

**PENGARUH LATIHAN *SPRINT* 30 METER
TERHADAP HASIL KECEPATAN *DRIBBLING*
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA SMP NEGERI 2
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

SAFTA BUDIANSYAH

06061381419052

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



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

2018

**PENGARUH LATIHAN *SPRINT* 30 METER TERHADAP HASIL
KECEPATAN *DRIBBLING* PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA SMP NEGERI 2 PALEMBANG**

Skripsi oleh
Safta Budiansyah
Nomor Induk Mahasiswa 06061381419052
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

SEBAGAI SKRIPSI PROGRAM STRATA I

Dosen Pembimbing I



Dr. Hartati, M.Kes.
NIP. 196006101985032006

Dosen Pembimbing II



Drs. Afrizal, M.Kes.
NIP. 196106211987031002

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Hartati, M.Kes
NIP.196006101985032006

**PENGARUH LATIHAN *SPRINT* 30 METER TERHADAP
HASIL KECEPATAN *DRIBBLING* PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER PERMAINAN SEPAK BOLA
SISWA SMP NEGERI 2 PALEMBANG**

SIDANG SKRIPSI

Oleh

Safta Budiansyah



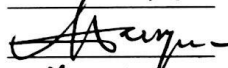


Nomor Induk Mahasiswa 06061381419052

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu
Tanggal : 19 Mei 2018

TIM PENGUJI

- | | | |
|---------------|--|---|
| 1. Ketua | : Dr. Hartati, M. Kes |  |
| 2. Sekretaris | : Drs. Afrizal, M.Kes |  |
| 3. Anggota | : Drs. Syamsuramel, M.Kes |  |
| 4. Anggota | : Dra. Marsiyem, M. Kes |  |
| 5. Anggota | : Prof. Dr. dr. Fauziah NK, Sp,KFR,MPH |  |

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 Menteri 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



Safta Budiansyah
06061381419052

PRAKATA

Puji syukur kehadirat Allah SWT berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini serta sholawat dan beriring salam peneliti curahkan kepada Rasulullah Shallahu'Alaihi wa Sallam.

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

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Hartati, M.Kes dan Bapak Drs. Afrizal, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE, Rektor Universitas Sriwijaya, Prof. Sofendi, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unsri. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Dr. Hartati, M.Kes yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kak Angga dan Kak Jul, sebagai admin di prodi penjaskes. Terima Kasih atas bantuannya hingga akhir penyelesaian administrasi skripsi ini.

Semoga skripsi ini bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta Pengembangan Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni.

Palembang, 17 Mei 2018

Penulis,

Safta Budiansyah

PERSEMBAHAN SKRIPSI

Alhamdulillahirobbil‘alamiin, dengan segenap ketulusan hati peneliti persembahkan skripsi ini kepada:

- ❖ Allah SWT
- ❖ Nabi Muhammad SAW dan beserta para sahabat nabi yang tercinta.
- ❖ Kedua orangtuaku, bapak Kgs. Syailendra dan ibu Ety Rosmintersih, yang selalu memberika kasih sayang yang tak terhingga serta dukungan moril dan doa yang tak pernah putus untuk anakmu terima kasih atas segalanya.
- ❖ Kakak ku Anta, Adik ku Ardlini dan Marta terima kasih atas segenap bantuan dan doanya.
- ❖ Dosen Pembimbing Ibu Dr. Hartati, M.Kes dan bapak Drs. Afrizal, M.Kes terima kasih yang telah banyak membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
- ❖ Dosen pengajar di FKIP UNSRI, terkhusus dosen Penjaskes.
- ❖ Staf Karyawan FKIP, Kak Angga, Kak Jul.
- ❖ Sahabat seperjuangan Agung alias Anjas, Anggiat alias Lae, Vickry alias Acong, Imam alias Barbel, Gerry alias Yay, Yahdi alias Alex terima kasih atas kebersamaan kita selama ini.
- ❖ Ocha Ladipa, terima kasih atas semangat dan bantuannya selama ini.
- ❖ Sahabat Penjas Angkatan 2014 Palembang dan Indralaya terima kasih telah menjadi saudara dan saudariku selama masa perkuliahan semoga ilmu yang didapat bermanfaat bagi nusa dan bangsa.
- ❖ Seluruh mahasiswa Penjaskes Unsri Palembang Indralaya dari angkatan 2015, 2016, 2017, dan generasi selanjutnya semangat: salam *one for all, all for one.*

MOTTO

“Jangan pernah berputus asa selagi kita masih bisa berdoa
kepada Allah SWT”

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA	v
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	3
1.3 Tujuan penelitian.....	3
1.4 Manfaat penelitian.....	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
2.1 Deskripsi Teori.....	5
2.1.1 Hakekat Latihan.....	5
2.1.2 Hakekat Kecepatan.....	5
2.1.3 Lari Cepat (Sprint) 30 Meter	6
2.1.4 Sepak Bola.....	7
2.1.5 Lapangan Sepak Bola	8

2.1.6	Hakekat Dribbling Sepak Bola.....	9
2.1.6.1	Teknik <i>Dribbling</i>	10
2.1.6.1.1	Dribbling Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	10
2.1.6.1.2	Dribbling Menggunakan Kaki Punggung.....	11
2.1.6.1.3	Dribbling Menggunakan Kaki Bagian Luar	12
2.2	Kajian penelitian yang relevan.....	12
2.3	Kerangka berpikir.....	14
2.4	Hipotesis.....	14
 BAB III METODE PENELITIAN		16
3.1	Jenis Penelitian.....	16
3.2	Rancangan Penelitian	16
3.3	Variabel Penelitian	16
3.4	Definisi Operasional Variabel.....	16
3.5	Waktu Dan Tempat Penelitian	17
3.6	Populasi Dan Sampel	17
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	17
3.8	Instrumen Penelitian.....	18
3.9	Teknik Analisis Data.....	19
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		21
4.1	Hasil Penelitian	21
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	21
4.1.2	Karakteristik Sampel.....	21
4.1.3	Deskripsi Data Hasil Pretest Kecepatan <i>Dribbling</i>	21
4.1.4	Deskripsi Data Hasil Posttest Kecepatan <i>Dribbling</i>	24
4.1.5	Deskripsi Data Hasil Peningkatan Latihan <i>Sprint 30 Meter</i> Terhadap Kecepatan <i>Dribbling</i> Pada Kegiatan	

Ekstrakurikuler	
Sepak Bola Siswa Smp N 2 Palembang	26
4.1.6 Analisis Data	27
4.1.6.1 Uji Normalitas Data	27
4.1.6.2 Uji Homogenitas	29
4.1.6.3 Uji Hipotesis	29
4.2 Pembahasan.....	30
4.2.1 Pembahasan Data Hasil Pretest Dan Posttest Kecepatan <i>Dribbling</i>	30
4.2.2 Deskripsi Data Hasil Peningkatan Latihan <i>Sprint 30 Meter</i> Terhadap Kecepatan <i>Dribbling</i> Pada Kegiatan Ekstrakurikuler	
Sepak Bola Siswa Smp N 2 Palembang.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	34
5.1 Kesimpulan	34
5.2 Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA.....	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola.....	11
Gambar 2.2 Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam	13
Gambar 2.3 Menggiring bola menggunakan punggung kaki.....	13
Gambar 2.4 Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar.....	14
Gambar 2.5 Kerangka berpikir.....	16
Gambar 4.1 Diagram hasil perhitungan <i>pretest</i> kecepatan <i>dribbling</i>	25
Gambar 4.2 Diagram hasil perhitungan <i>posttest</i> kecepatan <i>dribbling</i>	28

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kriteria pengujian hipotesis	17
Tabel 4.1 Distribusi data hasil test kecepatan <i>dribbling (pretest)</i>	24
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi hasil test kecepatan <i>dribbling (pretest)</i>	25
Tabel 4.3 Distribusi data hasil test kecepatan <i>dribbling (posttest)</i>	26
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi hasil test kecepatan <i>dribbling (posttest)</i>	27
Tabel 4.5 Perbandingan data hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kecepatan <i>dribbling</i> ...	29
Tabel 4.6 <i>Test of normality pretest</i>	30
Tabel 4.7 <i>Test of normality posttest</i>	30
Tabel 4.8 <i>Test of normality pretest and posttest</i>	31
Tabel 4.9 Hasil uji hipotesis (uji-t) keluaran spss	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 surat keputusan pembimbing
- Lampiran 2 surat keputusan izin penelitian
- Lampiran 3 surat selesai penelitian penelitian
- Lampiran 4 Program latihan umum
- Lampiran 5 tabel data hasil *pretest* dan *posttest*
- Lampiran 6 Kartu bimbingan pembimbing 1
- Lampiran 7 Kartu bimbingan pembimbing 2
- Lampiran 8 foto penelitian
- Lampiran 9 Usul judul
- Lampiran 10 persetujuan seminar proposal
- Lampiran 11 halaman pengesahan proposal
- Lampiran 12 bukti perbaikan proposal penelitian
- Lampiran 13 halaman persetujuan penguji seminar proposal
- Lampiran 14 persetujuan seminar hasil penelitian
- Lampiran 15 halaman pengesahan seminar hasil penelitian
- Lampiran 16 bukti perbaikan hasil Penelitian
- Lampiran 17 halaman pengesahan telah diujikan seminar hasil

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *sprint 30 meter* terhadap hasil kecepatan *dribbling* pada kegiatan ekstrakurikuler permainan sepak bola siswa SMPN 2 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperiment*. Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *one group pretest – posttest design*, yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola dengan sampel penelitian berjumlah 30 siswa. Seluruh sampel melakukan tes awal *dribbling (pre test)* dan hasilnya dirankingkan dari data terkecil hingga data terbesar. Setelah itu sampel diberikan perlakuan latihan *sprint 30 meter* selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu dan intensitas 80% – 90%, kemudian seluruh sampel kembali melakukan tes akhir *dribbling (post test)*. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan rata – rata dari *pretest* ke *posttest* sebesar 0,45 detik. Hal ini juga dapat dilihat dari hasil hitung uji t atau uji hipotesis diperoleh nilai sig. (p) 0,000 < dari taraf sig. uji (α) 0,05 dan nilai t_{hitung} (4,387) > t_{tabel} (2,045) yang menandakan bahwa H_a diterima dengan bunyi “Ada pengaruh latihan *sprint 30 meter* Terhadap Hasil Kecepatan *Dribbling* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola Siswa Smp N 2 Palembang”. Temuan dalam penelitian ini adalah setelah *pretest* dilaksanakan dan data telah diambil kemudian sampel diberi perlakuan yaitu latihan *sprint 30 meter* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu ternyata mengalami peningkatan dari *pretest* ke *posttest* sebesar 0,41 detik. Implikasi penelitian ini adalah dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan yang bermanfaat untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* sepakbola yang merupakan teknik utama yang harus dikuasai.

Kata-kata Kunci : Latihan; *sprint 30 meter*; kecepatan *dribbling*; permainan sepak bola

ABSTRACT

The purpose of this study to determine the magnitude of the influence of 30 meter sprint exercise on the results of speed dribbling on extracurricular activities of soccer games students SMPN 2 Palembang. This research uses pre-experiment method. The research design used in this research is one group pretest - posttest design, that is experiment conducted only in one group only without comparison group. The population used is all students who follow the extracurricular activities of soccer with a sample of research totaling 30 students. All the samples performed the initial dribbling test (pre test) and the results were directed from the smallest data to the largest data. After that the sample is given sprint exercise 30 meters for 6 weeks with frequency 3 times a week and intensity 80% - 90%, then all samples re-do dribbling end test (post test). The results of this study showed an average increase from pretest to posttest by 0.45 seconds. It can also be seen from the results of t test or hypothesis test obtained sig value. (p) 0.000 <from sig level. test (α) 0.05 and t_{count} (4.387) > t_{table} (2.045) indicating that H_a is received with the sound "There is a 30 meter sprint effect effect on the Dribbling Speed Result on the Extracurricular Activity of Student Games Smp N 2 Palembang". The findings in this study were after pretest was implemented and the data had been taken then the samples were treated ie sprint exercise 30 meters for 6 weeks with frequency of exercise 3 times a week was increased from pretest to posttest of 0.41 seconds. The implication of this research is that it can be used as one of the most useful exercises to increase the speed of football dribbling which is the main technique that must be mastered.

Keywords: *Exercise; sprint 30 meters; dribbling speed; soccer game*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan (Permen No.62 Tahun 2014 tentang Ekstrakurikuler). Ekstrakurikuler merupakan sebuah upaya untuk melengkapi kegiatan kurikuler sebagai bentuk binaan terhadap peserta didik serta menjadi wadah atau tempat untuk mengembangkan potensi peserta didik sekolah ataupun universitas. Kegiatan dari Ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan siswa-siswi itu sendiri.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia baik yang ada di desa maupun di kota. Menurut Subagyo sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010:3). Di kalangan peserta didik sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat diminati untuk dijadikan pilihan dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Seperti halnya di SMP N 2 PALEMBANG yang menjadikan sepak bola sebagai salah satu cabang olahraga dalam kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu factor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi para siswa dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar dari sepak bola itu sendiri. Karena seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik dasar permainan sepak bola tidak akan menjadi pemain sepak bola yang baik. Adapun teknik dasar dalam permainan sepak bola yaitu teknik menendang bola (*kicking*), mengumpan bola (*passing*), *dribbling* (menggiring), mengontrol / menghentikan bola (*controlling*), dan

menyundul bola (*heading*) (Nurhasan, 2007:17). Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 2 PALEMBANG terlihat masih banyak siswa yang kurang menguasai teknik dalam *dribbling* (menggiring). Ada 22 peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola tetapi dalam percobaan melakukan teknik *dribbling* (menggiring) hanya 7 peserta didik yang dapat melakukannya dengan baik. Bila dihitung persentasenya terdapat hanya 31,8% peserta didik yang mampu melakukan teknik *dribbling* (menggiring) dengan baik sedang 68,2% peserta didik belum mampu melakukan teknik *dribbling* (menggiring) dengan baik. Melihat kondisi tersebut diatas maka peneliti mencoba memberikan solusi dari permasalahan diatas, peneliti menggunakan metode latihan lari cepat 30 meter untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* para siswa kegiatan ekstrakurikuler.

Keterampilan *dribbling* merupakan kemampuan *dribbling* melewati rintangan sambil berlari dengan bola dalam terkontrol atau tetap dalam penguasaan. *Dribbling* bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Dalam *dribbling* menurut Danny Mielke (2007:2) baha ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan antara lain Pemain harus berlatih mengubah arah giringan, menambah atau mengurangi kecepatan dalam *dribbling*. Menurut Janje (2012:2) Kecepatan merupakan kemampuan untuk bergerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dengan mengerahkan kecepatan maksimal yang dimiliki, untuk mengukur kecepatan digunakan alat ukur berlari dengan jarak tempuh 30 meter. Ditambahkan menurut Sukirno (2011:83) menyatakan bahwa untuk mengukur kecepatan dimulai dari garis start salah satunya yaitu dengan dengan jarak 30 meter. Kecepatan *dribbling* merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain dalam permainan sepak bola. Berdasarkan uraian diatas peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan Sprint 30 Meter Terhadap Hasil Kecepatan *Dribbling* Pada Siswa Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP N 2 Palembang”.

1.2 Perumusan masalah

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

- 1.2.1 Siswa SMP Negeri 2 Palembang belum memiliki kecepatan menggring bola dengan baik.
- 1.2.2 Siswa SMP Negeri 2 Palembang belum melakukan banyak latihan kecepatan menggring bola.
- 1.2.3 Siswa putra SMP Negeri 2 Palembang belum menguasai teknik dasar kecepatan menggring bola.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian hanya di fokuskan pada latihan lari *sprint* 30 meter terhadap kecepatan *dribbling* pada siswa putra keekstrakurikuler sepak bola. Olahraga yang diteliti adalah bersifat aerobik, yaitu permainan sepak bola.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :Apakah ada pengaruh latihan *sprint* 30 meter terhadap kecepatan *dribbling* pada permainan sepak bola?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari cepat 30 meter terhadap kecepatan *dribbling* siswa putra SMP Negeri 2 Palembang

1.4 Manfaat Peneltian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meberikan manfaat bagi pihak-pihak yang terkait :

- 1.4.1 Bagi siswa

Sebagai salah satu pembelajaran untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* saat bermain.

1.4.2 Bagi guru

Bagi para guru dan pelatih diharapkan bermanfaat sebagai dasar untuk meyakinkan bahwa latihan lari cepat 30 meter dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* pada permainan sepak bola.

1.4.3 Bagi Sekolah

Hasil pengetahuan ini dapat memberikan kontribusi pengetahuan tentang sepak bola serta pengaruhnya terhadap kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiwanto,S. 2004. *Pengetahuan dasar melatih olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negeri Malang
- Fajar, Muchammad Rizky. 2016. Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Antara Atlet Ssb Petrogres, Bima Amora, Dan Puta Zodiac Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga* 5(2):16-21
- Gunawan, M., Ali. (2013). *Statistik untuk Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Parama Publishing
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Iyakrus. (2012). Penerapan closed skill dan open skill dalam latihan sepak takraw di penjas fkip universitas sriwijaya. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan* 2(1): 1-6
- Iyakrus, 2010. *Permainan Sepak Takraw*, Palembang : Unsri
- Janje, Gusti 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*, Bali : Udayana Universitas Press Indonesia
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Andal Sepak Bola Remaja. Latihan dan Keterampilan Andal untuk Pertandingan Dasar Yang Lebih Baik*. Saka Mitra Kompetensi. Klaten.
- Lubis, Muaro. 2013. *Pengaruh latihan terpusat dan latihan acak terhadap penguasaan teknik dasar dalam permainan sepak bola (studi eksperimen pada siswa sekolah sepak bola)*. Jakarta: Jurnal Pendidikan Universitas Indonesia
- Mielke, Dany. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung : Pakar Raya.
- Nurhasan, 2001. Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani, Jakarta : Departemen pendidikan dasar dan menengah

- Rif'an. 2014. *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Loncatan Vertical Smash Pada Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 4 palu. Sulawesi Tengah: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto, 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK, UNY
- Sukirno. (2012). Pengaruh metode latihan plyometrik terhadap kemampuan tendangan lurus cabang olahraga pencak silat siswa smpn 44 Palembang. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 2(1): 7-17.
- Sukirno. 2011. *Kesehatan Olahraga dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Unsri
- Syafarudin, (2012). Pengaruh Metode Latihan Lari Cepat' Motivasi Dan Status Gizl tertiadap Hasil Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Universitas Bina Darma Palembang. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*. 2(2): 27.
- Ummah, Riza Thoyibatul., Raharjo dan Adi. 2015. Pengaruh Latihan Plyometric Skipping Dan Split Jump Terhadap Hasil Kecepatan Lari Sprint 60 Meter Untuk Peserta Ektrakurikuler Usia 15-17 Tahun Di Sman 1 Turen. *Jurnal Sport Science* (6)2:143-155
- Wijanarko, 2012. Analisis Kondisi Fisik Atlet Takraw Ppl Provinsi Sulawesi Tengah