PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH PADA PERMAINAN SEPAK BOLA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 1 BELITANG MADANG RAYA

Skripsi Oleh

Ari Aprianto

Nomor Induk Mahasiswa 06111006010

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRWIJAYA

INDRALAYA

TAHUN 2016

PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH PADA PERMAINAN SEPAK BOLA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 1 BELITANG MADANG RAYA.

Skripsi Oleh

Ari Aprianto

Nomor Induk Mahasiswa 06111006010

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dosen Pembimbing 1	Dosen Pembimbing 2
Dr. Iyakrus, M.Kes	**Drs. Waluyo, M.Pd**
NIP 196208121987021002	**NIP 195601241984031001**

Disahkan
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Hartono, M.A
NIP 196710171993011001

PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN JARAK JAUH DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 1 BELITANG MADANG RAYA

SKRIPSI

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 23 Desember 2015

TIM PENGUJI

1. **Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes** _____
2. **Sekretaris : Drs. Waluyo, M.Pd** _____
3. **Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes** _____
4. **Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd** _____
5. **Anggota : Dr. Meirizal Usra, M.Kes** _____

Indralaya, Januari 2016

Diketahui Oleh

Ketua Program Studi Penjaskes

Dr. Hartati, M.Kes

NIP 196006101985032006

ii

SURAT PERNYATAAN

Nama : Ari Aprianto

Nim : 06111006010

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepak Bola Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Belitang Madang Raya.

Menyatakan dengan sesungghnya bahwa:

Seluruh data informasi, intepretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya ádalah 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, Desember 2015

Ari Aprianto

06111006010

Kupersembahkan kepada:

- ***Yang utama dari segalanya Allah SWT serta junjungan kita Rosullah Muhammad SAW.***
- ***Kedua orang tuaku ayahanda Mukani dan ibunda Sumiati yang selalu mendoakanku dan memberiku semangat dalam menjalani perkuliahan ini.***
- ***Keluarga besarku yang selalu memberikan semangat dan mendoakanku.***
- ***Mamas dan Mbak (Mas Hen, Mbak Cep, Mbak Ul) terimakasih segalanya.***
- ***Teman-temanku se kost Herliansya (kaba), Abdullah (bedul nago) Abrar Husain (aak Kreteng), Risky Ristanto bontet), M Khaidir Ali Pasha (ayeb), Deri Andika (cb), Rian Candra (cebol), Putra Wijaya (utak) terimakasih atas keberssamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan selama ini, selalu indah bersama kalian.***
- ***Teman seperjuanganku Elevenjas 2011, berbagi keceriaan dan melewati setiap suka dan duka selama kuliah, terimakasih banyak atas kebersamaannya. "tiada hari yang indah tanpa kalian semua".***
- ***Almamaterku tempat aku menimba ilmu***

Motto:

- ***Satu untuk semua semua untuk satu.***
- ***Kebaikan tidak bernilai selama diucapkan akan tetapi bernilai sesudah dikerjakan.***
- ***Kegagalan hanya terjadi bila kita menyarah.***

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

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Iyakrus, M. Kes dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan yang telah memberikan masukan, perhatian dan pengertian selama penyusunan skripsi ini. Dan tidak lupa seluruh dosen-dosen pengajar di Program Studi Pendidikan jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Sri Margono, M.M selaku Kepala Sekolah SMP N 1 Belitang Madang Raya, Bapak Sukaja S.Pd dan Bapak M. Iqbal selaku Guru Penjaskes SMP N 1 Belitang Madang Raya, Staf TU dan Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP N 1 Belitang Madang Raya 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, Januari 2016

AA

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **i**
HALAMAN LULUS UJIAN SKRIPSI ..... **ii**
SURAT PERNYATAAN ..... **iii**
HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **iv**
UCAPAN TERIMA KASIH ..... **v**
DAFTAR ISI ..... **vi**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**
ABSTRAK ..... **xiii**

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 2
1.3 Batasan Penelitian 2
1.4 Rumusan Penelitian 3
1.5 Tujuan Penelitian 3
1.6 Manfaat Penelitian 3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 4
2.1 Menendang 4
2.1.1 Pengertian tendangan Jarak Jauh 5
2.1.2 Otot-Otot Yang Terlibat Pada Saat Menendang Dalam Permainan Sepak Bola 6

2.2 Hakikat Permainan Sepak Bola 7
2.2.1 Latihan *Plyometric* (*Knee Tuck Jump*) 8
2.2.2 Daya Ledak Otot (*Eksplosive Power*) 10
2.2.3 Kekuatan (*Strength*) 10
2.3 Hakikat Latihan 11
2.3.1 Aspek Latihan 11
2.3.2 Tujuan Latihan 12
2.3.3 Prinsip Latihan 13
2.3.4 Program Latihan 14
2.3.5 Faktor Yang Mempengaruhi Latihan 14
2.3.6 Faktor Penghambat Latihan 14
2.4 Kerangka Berfikir 15
2.5 Hipotesis 16

BAB III METODE PENELITIAN 17
3.1 Jenis Penelitian 17
3.2 Rancangan Penelitian 17
3.3 Variabel Penelitian 17
3.4 Definisi Operasional Variabel 18
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian 18
3.5.1 Populasi 18
3.5.2 Sampel Penelitian 18
3.6 Waktu dan Tempat Penelitian 19
3.7 Teknik Pengumpulan Data 19
3.7.1 Instrumen Tes 20
3.7.2 Proses Penelitian 21
3.8 Teknik Analisis Data 22

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 26

4.1 Hasil Penelitian 26
4.1.1 Deskripsi Lokasi penelitian 26
4.1.2 Karakteristik Sampel 26
4.1.3 Data Hasil *Pretest* Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak Bola Kelompok Eksperimen 27
4.1.4 Data Hasil *Pretest* Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak Bola Kelompok Kontrol 30
4.1.5 Data Hasil *Posttest* Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak Bola Kelompok Eksperimen 33
4.1.6 Data Hasil *Posttest* Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak Bola Kelompok Kontrol 36
4.2 Analisis Data 39
4.2.1 Deskripsi Data Perbandingan *Pottest* Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak Bola Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol 39
4.2.2 Uji Normalitas Data 40
4.2.3 Uji Homogenitas 40
4.2.4 Uji Hipotesis 43
4.3 Pembahasan 46
4.3.1 Pembahasan Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak Bola Ekstrakurikuler Kelompok Eksperimen 46
4.3.2 Pembahasan Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak Bola Ekstrakurikuler Kelompok Kontrol 47
4.3.3 Pembahasan Data Hasil Latihan *Knee Tuck Jump* Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pada Permainan Sepak Bola Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Belitang Madang Raya 47

BAB V SIMPULAN DAN SARAN 50
5.1 Simpulan 50
5.2 Saran 50

DAFTAR PUSTAKA 51
LAMPIRAN 53

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

Tabel 4.1 Sampel Penelitian 26
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen 27
Tabel 4.3 Daftar Distribusi Hasil *Pretest* Kelompok Kontrol 30
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen 33
Tabel 4.5 Daftar Distribusi Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol 36
Tabel 4.6 Perhitungan Uji Homogenitas *Pretest* 41
Tabel 4.7 Perhitungan Uji Homogenitas *Posttest* 42

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

Gambar 2.1 Otot Tungkai Atas 6
Gambar 2.2 Otot Tungkai Bawah 6
Gambar 2.3 Otot Tansal 7
Gambar 2.4 Lapangan Sepak Bola 8
Gambar 2.5 Latihan *Knee Tuck Jump* 9
Gambar 2.6 Kerangka Berfikir 15
Gambar 3.1 Diagram Lapangan Tes Tendangan Jauh 21
Gambar 4.1 Histogram Frekuensi *Pretest* Kelompok Eksperimen 28
Gambar 4.2 Histogram Frekuensi *Pretest* Kelompok Kontrol 31
Gambar 4.3 Histogram Frekuensi *Posttest* Kelompok Eksperimen 34
Gambar 4.4 Histogram Frekuensi *Posttest* Kelompok Kontrol 37
Gambar 4.5 Histogram Perbandingan Pretest dan Posttest Tendangan Jarak Jauh Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol 40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup 53

Lampiran 2. Usul Judul 54

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Seminar Proposal 55

Lampiran 4. Lembar Telah Diseminarkan 56

Lampiran 5. SK Pembimbing 57

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian FKIP Unsri 58

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan 59

Lampiran 8. Surat Telah Melakukan Penelitian 60

Lampiran 9. Dokumentasi 61

Lampiran 10. Program Latihan 65

Lampiran 11. Analisis Data Penelitian 73

Lampiran 12. Tabel Distribusi t 77

Lampiran 13. Tabel Harga Chi Kuadrat 78

Lampiran 14. Kartu Bimbingan 79

Lampiran 15. Lembar Persetujuan Seminar Hasil 83

Lampiran 16. Lembar Persetujuan Ujian Akhir 84

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Dalam Permainan Sepak Bola Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 1 Belitang Madang Raya

Ari Aprianto, 2016

Penelitian ini berjudul pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kamampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Belitang Madang Raya. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 05 Oktober sampai dengan 14 November, Penelitian ini termasuk penelitian quasi eksperimen dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest control group design* dengan variabel bebas latihan *knee tuck jump*, variabel terikat kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola dan variabel kendali siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Belitang Madang Raya yang dipilih dengan teknik *Sampling*, untuk menentukan kelompok eksperimen dan kontrol peneliti menggunakan teknik *simple random sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes. Pada setiap kelompok, tes diberikan diawal sebelum perlakuan dan diakhir setelah diberi perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Berdasarkan analisis data dengan cara ststistik *uji t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ didapat $t_{hitung} = 3,27$ dan $t_{tabel} = 1,771$, apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolah. Dengan demikian H_a yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa latihan *knee tuck jump* berpengaruh terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Belitang Madang Raya.

Kata kunci*: *Latihan knee tuck jump, kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola.

Dosen Pembimbing 1	Dosen Pembimbing 2
Dr. Iyakrus, M.Kes.	**Drs. Waluyo, M.Pd.**
NIP 196208121987021002	**NIP 195601241984031001**

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006

BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan sepak bola adalah permainan yang berusaha menggiring bola kepihak lawan, ada dugaan orang-orang Romawi membawa permainan itu ke Inggris, kemudian inggris mulai mengembangkan permainan ini dengan sempurna sehingga menjadi permainan 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 penguasaan keterampilan teknik dasar bagi seorang pemain sepak bola adalah penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepak bola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Sucipto dkk (2000:17) menyatakan tehnik dasar sepak bola ada beberapa macam yaitu menendang *(kicking)*, menghentikan *(stoping)*, menggiring *(dribbling)*, menyundul *(heading)*, merampas *(tackling)*, melempar kedalam *(trow-in)*, dan menjaga gawang *(goal keeping)*. Gerakan yang paling dominan dalam permainan sepak bola adalah menendang. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan *(passing)*, menembak ke gawang *(shooting)*, dan menyapu (menjauhkan bola dari gawang sendiri) dan menggagalkan serangan lawan *(sweeping)*.

Berdasarkan fakta di lapangan, seperti yang terjadi pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Belitang Madang Raya, menurut pengamatan peneliti memiiki kemampuan menendang jarak jauh yang berbeda-beda. Hal ini terlihat pada saat latihan dan bertanding, umumnya siswa tidak bisa melakukan tendangan jarak jauh dengan benar dan tepat, faktor kekuatan otot tungkai yang masih lemah serta kemampuan dasar menendang bola jarak jauh yang belum tepat menjadi hal perlu diperbaiki. Usaha untuk meningkatkan hasil yang baik dala

teknik menendang dibutuhkan latihan yang tepat terutama untuk meningkatkan daya ledak otot tungki pada kemampuan menendang bola jarak jauh. Terkait dengan hal diataas, maka ditawarkan suatu bentuk latihan dengan gerakan latihan yang lebih variatif untuk melatih komponen dindisi fisik terutama daya ledak otot tungkai dengan latihan *knee tuck jump*. Latihan *knee tuck jump* merupakn gerakan *plyometric* yang dirancang untuk menggerakkan otot pinggul, tungkai dan otot-otot khusus.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian di SMP Negeri 1 Belitang Madang Raya tentang ”pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Belitang Madang Raya”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sabagai berikut:

1) Kurangnya kemampuan teknik dasar tendangan jarak jauh siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Belitang Madang Raya.
2) Masih lemahnya kekuatan tendangan jarak jauh siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Belitang Madang Raya.
3) Masih lemahnya aspek kondisi fisik, terutama daya ledak otot tungkai yang mana memegang penting terhadap keberhasilan menendang jarak jauh.

1.3 Batasan Masalah

Mempertimbangkan keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu diadakan pembatasan masalah agar lebih terfokus dan jelas berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini, yaiti pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Belitang Madang Raya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Belitang Madang Raya.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Belitang Madang Raya.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1) Bagi Sekolah

Diharapkan dengan diadakannya penelitian tentang pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan tendangan jarak jauh dalam permainan sepak bola bisa memberikan sumbangan positif bagi lembaga akademis yang terkait, khususnya dalam meningkatkan kemampuan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan penelitian.

2) Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan memberikan masukan kepada para pembina olahraga khususnya guru penjaskes dan para pemangku kepentingan lain, sebagai bahan masukan untuk dasar proses penentuan program belajar maupun dalam memilih.

3) Bagi Siswa

Diharapkan dengan diadakan penelitian ini, para siswa dapat meningkatkan tendangan jarak jauh yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Maskur. 2006. *Kinesiologi Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya .

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta.

Bompa, O tudor. 1994. *Theory and Methodology Of Trainning*. Dubuque Lowa:Kendall/Publishing Company.

Harsono.1988. *Choaching dan Aspek Psikologi dalam Choacing.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Iyakrus. 2011. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.

Kurniawan, Feri, 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara

Luxbacher, Joseph A. 2001. *Sepakbola, Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: PT Intan Jaya Abadi.

Muhajir.2006.*Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*: Erlangga

Nala, Ngurah. 1998. Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar: UNUD.

PSSI. (2010/2011). *Peraturan Permainan Sepak Bola*. Jakarta: PSSI.

Radcliffe, J.C. dan Farentinos, RC.2002. *Pliometrik untuk Meningkatkan Power.* Terjemahan M. Furqon H. dan Muchsin Doewes.Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.

Sajoto, Muchamad. 1990. Peningkatan *& Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.

Sarumpaet dkk, 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud

Subardi dan setyawan, andri .2007.*olahraga kegemaranku sepakbola*.Klaten : Intan Perwira.

Sucipto dkk, 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Jendral Pendidikan dan Kebudayaan

Sudjana.2005. *Metoda Statistika*: Bandung: Tarsito.

Sugiarto. 2009. *Langkah Menjadi Pemain Bola Voli Hebat.* Jakarta: Mediantara Semesta.

Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: alfabeta

Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia. Palembang*: Dramata

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

Sutrisno.2007. *Permainan Sepak Bola Berprestasi*. Jakarta: PT Musi Perkasa Utama.

Suryasubrata. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Grafindo.

Yulifri dan Arsil. 2011.*Permainan Sepak bola.*Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/1944/1747 Diakses tanggal 15 april 2015.

http://digilib.unila.ac.id/5781/ Di akses tanggal 18 april 2015.

http://a-research.upi.edu/operator/upload/s_kor_0603107_chapter3.pdf, Diakses tanggal 29 Maret 2015.

http://isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/12408104111_1410-2323.pdf Diakses tanggal 28 April 2015.

http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf, Diakses tanggal 13 Agustus 2015.