Induk Mahasiswa 06061281419039
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

SEBAGAI SKRIPSI PROGRAM STRATA I

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Hartati, M.Kes.	Dra. Marsiyem, M.Kes.
NIP. 196006101985032006	NIP. 195312121982032001

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Dr. Hartati, M.Kes.
NIP. 196006101985032006

PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* TERHADAP HASIL *SHOOTING* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 22 PALEMBANG

SIDANG SKRIPSI

Oleh

Wahidin

Nomor Induk Mahasiswa 06061281419039

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 18 mei 2018

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Hartati, M.Kes _____
2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.kes _____
3. Anggota : Dr. Meirizal Usra, M.kes _____
4. Anggota : Dr. Iyakrus, M.kes _____
5. Anggota : Drs. Afrizal, M.kes _____

Palembang, Mei 2018
Ketua Program Studi,

Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Safta Budiansyah

NIM : 06061381419052

Program Studi : Penjaskes

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Sprint* 30 Meter Terhadap Hasil Kecepatan *Dribbling* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola Siswa Smp N 2 Palembang" 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 Mentri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

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

Palembang, 28 April 2018

Yang membuat pernyataan

METERAI TEMPEL

6340BAFF127684339

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Safta Budiansyah

06061381419052

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho Allah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: "Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Terhadap Hasil *Shooting* Siswa Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 22 Palembang". Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

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. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga Sepakbol padaa umumnya.

Palembang, Mei 2018

Penulis

Kupersembahkan Untuk :

- *Ayahanda (**Badwi**) dan Ibunda (**Mulyati**) Yang Tercinta, Untuk Semua Kasih Sayang dan Pengorbanan yang Telah Dicurahkan Kepadaku, serta Yang Tak Pernah Lelah Mendo'akanku.*
- *Saudara-saudaraku Tercinta **Wahyudi, Wahyadi, Wisnu Maulana** Yang Selalu Mengharapkan Keberhasilanku Untuk Meraih Cita-cita Yang Kuinginkan.*
- *Seluruh Keluarga Besarku Yang Selalu Ada Bersamaku.*
- *Seluruh Dosen Penjaskes Yang Telah Membimbing, Mengajar, dan Memberi Ilmunya Kepadaku.*
- *Sahabat-Sahabattku dari SD, SMP, SMA dan Kuliah Yang Selalu Bersama Dalam Suka dan Duka.*
- *Seluruh Teman-temanku Penjaskes kampus palembang Angkatan 2014, Razif, komandan Apriyadi, Ayat, Anjas, Safta, Anggiat, Gerry, Yahdi, Atep, Glen, Awang, Acong, Mas dani, Tono, Bang Fahri, Wahyu, Roni, Evan, Imam barbel, Gading, Ijon, Randa, Rian sunu, Rian mistis, Ria, Dwi, Yayang, Een, Weni, Isul, Centil, Wiwin.*
- *Seluruh Mahasiswa Penjaskes Yang di Palembang, Layo 2014, 2015,2016,2017……. Semangat!!!!!!*
- *Teman-teman P4 SmP Srijaya Negara*
- *Motto Penjaskes "Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu".*

Motto :

- *Semua impian kita bisa wujudkan jika kita memiliki keberanian untuk mengejarnya*
- *Hiduplah seakan kamu mati besok dan belajarlah seakan kamu akanhidup selamanya*
- *Rasullullah SAW Bersabda "Sebaik-baik manusia adalah manusia yang bermanfaat bagi orang lain"*

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan nikmat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skipsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Terhadap Hasil *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 22 Palembang". Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Dalam penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan bantuan serta bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Bapak Prof.Dr.Ir.H.Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Prof. Sofendi, M.A., Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Dr. Hartati, M.Kes. Selaku Ketua program studi Penjaskes FKIP Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Dr. Hartati, M.Kes. selaku pembimbing I, yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan motivasi dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dra.Marsiyem,M.Kes. selaku pembimbing II, yang telah banyak mencurahkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen FKIP Penjaskes Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Universitas Sriwijaya.
7. Staf Tata Usaha FKIP Universitas Sriwijaya yang telah membantu menyelesaikan administrasi penelitian.

8. Kepala dan staff DISDIKPORA kota Palembang yang telah member izin untuk melakukan penelitian di wilayah yang bapak pimpin.
9. Kepala sekolah, guru dan staf SMA Negeri 22 Palembang yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian pada siswa putra SMA Negeri 22 Palembang.
10. Siswa Ekskul Sepakbola SMA Negeri 22 Palembang yang telah memberikan waktu dan tenaganya untuk melakukan tes dalam penelitian ini.
11. Kedua orang tua Bapak Badwi dan Ibu Mulyati yang telah memberikan dukungan moril, spiritual dan materil yang tidak penulis dapatkan dari orang lain.
12. Seluruh teman-teman Penjaskes 2014.
13. Coach Yoyon Supriono dan Coach Syamsul Anwar Ramsa S.pd Yang telah membantu dan memberikan waktunya untuk memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Pegawai andimistrasi Penjaskes yang telah membantu menyelesaikan seluruh administrasiku.
15. Semua pihak yang telah mendo'akan penulis dalam menyelesaikan skipsi.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan dilingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program studi Penjaskes pada khususnya.

DAFTAR ISI

Pernyataan Tidak Plagiat …… i

Prakata …… ii

Halaman Persembahan iii

Daftar Isi …….……..…….. iv

DaftarTabel …….……....……... vii

DaftarGambar …….... vii

Abstrak …….…….……...….... ix

I Pendahuluan 1

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Identifikasi Masalah .....…. 2

1.3 Batasan Masalah 3

1.4 Rumusan Masalah 3

1.5 Tujuan Penelitian …… 3

1.6 Manfaat penelitian …….. 3

II Tinjauan Pustaka 5

2.1 HakikatLatihan 5

2.1.1Pengertian Latihan 5

2.1.2Prinsip-prinsipLatihan ..... ….5

2.1.3TujuanLatihan 6

2.2 Hakikatpermainan Sepakbola 7

2.2.1PengertianSepakbola 7

2.2.2 SejarahPermainanSepakbola 8

2.3 Hakikat Plyometric..... 10

2.4 HakikatEkstrakurikuler 10

2.5 Hakikat Barrier Hops …….…….. 11

2.6KerangkaBerfikir ……..……..... 12
2.7 Hipotesis …….…… …… 12
III Metode Penelitian 13
3.1. Jenis Penelitian 13
3.2. Rancangan Penelitian 13
3.3.TempatdanWaktu …..... 14
3.4. PopulasidanSampel..... 14
3.4.1 Populasi..... 14
3.4.2 Sampel..... 14
3.4.3TeknikSampling 14
3.5. Variable 15
3.6. DefinisiOperasional Variable 15
3.7. InstrumenPenelitian 16
3.7.1InstrumenTes Shooting..... 16
3.8. Analisis Data …….……. 18
3.8.1 UjiNormalitas Data …….……. 18
3.8.2 UjiHomogenitas Data …….…….…… 21
3.8.3 UjiHipotesis …….……. 21
IV Hasildan Pembahasan Penelitian…..……..……...……... 23
4.1. Hasil Penelitian 23
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian…….....23
4.1.2 Karakteristik Sampel.....23
4.1.3 Deskripsi Data Hasil *Pre Test shooting*Kelompok Eksperimen... 23
4.1.4 Deskripsi Data Hasil *Post Test shooting* Kelompok Eksperimen... 27
4.1.5 Deskripsi Data Hasil *Pretest shooting* Kelompok Kontrol…….. 30
4.1.6 Deskripsi Data Hasil *Postestshooting* Kelompok Kontrol..…….. 34
4.1.7 Deskripsi Pengaruh Latihan *barrier hops* Terhadaphasil*shooting*…37
4.1.8 Uji Normalitas Data..... 38
4.1.8.1 Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen..... 38
4.1.8.2 Uji Normalitas Data Kelompok Kontrol..... 39

4.1.9 Uji Hipotesis..... 40
4.2 Pembahasan..... 42
4.2.1 Pembahasan Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen..... 43
4.2.2 Pembahasan Hasil Pretest dan Posttest KelompokKontrol……..... 43
4.2.3 Pembahasan Pengaruh Latihan barrier hops TerhadapHasil shooting siswakegiatanestrakurikulersepakbolaSmaNegeri 22 Palembang…. …… 44
V Simpulandan Saran …….……...…… 45
5.1 Simpulan.....46
5.2 Saran..... 46
DaftarPustaka
Lampiran

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Ordinal Pairing …….……..……..…17

Tabel 3.2 KriteriaHasil*Shooting* ……...……..…18

Tabel 4.1 DaftarDistribusiFrekuensi Pretest KelompokEksperimen ….....24

Tabel 4.2 DaftarDistribusiFrekuensi Posttest KelompokEksperimen ..…..27

Tabel 4.3 DaftarDistribusiFrekuensi Pretest KelompokKontrol ……..……..31

Tabel 4.4 DaftarDistribusiFrekuensi Posttest KelompokKontrol ….……..34

Tabel 4.5 Pretest dan PosttestKelompokEksperimendanKelompokKontrol…....37

Tabel 4.6 DaftarDistribusiNilai Beda Posttest KelEksperimendanKel Kontrol……...40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 LapanganSepakbola ……..8

Gambar 2.2 Latihan Barrier Hops …….……..…….11

Gambar 2.3 KerangkaBerfikir …….…….……..12

Gambar 3.1 RancanganPenelitian …….……..…….13

Gambar 3.2 GawangTes …….…….……..17

Gambar 4.1 Histogram Frekuensi Pretest KelompokEksperimen .....…..….25

Gambar 4.2 Histogram Frekuensi Posttest KelompokEksperimen ……..….29

Gambar 4.3 Histogram Frekuensi Pretest KelompokKontrol …….……..32

Gambar 4.4 Histogram Frekuensi Posttest KelompokKontrol ……..…..35

Gambar 4.5 Histogram hasil pretest dan posttest keleksperimen dan kel kontrol……...38

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *barrier hops* terhadap hasil *Shooting* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 22 Palembang. penelitian ini merupakan eksperimen dengan desain *quasi eksperimental design* bentuk *nonequivalent control group design*. Populasi yang digunakan adalah siswa ektrakurikuler sepakbola SMA Negeri 22 Palembang dengan sampel penelitian berjumlah 60 siswa.Seluruh sample melakukan tes awal *shooting (pre test)* sebanyak 4 kali setiap siswa dan hasilnya dirangkinkan dari data terkecil hingga data terbesar. Sampel dibagi kedalam 2 kelompok dengan cara ordinal pairing. 30 siswa kelompok eksperimen diberikan perlakuan latihan *barrier hops* selama minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu dan intensitas latihan 60%-100%, kemudian seluruh sampel kembali melakukan tes akhir *shooting (post test).* Hasil post test dan pre test didapat perbedaan rata-rata sebesar 5,14. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistika uji t dengan taraf signifikan (α= 0,05). Berdasarkan hasil analisi data yang digunakan didapat t_{hitung} = 4,94 dan t_{tabel} = 1,675. Implikasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *barrier hops* digunakan untuk peningkatan hasil shooting siswa SMA N 22 Palembang.

Kata-Kata Kunci :Latihan Barrier Hops, Shooting, Sepakbola.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Olahraga sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 (sebelas) orang pemain dan bertanding dalam waktu 2x45 menit. Dalam sebuah tim, terdapat 4 peran penting, yaitu *goalkeeper, defender, midfilder, dan striker. Goalkeeper* bertugas untuk mencegah lawan mencetak gol. *Defender* bertugas menghentikan serangan-serangan yang dilakukan oleh tim lawan. Para pemain belakang akan berusaha menghentikan setiap usaha penyerang yang dilakukan oleh tim lawan dengan cara memotong operan-operan bola yang mengalir di daerah yang dijaganya atau merebut bola dari penguasaan pemain penyerang lawan. Jika perlu pemain belakang mengawal secara khusus seorang pemain penyerang lawan yang dinilai sangat berbahaya, *midfilder* bertugas sebagai penghubung antara barisan pemain bertahan dan penyerang. *Striker* mempunyai tugas untuk mencetak gol (Salim, 2003:41).

Pembelajaran olahraga permainan sepakbola di sekolah khususnya sekolah mengengah atas seharusnya sudah menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Namun, berdasarkan observasi yang saya lakukan di SMA Negeri 22 Palembang, masih banyak siswa yang belum mampu menguasai teknik-teknik sepakbola, terutama dalam teknik shooting. Dikatakan siswa belum mampu menguasai atau belum mampu melakukan shooting ini karena terlihat saat siswa melakukannya di lapangan. Ketepatan rata-rata bola setelah melakukan shooting masih sangat kurang. Hal ini menyebabkan bola tidak tepat pada sasaran gawang. Sedangkan agar bola berhasil mengarah ke gawang dan tepat sasaran harus bisa meningkatkan kualitas shooting. Namun, pada prinsipnya saat melakukan shooting diusahakan agar bola tepat pada sasaran (Lhaksana,2011:29). Sehingga hasil shooting permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 22 Palembang dari

30 siswa yang berhasil melakukan teknik dasar shooting hanya 12 siswa (40%), sedangkan yang 18 siswa (60%) belum mampu melakukan shooting dengan baik, berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada cabang olahraga sepakbola, khususnya pada teknik dasar sepakbola yaitu shooting.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar shooting yang baik, yaitu dengan melatih secara sistematis, kontinyu, dan terprogram melalui berbagi bentuk latihan yang tepat. Menurut Lucbacher (2011:12), bahwa untuk meningkatkan kemampuan shooting dapat melakukan latihan tendangan bola dengan menggunakan punggung kaki. Seperti menggunakan alat kun, gawang kecil, box berlubang dan lain-lain. Latihan shooting ke arah kotak berlubang merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan shooting, yang dapat dilakukan secara terus-menerus dalam waktu tak terbatas (Roji, 2007:23).

Berdasarkan temuan di atas, Penulis berkeinginan untuk meneliti yaitu melihat, menilai, dan mengukur apakah ada pengaruh latihan lompat barrier hops terhadap hasil shooting permainan sepakbola. Yang diberi judul "Pengaruh latihan lompat *barrier hops* terhadap hasil *shooting* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 22 Palembang".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1.2.1. kekuatan otot tungkai siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 22 Palembang kurang baik pada saat melakukan tendangan ke arah gawang.

1.2.2. Siswa ekstrakuriuler sepakbola SMA Negeri 22 Palembang belum memiliki teknik dasar tendangan atau shooting ke arah gawang.

1.2.3. Siswa SMA Negeri 22 Palembang hanya sekedar menendang bola kearah gawang pada saat melakukan tendangan ke arah gawang pada permainan sepakbola.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini, difokuskan pada peningkatan hasil shooting siswa dalam melakukan shooting menggunakan punggung kaki.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, penulis dapat merumuskan masalahnya yaitu, "Apakah ada pengaruh latihan *barrier hops* terhadap hasil *shooting* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 22 Palembang".

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat *barrier hops* terhadap hasih *shooting* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 22 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan penulis dari akhir penelitian ini, yaitu :

1.6.1 Bagi para guru dan pelatih diharapkan bermanfaat sebagai dasar meyakinkan bahwa latihan lompat *barrier hops* terhadap hasil *shooting* permainan sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 22 Palembang.

1.6.3 Bagi para siswa mampu dan berhasil dalam melakukan shooting, serta sebagai tambahan pengetahuan dalam mempersiapkan diri untuk mengembangan permainan cabang olahraga sepakbola.

1.6.3 Bagi peneliti dapat menambah wawasan dalam mengembangkan pemikiran tentang penelitiannya.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi.2006. *Prosedur Penelitian Suatau Pendekatan Praktek*; Jakarta:Rineka Cipta.

Bompa, Tudor R dan Roger W. Earlhe. 1994. *Essential of Steangth Training and Conditioning*.USA: Human Kinetics.

Chu, Donald A & Myer, Gregory D. 2013. *Plyometric*. United kingdom : sheridan books

Gill Harvey. 2003. *Teknik Mengontrol Bola*. Alih Bahasa. Tim GMS. Jakarta: PT. Gapuramitra Sejati.

Irawan Andri.2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*.Jakarta:PT. Pena Pundi Aksara

Iyakrus, 2012. Penerapan closed skill dan open skill dalam latihan sepak takrawdi penjas fkip universitas sriwijaya. *Jurnal Ilmuan Olahraga dan Kesehatan.* 2(1):1-6 *Futsal.*

Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.

Halry, Junusul. 1989. *Fisiologi Olahraga Jilid 1*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.

Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching.Jakarta:Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK*.

Laksana, Justinus.2011. *Taktik dan strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.

Luxbacher, Josep.A.2011. *Sepak Bola*. Jakarta:Raja Grafindo persada.

Meirizal, Usra. 2012. *Nilai-nilai Olahraga, dan Pendidikan jasmani dalam pembentuk karakter bangsa. Vol 2 Nomor 2, juli 2012.Hlm. 14.*

Mielke, Danny.2003. *Dasar-Dasar Sepak Bola*.By Human Kinetic.Inc.

Ni Nyoman Mestri Agustini, dkk. 2014. *Penerapan pembelajaran kooperatif NHTuntuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar passingcontrol sepak bola. Journal of Physical Education, Sport, Health AndRecreation* Vol 3/1

Nurhasan.2001. *Test dan Pegukuran Dalam Pendidikan Jasmani*.Jakarta:Direktorat Jendral Olahraga.

Paturusi.2012. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP*. Jakarta:PT. Rhineka Cipta.

Paturusi. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta Erlangga.

Radcliffe, james C & Farentinos, Robert C.1999. *High Powered Plyometrics*, USA : united grapic

R.J.Maughan. Nutrition And Football. The FIFA/FMARC consensus on Sports Nutrition.

Robert Koger. 2007.*Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja.* Klaten: Saka Mitra Kompetensi.

Soekatamsi. 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola.* Surakarta: Tiga Serangkai.

Soekatamsi. 1995. *Sepakbola I*. Surakarta: UNS Press.

Roji. 2007. Modul *Untuk Kepelatihan:Coaching Clinic Futsal Advance*. Jakarta: Persatuan Futsal Indonesia.

Salim, Agus. 2007. *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung:Jember.

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Edisi Ke-6 Cetakan ke-3. Bandung:Tarsito

Suharsimi. 2010, *Prosedur Penelitian: Suatu Pdendekatan Praktik.* Jakarta:PT. Rhineka Cipta

Yulifri dan Arsil. 2011. *Permainan Sepak Bola.* Padang: FIK UNP.