

**PENGARUH LATIHAN MENENDANG BOLA DENGAN SASARAN
TEMBOK TERHADAP HASIL TENDANGAN PENALTI DALAM
PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA LAKI-LAKI KELAS X SMA
PGRI GELUMBANG**

Skripsi Oleh :

AHMAD ZULFIKAR

Nomor Induk Mahasiswa 06101406001

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

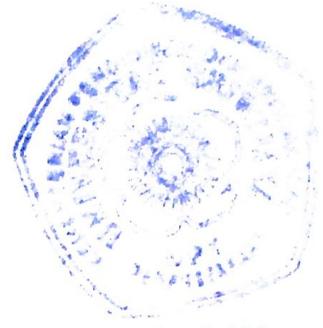
PALEMBANG

2014

S
796.334 07

Ahm
P
2014

2011/27372



**PENGARUH LATIHAN MENENDANG BOLA DENGAN SASARAN
TEMBOK TERHADAP HASIL TENDANGAN PENALTI DALAM
PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA LAKI-LAKI KELAS X SMA
PGRI GELUMBANG**

Skripsi Oleh :

AHMAD ZULFIKAR

Nomor Induk Mahasiswa 06101406001

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2014

PENGARUH LATIHAN MENENDANG BOLA DENGAN SASARAN TEMBOK TERHADAP HASIL TENDANGAN PENALTI DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA LAKI-LAKI KELAS X SMA PGRI GELUMBANG

Skripsi Oleh:

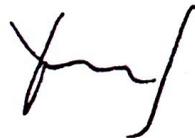
AHMAD ZULFIKAR

Nomor Induk Mahasiswa 06101406001

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

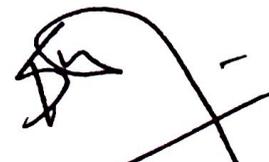
**DISETUJUI
SEBAGAI SKRIPSI PROGRAM STRATA 1**

Pembimbing I



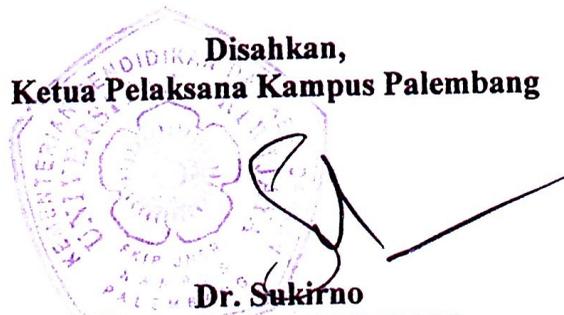
**Prof. Dr. Hj. Fauziah N Kurdi, Sp. KFR. MPH.
NIP 194604261971102001**

Pembimbing II



**Dr. Syafaruddin, M.Kes.
NIP195909051987031001**

**Disahkan,
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno
NIP 195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada,
Hari : Selasa,
Tanggal : 26 Agustus 2014

TIM PENGUJI

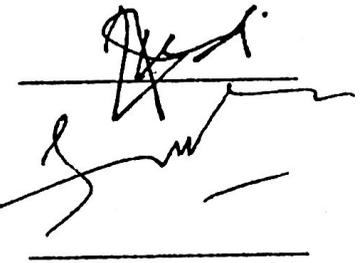
1. Ketua : Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini Kurdi, Sp. KFR, MPH



2. Sekretaris : Dr. Syafaruddin, M.Kes



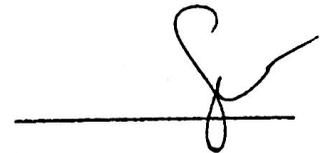
3. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd



4. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd



5. Anggota : Dr. Sukirno



Palembang, 2 September 2014

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmanidan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Zulfikar

NIM : 06101406001

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Menendang Bola dengan Sasaran Tembok Terhadap Hasil Tendangan Penalti dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Laki-laki Kelas X SMA PGRI Gelumbang" ini seluruh isinya 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. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, 2014

Yang membuat pernyataan,



Ahmad Zulfikar

06101406001

MOTTO:

- ◊ “Niatmu adalah awal dari keberhasilanmu”
- ◊ “Belajarlah untuk sabar ketika dihadapkan dengan masalah besar”
- ◊ “Ketika anda tidak pernah melakukan kesalahan, itu berarti anda tidak pernah melakukan hal apapun”
- ◊ Satu untuk semua, semua untuk satu

PERSEMBAHAN:

- ✓ Ayahanda (Firdaus) dan Ibunda (Rodini) yang selalu mendoakan kesuksesanku, tak henti memberikan bimbingan, kasih sayang dan mencukupi keperluanku untuk menyelesaikan skripsi ini.
- ✓ Adik-adikku Rica Anggraini dan Rayhan Akbar, teruslah belajar dan kejarlah cita-cita kalian.
- ✓ Yang selalu dihati Ayuni Citra Sari, dirimulah sosok dibalik semangatku, motivasiku serta keinginanku untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
- ✓ Teman seperjuangan yang tidak bisa ku sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan maupun dukungan terhadap perjuangan selama ini.
- ✓ Rekan-rekan di Gelumbang *Football Club* (GFC) selaku tim sepak bolaku yang telah memberikan banyak teman dan pengalaman.
- ✓ Cita-citaku.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan Semesta Alam atas berkat rahmat dan kasih sayangNya penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Sholawat dan salam penulis haturkan kepada Suriteladan kita Nabi Muhammad SAW yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Adapun judul penelitian ini adalah Pengaruh Latihan Menendang Bola dengan Sasaran Tembok Terhadap Hasil Tendangan Penalti dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Laki-laki Kelas X SMA PGRI Gelumbang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna dan banyak terdapat kekurangan, meskipun peninjauan ulang telah beberapa kali dilakukan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, saran dan kritik konstruktif sangat diharapkan oleh penulis.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Penjaskes pada khususnya dan ruang lingkup masyarakat pada umumnya.

Penulis
Palembang, 2014

Ahmad Zulfikar

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
TELAH DIUJIKAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTO DAN DEDIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Hakikat Sepak Bola	6
2.2 Hakikat Latihan	7
2.3 Teknik dalam Permainan Sepak Bola	15
2.4 Pengertian Penalti	15
2.5 Ketepatan Arah Bola	17
2.6 Sarana dan Prasarana Sepak Bola	17
2.7 Menendang Bola dengan Sasaran Tembok	19
2.8 Otot-otot Penunjang	21

2.9 Kerangka Pikir	22
2.10 Hipotesa Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Jenis Penelitian	24
3.2 Variabel Penelitian.....	24
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	24
3.4 Populasi dan Sampel	25
3.5 Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Hasil Penelitian	36
4.2 Pembahasan	61
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	65
5.1 Simpulan	65
5.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat Hasil Tes.....	26
2. Jumlah Sampel dalam Penelitian	31
3. Daftar Hasil <i>Pretest</i> Tendangan Penalti.....	37
4. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Hasil <i>Pretest</i>	39
5. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	40
6. Daftar Hasil <i>Posttest</i> Tendangan Penalti Kelompok Eksperimen	42
7. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	46
8. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	47
9. Daftar Hasil <i>Posttest</i> Tendangan Penalti Kelompok Kontrol	49
10. Daftar Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	51
11. Harga yang Diperlukan Untuk Menguji Homogenitas Kelompok Sampel <i>Pretest</i> Menggunakan Tes Barlett.....	53
12. Harga yang Diperlukan Untuk Menguji Homogenitas Kelompok Sampel <i>Posttest</i> Menggunakan Tes Barlett	55
13. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tendangan Penalti	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Posisi Tendangan Penalti.....	17
2. Latihan Menendang Bola dengan Sasaran Tembok.....	20
3. Otot-otot Penunjang.....	21
4. Latihan Menendang Bola dengan Sasaran Tembok	30
5. Tes <i>Shooting</i> Bobby Charlton	31
6. <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	42
7. <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	44
8. <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	49
9. <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	53
10. Perbedaan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup	68
2. Daftar Nama Dosen Pembimbing Skripsi Mahasiswa Angkatan 2010	69
3. Usul Judul Penelitian	73
4. Surat Persetujuan Proposal Untuk Diujikan	74
5. Surat Telah Diseminarkan	75
6. Lembar Persetujuan Perbaikan Proposal	76
7. SK Pembimbing.....	77
8. Surat Permohonan Bantuan Penelitian	78
9. Surat Izin Penelitian dari Diknas Pendidikan Kab. Muara Enim	79
10. Surat Hasil Penelitian	80
11. Program Latihan	81
12. Dokumentasi	87
13. Tabel Harga Distribusi t.....	91
14. Tabel Harga Chi Kuadrat	92
15. Lembar Revisi Skripsi	93
16. Lembar Izin Jilid Skripsi.....	94
17. Kartu Bimbingan Skripsi	95

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh sering gagalnya siswa mengeksekusi tendangan penalti. Hal ini bisa dilihat dari tendangan penalti siswa yang dapat ditangkap kiper atau melebar dari gawang. Keberhasilan dalam menendang penalti ditunjang oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor latihan. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan menendang bola dengan sasaran tembok terhadap hasil tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada siswa laki-laki kelas X SMA PGRI Gelumbang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan menendang bola dengan sasaran tembok terhadap hasil tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada siswa laki-laki kelas X SMA PGRI Gelumbang. Penelitian ini menggunakan eksperimen quasi dengan menggunakan dua kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampel penelitian adalah siswa laki-laki kelas X yang berjumlah 60 orang. Sedangkan data yang diambil melalui tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Kelompok dibagi menjadi 30 siswa untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan hasil *pretest* dengan menggunakan sistem *ordinal pairing*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (latihan menendang bola dengan sasaran tembok) selama 6 minggu dengan jumlah pertemuan sebanyak 18 kali. Setelah melakukan latihan dan dilakukan *posttest* terjadi peningkatan *mean* sebesar 13,97 atau 59,37% untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan sebesar 2,6 atau 10,64%. Serta hasil hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $2,331 > 1,771$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan menendang bola dengan sasaran tembok memberikan pengaruh terhadap hasil tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada siswa laki-laki kelas X SMA PGRI Gelumbang.

Kata kunci : *Latihan menendang bola; Hasil tendangan penalti; sepak bola.*

ABSTRACT

Background of this research is the students' failure on doing penalty kick. This can see from students' penalty kick can be catches by keeper or wide from the wicket. There are some factors to determine successful of penalty kick, one of them is exercise. The problem of this research is; is there any effects or not of kicking exercise to wall as a shooting target of penalty kick of the tenth grade male students of SMA PGRI 1 Gelumbang. The purpose of this research is to know is there any effects or not of kicking exercise to wall as a shooting target of penalty kick of the tenth grade male students of SMA PGRI 1 Gelumbang. This research is using quasi-experimental by using two sample groups. There are experimental and control groups. Sample of this research are the tenth grade male students with total number 60 students. The data takes from pre test and post test. The group divided into 30 students of each groups. Control and experimental groups based on result of pre test by using ordinal pairing system. The experimental group was given the treatment (kicking exercise with wall of shooting target) about six weeks or about eighteen meetings. After doing the exercises and give the post test there are increasing mean about 13,97 or 59,37% for experimental group and for the control group only 2,6 or 10,64% increased, the result of hypotheses shows that t-test score higher than t-table $2,331 > 1,771$ it means that H_a is accepted and H_o is rejected. This data shows there influence of this kicking exercise. The result of this research shows that kicking exercise method with wall as a shooting target gives effect to result of penalty kick on football of the tenth grade male students of SMA PGRI 1 Gelumbang.

Key words : kicking exercise; result of penalty kick; football



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ada banyak cabang olahraga salah satunya adalah sepak bola. Sepak bola adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. Olahraga ini sangat disukai berbagai kalangan baik laki-laki maupun perempuan, semua orang mengetahui sepak bola adalah olahraga yang paling digemari di seluruh dunia. Tujuan permainan sepak bola ialah berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha agar lawan tidak mencetak gol, artinya tim yang dinyatakan memenangkan pertandingan ialah tim yang mampu mencetak lebih banyak gol ke gawang lawan. Untuk dapat mencetak gol dibutuhkan kerjasama yang baik antara individu yang satu dengan individu yang lain. Kemudian juga dibutuhkan kemampuan individu dalam tim tersebut. Sepak bola merupakan permainan tim. Keterampilan individu sesekali dapat ditunjukkan pada saat tertentu. Namun, sangat sulit seorang pemain sepak bola dapat mencetak gol sendirian (Subardi dan Setyawan, 2007:13). Meskipun demikian, keterampilan individu harus dikuasai dengan baik untuk menguasai bola dan membuat kesempatan mencetak gol. Ada beberapa teknik dalam bermain sepak bola yakni menggiring, menyundul, menendang dan menahan bola

Menurut Luxbacher (2004:105) sasaran utama dari setiap serangan adalah mencetak gol. Karena dengan mencetak banyak gol sebuah tim tersebut dapat memenangkan suatu pertandingan. Mencetak gol bisa dilakukan dengan cara melakukan tendangan atau menembak ke arah gawang. Dengan memiliki keterampilan menembak yang baik maka kesempatan untuk mencetak gol akan lebih besar. Peluang terbesar untuk mencetak gol ialah ketika sebuah tim mendapatkan tendangan penalti, karena tendangan penalti memiliki jarak yang sangat dekat dengan gawang. Selain itu antara penendang dan penjaga gawang juga tidak ada pemain lain

yang menghalangi. Namun, kita sering melihat pemain yang gagal ketika melakukan tendangan penalti.

Dalam pertandingan internasional piala dunia 2006, ada 49 mendapatkan kesempatan tendangan penalti. 33 tendangan menjadi gol, 9 tendangan berhasil dihalau penjag gawang, dan 7 melebar dari sasaran. Banyak pemain top dunia yang gagal mengeksekusi tendangan 11meter tersebut. Beberapa tim besar pun tersingkir melalui drama adu penalti dan final itu sendiri ditentukan melalui adu tendangan penalti (Mark Bowtell,dkk, 2009:93).Berdasarkan observasi peneliti yang dilakukan di SMA PGRI Gelumbang. Dalam pengamatan peneliti saat pembelajaran sepak bola berlangsung masih banyak siswa yang belum memiliki keterampilan teknik bermain sepak bola yang baik, salah satunya adalah teknik menendang penalti. Banyak siswa yang belum terampil dalam melakukan tendangan penalti. Sering gagalnya tendangan penalti dalam permainan sepak bola disebabkan siswa masih kaku dalam melakukan gerakan tendangan penalty, yang dikatakan kaku ialah siwa belum mempunyai teknik menendang penalti yang baik sehingga bola yang ditendang mampu ditangkap kiper atau melebar dari gawang.

Menurut Mielke (2007:68--69), berikut teknik menendang penalti. Dekati bola dari arah yang sedikit menyamping.Usahakan langkah tetap pendek-pendek dan cepat, teknik ini memungkinkan melakukan penyesuaian dan menempatkan kaki yang tidak ddigunakan untuk menendang sebagai tumpuan pada tempat yang tepat.Tepatan kaki tumpuan kira-kira satu langkah dari bola dengan ujung kaki menghadap ke gawang.Tariklah kaki yang kamu gunakan untuk menendang ke belakang tubuh dengan ditekuk kira-kira 90 derajat. Ayunkan kaki tersebut ke depan untuk menyentuh bola. Pada saat persentuhan, lutut, tubuh dan kepala harus sejajar dengan bola.Pergelangan kaki terkunci dan ujung kaki menghadap kebawah.Lanjutkan ayunan kaki mengikuti garis lurus menuju ke arah tendangan bukannya menuju ke atas.Pertahankan ujung kaki tetap lurus sampai kamu mendaratkan kaki ke tanah. Momentum tendangan harus membawa tubuhmu maju ke

depan melebihi titik persentuhan ketika mendaratkan kaki yang kamu gunakan untuk menendang.

. Keberhasilan dalam menendang penalti tidak muncul dengan sendirinya melainkan ada beberapa faktor yang dapat menunjang keberhasilan tersebut, salah satunya adalah faktor latihan. Kemampuan teknik dasar menendang merupakan hal terpenting dalam permainan sepak bola. Siswa di tingkat SMA memiliki kemampuan yang berbeda-beda, karena tidak semua siswa mengetahui dan mempraktekkan teknik dasar sepak bola dengan baik dan benar. Secara umum berkaitan dengan usaha dan upaya bagaimana cara meningkatkan keterampilan menendang peneliti menggunakan variasi atau metode latihan menendang menggunakan sasaran tembok. Dengan metode latihan ini diharapkan siswa dapat menendang bola dengan lebih baik dan mampu mengarahkan ke sasaran agar tendangan penalti dapat menjadi gol. Berdasarkan penjelasan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “pengaruh latihan menendang bola dengan sasaran tembok terhadap hasil tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada siswa laki-laki kelas X SMA PGRI Gelumbang”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Banyak siswa yang belum terampil dalam melakukan tendangan penalti.
2. Tendangan penalti yang dilakukan siswa dapat ditangkap kiper dan melebar dari gawang.
3. Siswa masih kaku dalam melakukan tendangan penalti.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan maka perlu pembatasan masalah. Penelitian ini hanya membatasi, pengaruh latihan menendang bola dengan

sasaran tembok terhadap hasil tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada siswa laki-laki kelas X SMA PGRI Gelumbang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan pada siswa laki-laki SMA PGRI Gelumbang yaitu, apakah ada pengaruh hasil tendangan penalti dalam permainan sepak bola dengan menggunakan sasaran tembok setelah diberi latihan?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah, ada atau tidak “pengaruh latihan menendang bola dengan sasaran tembok terhadap hasil tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada siswa laki-laki kelas X SMA PGRI Gelumbang”.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui pengaruh latihan menendang bola dengan sasaran tembok terhadap hasil tendangan penalti dalam permainan sepak bola pada siswa laki-laki kelas X SMA PGRI Gelumbang. Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Guru, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi guru olahraga yang terkait dan dengan hasil penelitian ini dapat memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan ketepatan dalam tendangan penalti.
2. Siswa, penelitian ini bermanfaat sebagai pengalaman siswa SMA PGRI Gelumbang dalam melakukan latihan untuk meningkatkan ketepatan dalam tendangan penalti dalam permainan sepakbola.
3. Sekolah, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk mengkondisikan kegiatan-kegiatan olahraga sebagai sarana penunjang untuk meningkatkan mutu pendidikan khususnya pada mata

pelajaran Penjas-orkes di SMA PGRI Gelumbang Kecamatan Gelumbang Kabupaten Muara Enim.

4. Peneliti, penelitian ini bermanfaat sebagai pengalaman dalam melakukan penelitian ilmiah, khususnya untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga.

Daftar Pustaka

- Al-Hadiqie, Zidane M. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Jakarta : Kata Pena.
- Anonim. 2011. *Saat Penalti, Milih Jadi Penendang atau Kiper* [online]. <http://oscafeinicos.files.wordpress.com/2011/02/penalti-p.jpg>. Diakses pada tanggal 3 Mei 2014 pukul 14.56 WIB.
- Anonim. 2013. *Soccer Rebound Wall* [online]. http://3.bp.blogspot.com/_YSx-DZh8HY/TP8KzjmvY1I/AAAAAAAAALA/nnip08U3rY4/s1600/Soccer-Rebound-Wall.jpg. Diakses pada tanggal 7 Mei 2014 pukul 19.56 WIB.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Edisi Revisi VI*. Jakarta : Rineka Cipta.
- . 2010. *Prosedur Penelitian Edisi Revisi 2010*. Yogyakarta : Rineka Cipta.
- Batty, Eric C. 2008. *Latihan Metode Baru Sepak Bola Pertahanan*. Bandung : Pionir Jaya.
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, IOWA : Kendal/Hant Publishing Company.
- Bowtell, Mark., Mark King, dan Matthew Pain. 2009. Analysis of the Keeper-Dependent Strategy in the Soccer Penalty Kick. *International Journal of Sports Science and Engineering*, 3(2):94-102.
- Goktepe, Ayhan., Emre Ak, dkk. 2007. Photogrammetric Analysis of Penalty Kick in Soccer. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10 (22):96.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambak Kusuma.
- Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta : Pustaka Timur.
- Kandar, Adhyzal. 2010. *Rancangan Penelitian* [online]. <http://id.shvoong.com/social-sciences/1997503-rancangan-penelitian/#ixzz2N6GuMOwE>. Diakses pada tanggal 8 Februari 2014 pukul 19.56 WIB
- Luxbacher, Joseph A. 2004. *Sepak Bola, Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta : Rajagrafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung : Pakar Raya.
- Pearce, Evelyn C. 2008. *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta : PT Gramedia.
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung : Nuansa.

- Subardi dan Andri Setyawan.2007.*Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*.Klaten : Intan Pariwara.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukirno.2011. *Kesehatan Olahraga dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*.Palembang : Universitas Sriwijaya.
- , 2012. *Ilmu Anatomi Mamusia*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Makmur Jaya.
- Zein, Muhammad.2009.*Sepak Bola Indonesia*.Jakarta : PSSI.