

**HUBUNGAN ANTARA LARI SPRINT 50 METER DENGAN KECEPATAN
MENGGIKIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA SMP
NEGERI 3 INDRALAYA SELATAN KABUPATEN OGAN ILIR**

SKRIPSI OLEH :

RENDRA GUNAWAN

NOMOR INDUK MAHASISWA : 06043124023

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



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

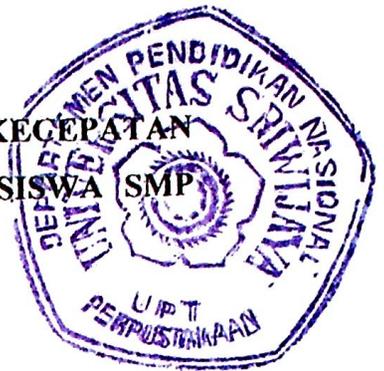
2009

7

/1

S
796-4207
Gms
lv
e-570308
2009

HUBUNGAN ANTARA LARI SPRINT 50 METER DENGAN KECEPATAN
MENGGIKIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA SMP
NEGERI 3 INDRALAYA SELATAN KABUPATEN OGAN ILIR



SKRIPSI OLEH :

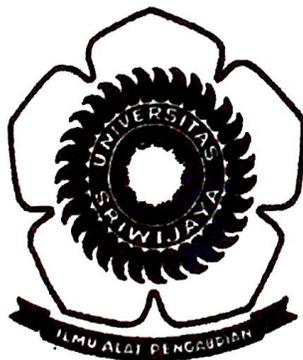
RENDRA GUNAWAN

NOMOR INDUK MAHASISWA : 06043124023

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

18673

18518.



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2009

**HUBUNGAN ANTARA LARI SPRINT 50 METER DENGAN KECEPATAN
MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA SMP
NEGERI 3 INDRALAYA SELATAN KABUPATEN OGAN ILIR**

Skripsi oleh :

Rendra Gunawan

Nomor Induk Mahasiswa : 06043124023

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui,

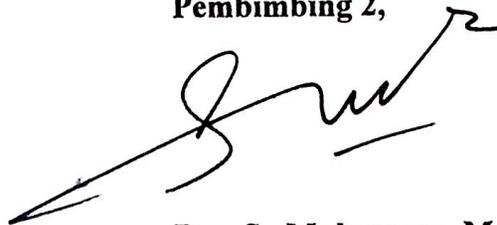
Pembimbing 1,



Drs. Muhaimin

NIP : 130523772

Pembimbing 2,



Drs. Sy Muherman, M.Pd

NIP : 131658696

Disahkan,

Ketua Progran Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes

NIP : 131658700

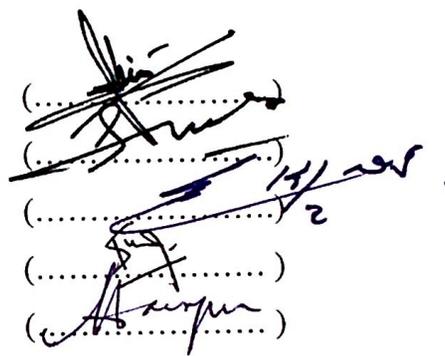
Telah di ujikan dan lulus pada tanggal :

Hari : Kamis

Tanggal : 5 Februari 2009

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Muhaimin
2. Sekretaris : Drs. Sy Muherman, M.Pd
3. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd
4. Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes
5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



(.....)
(.....)
(.....) 2
(.....)
(.....)

Indralaya, Februari 2009

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes

NIP : 131658700

Kupersembahkan Kepada

- Bapak dan Ibuku tercinta yang selalu mendoakan dan mengharapkan keberhasilanku
- Kakak-kakakku (Apriyansyah Toni dan Akhmad Zamzami) tercinta serta Ayuk Iparku (Filda Aprina) dan keponakanku (Keysa Aqila Safitri) yang tersayang
- Mamang dan Bibiku (Suhaimi dan Heny) tercinta serta adikku (gilang) yang tersayang
- Someone Special in my heart yang tersayang yang selalu memberi doa, motivasi dan dukungan kepadaku
- Teman-temanku di Pemandokan Afizan Serai Indah terutama kak Roni dan Komeng yang selalu membantuku dalam penyelesaian skripsi ini
- Rekan-rekanku penjaskes angkatan 2004 dan adik-adik tingkat prodi penjaskes FKIP UNSRI yang selalu memberi semangat dan dukungan dalam penyelesaian Skripsi ini
- Almamaterku

Motto :

- Restu Kedua Orang Tua Merupakan Langkah Awal Menuju Kesuksesan.
- Tak Akan Pernah Ada Kata Penyesalan Jika Waktu Kita Pergunakan Dengan Sebaik-baiknya.
- Tetaplah berpegang pada motto kita :
SATU UNTUK SEMUA SEMUA UNTUK SATU

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, atas segala limpahan rahmad dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan pembuatan skripsi ini dengan judul : “Hubungan Antara Lari Sprint 50 Meter Dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa SMP Negeri 3 Indralaya Selatan Kabupaten Ogan Ilir”. Shalawat dan salam kita panjatkan pada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, karena atas perjuangan beliau kita dapat menikmati zaman yang serba modern seperti sekarang ini.

Skripsi ini di susun untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai 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 yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. Tatang Suheri, MA Ph.D selaku Dekan FKIP UNSRI.
2. Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes selaku Ketua Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNSRI
3. Bapak Drs. Muhaimin selaku pembimbing Akademik sekaligus sebagai Pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Sy Muherman, M.Pd selaku pembimbing II.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah mendidik dan memberikan ilmu yang bermanfaat selama penulis duduk dibangku kuliah.
6. Staf dan karyawan FKIP UNSRI khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
7. Para siswa SMP Negeri 3 Indralaya Selatan

8. Teman-temanku di pemonjokan Afizan Serai Indah dan rekan-rekan sepejujangan Prodi Penjaskes 2004 yang selalu siap membantuku.
9. Seluruh adik tingkatku Program Penjaskes FKIP UNSRI.
10. Kedua orang tuaku, kakak-kakakku (Apriyansyah Toni dan Akhmad Zamzami) serta ayuk iparku (Filda Aprina) dan keponakanku (Keysa Aqila Safitri) serta pacarku yang tersayang yang selalumemberi dukungan dan semangat selama penulis duduk di bangku kuliah dan penyelesaian skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah memberikan segala bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis.

Semoga amal baik dan bantuan yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis. Maka dari itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Mudah-mudahan skripsi ini bias memberi manfaat bagi kita semua.

Indralaya, 2009

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii

BAB I PENDAHULUAN

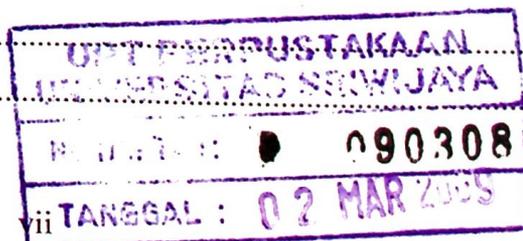
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan.....	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.5.1. Bagi Pemain/Siswa.....	5
1.5.2. Bagi Peneliti	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecepatan Lari 50 Meter.....	6
2.2 Dribbling Sepak Bola.....	8
2.3 Kelincahan	11
2.4 Kerangka Konsep	11
2.5 Instrumen Penelitian	12
2.6 Hipotesis	16

BAB III METODELOGI PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian.....	17
3.2 Populasi dan Sampel	17



3.2.1. Populasi	17
3.2.2. Sampel	18
3.3 Variabel dan Definisi Operasional Variabel	18
3.3.1. Variabel	18
3.3.2. Definisi Operasional Variabel	19
3.4 Metode Pengumpulan Data	19
3.5 Teknik Analisis Data	20
3.5.1. Uji Normalitas Data	20
3.5.2. Uji Hipotesis	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Penyajian Data.....	24
4.2 Analisa Data	27
4.2.1. Uji Normalitas Data	27
4.2.1.1 Uji Normalitas Sampel Lari 50 Meter	27
4.2.1.2 Uji Normalitas Sampel Kecepatan Menggiring Bola	30
4.2.2. Uji Hipotesis	34
4.3 Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	38
5.2 Saran-Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sikap Start Berdiri Pada Tes Lari Cepat 50 Meter.....	12
Gambar 2. Diagram Lapangan Tes Menggiring Bola.....	13
Gambar 3. Diagram Batang Frekuensi Hasil Lari 50 Meter	30
Gambar 4. Diagram Batang Frekuensi Hasil Menggiring Bola.....	34

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Hasil Tes Lari 50 Meter	25
Tabel 2. Daftar Hasil Tes Kecepatan Menggiring Bola	26
Tabel 3. Daftar Distribusi Hasil Perhitungan Lari 50 Meter	28
Tabel 4. Daftar Distribusi Hasil Perhitungan Menggiring Bola	31
Tabel 5. Daftar Tabel Kerja Untuk Korelasi Antara Variabel X dan Variabel Y.	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Hasil Uji Coba Menggiring Bola	42
Lampiran 2. Tabel Nilai-nilai r Product Moment	44
Lampiran 3. Lembar Usul Judul Skripsi	45
Lampiran 4. Lembar Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi	46
Lampiran 5. Lembar Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	47
Lampiran 6. Lembar Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan	
Kabupaten Ogan Ilir	48
Lampiran 7. Lembar Surat Keterangan Penelitian Dari SMPN 3	
Indralaya Selatan	49
Lampiran 8. Kartu Pembimbing Skripsi	50
Lampiran 9. Instrument Tes	51
Lampiran 10. Foto-Foto Penelitian	52

Hubungan Antara Lari Sprint 50 Meter dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa SMP Negeri 3 Indralaya Selatan Kabupaten Ogan Ilir

Oleh : Rendra Gunawan
NIM : 06043124023
Prodi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

ABSTRAK

Skripsi ini membahas tentang Hubungan Antara Lari Sprint 50 Meter dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa SMP Negeri 3 Indralaya Selatan Kabupaten Ogan Ilir. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara lari sprint 50 meter dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa SMP Negeri 3 Indralaya Selatan Kabupaten Ogan Ilir. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah benar ada hubungan antara lari sprint 50 meter dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa SMP Negeri 3 Indralaya Selatan Kabupaten Ogan Ilir. Penentuan sample menggunakan teknik random sampling, sample penelitian sebanyak 32 orang siswa kelas VIII. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode tes yang secara langsung melakukan tes dan pengukuran terhadap setiap sample yaitu dengan cara melakukan tes lari 50 meter dan tes kecepatan menggiring bola. Dari hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan analisis korelasi product moment yang telah diteliti, maka dapat ditarik kesimpulan ternyata ada hubungan antara lari sprint 50 meter dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa SMP Negeri 3 Indralaya Selatan Kabupaten Ogan Ilir. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisis data melalui perhitungan analisis korelasi product moment diketahui nilai r hitung lebih besar dari nilai r table ($0,43 > 0,349$) pada tingkat kepercayaan (α) = 0,05 dengan jumlah sample ($N = 32$) berarti hipotesis yang diajukan diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara lari sprint 50 meter dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa SMP Negeri 3 Indralaya Selatan Kabupaten Ogan Ilir.

Kata kunci : Kecepatan, Lari 50 meter, Menggiring Bola

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Indonesia adalah Negara yang sedang berkembang. Perkembangannya mengarah ke berbagai sektor atau bidang. Salah satu bidang yang mendapat perhatian oleh pemerintah Indonesia adalah olahraga. Pemerintah telah lama menyadari kegunaan olahraga bagi bangsa Indonesia, khususnya dalam peningkatan ketahanan nasional. Dalam UU RI tentang system pendidikan nasional nomor 20 tahun 2003 juga menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Untuk itu banyak anjuran dan tindakan yang mengarah kepada mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga. Karena dengan berolahraga keharuman nama bangsa dapat ditingkatkan. Seperti saat ini nama Indonesia mencuat berkat prestasi atlit-atlit dari cabang olahraga bulu tangkis dan pencak silat yang sampai saat ini masih diperhitungkan oleh Negara-negara lain. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga disamping untuk kesehatan dan rekreasi juga harus diarahkan pada peningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa dan Negara.

Begitu juga menurut Soekarman (1987 :3) berpendapat sama bahwa :“salah satu cara untuk mengharumkan nama bangsa dan Negara adalah lewat olahraga. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan untuk mencapai prestasi yang akan mengharumkan nama bangsa¹”.

Olahraga yang baik bagi masyarakat adalah yang dapat digunakan untuk menjaga atau meningkatkan kesegaran jasmani, dan dapat dilakukan oleh banyak

¹ Soekarman,R.; *Dasar-dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet.*; Inti Indayu Press.; Jakarta.; 1987.; hal. 3

orang baik tua maupun muda serta dilakukan oleh kalangan masyarakat luas. Cabang olahraga yang penulis ambil adalah cabang olahraga sepak bola. Cabang olahraga sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh seluruh masyarakat diberbagai belahan bumi atau benua manapun.

Setiap tahun cabang olahraga sepak bola mengalami suatu perkembangan, baik dari segi teknik maupun taktik bermainnya. Peningkatan teknik tersebut tidak lain adalah untuk meningkatkan prestasi serta mutu pada permainan sepak bola. Begitu juga di bidang pendidikan, melalui pengamatan peneliti pada waktu pertandingan sepak bola antar SMP/MTs sekecamatan Indralaya Selatan dalam rangka memperingati hari ulang tahun kemerdekaan RI ke-63 yang diikuti oleh 6 SMP/MTs yaitu SMP N 1, SMP N 2, SMP N 3, SMP N 4, SMP Muhammadiyah, dan MTs Negeri, rata-rata pemainnya belum cukup baik dalam menggiring bola. Pada saat bola sedang digiring masih mudah direbut oleh lawan sehingga serangan yang sedang dibangun menjadi gagal.

Dalam menggiring bola diperlukan kecepatan berlari, sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Timo Scheunemann (2007 :31) yaitu : “Dalam sepakbola, dribbling (menggiring bola) di lakukan secara bervariasi, termasuk dalam kecepatan. Sering kali pemain terpaksa harus membawa bola dengan cepat agar segera menuju sasaran, atau menghindari dari hadangan lawan”².

Untuk dapat meningkatkan prestasi sepak bola di tanah air seorang pemain sepak bola harus memiliki tubuh yang segar, mempunyai stamina yang tinggi dan mempunyai kecepatan dalam bermain.

Menurut Joe Luxbacher (1999 :1) dalam bukunya tentang Taktik dan Teknik Bermain berpendapat bahwa :

“ Unsur utama pada permainan sepak bola meliputi kelenturan tubuh atau gerakan badan, ketangkasan dan kelincahan, ketahanan aerobik dan non-aerobik, serta kekuatan otot. Kecepatan gerakan juga factor penting. Pemain dapat mengembangkan kecepatan gerakan dalam bermain dengan cara

² Timo Scheunemann.; *Coaching Clinic*. Soccer Tabloid Sepak Bola.; Jakarta.; 2007. hal 31

mengubah kecepatan dan arah gerakan secara tiba-tiba diselingi dengan gerak tipuan. Kecepatan dan kemampuan mengubah arah gerakan dengan gesit adalah factor yang sangat penting bagi seorang pemain sepak bola”³.

Dengan memiliki unsur-unsur tersebut diatas mudah-mudahan dapat meningkatkan prestasi sepak bola. Sehubungan dengan judul tersebut diatas maka sepak bola juga di tunjang dengan kecepatan lari sehingga antara keduanya saling ada hubungannya. Lari yang penulis gunakan adalah jarak 50 meter.

Menurut Fred Mc.Mane (1985 :15) mengemukakan bahwa : “Lari 50 meter termasuk atau merupakan lari cepat atau sprint dalam pengertian sederhana di jelaskan, seorang pelari cepat harus memperoleh kecepatan tertinggi dalam waktu sesingkat mungkin agar berhasil dalam suatu perlombaan”⁴.

Sedangkan menurut U.Jonath/E.Haag/R.Krempel (1987 : 58) berpendapat bahwa kecepatan berlari adalah hasil kali antara panjang dan frekuensi (jumlah perdetik) langkahnya. Siapa yang ingin lari lebih cepat, harus membuat langkah lebih besar dan /atau membuat lebih banyak langkah tiap detiknya.

Untuk mencapai dan membuat langkah yang banyak tiap detiknya seperti dalam teorinya tersebut diatas, maka pelari harus cepat dapat mengetahui teknik dan unsur pokoknya yaitu :

- a. Harus mempunyai kecondongan badan sesuai dengan jarak yang akan ditempuh.
- b. Harus dapat mempunyai pengaturan pernapasan secara teratur atau wajar.
- c. Harus ada koordinasi dan relaksasi antara semua otot yang mempunyai hubungan atau langkah dengan yang lain.
- d. Harus mempunyai gerakan irama langkah kaki dan tangan.

U.Jonath/E.Haag/R.Krempel (1987 :56) juga mengatakan bahwa kecepatan lari seorang pelari cepat bukan ditentukan oleh factor keturunan melainkan di pengaruhi oleh factor lain seperti sifat motoris kecepatan atau factor-faktor yang menjadi parameter prestasi yaitu :

³ Joe Luxbacher.; Taktik dan Teknik Bermain.; PT Raja Grafindo Persada.; Jakarta.; 1999. hal 1

⁴ Fred Mc Mane.; Dasar-dasar atletik.; Angkasa.; Bandung.; 1985. hal 15

- a. Tenaga otot
- b. Viskositas otot
- c. Kecepatan reaksi
- d. Kecepatan kontraksi
- e. Koordinasi
- f. Ciri antropometris
- g. Stamina anaerob umum

Kecepatan itu penting, tidak saja bagi ahli-ahli lomba lari sprint tetapi juga bagi pelari-pelari yang lainnya.

Berdasarkan uraian yang dijelaskan tersebut, maka dalam hal ini penulis akan mencoba meneliti mengenai keterkaitan antara lari sprint 50 meter dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola. Oleh karena itu dalam penelitian ini penulis mengambil judul tentang : *“Hubungan Antara Lari Sprint 50 Meter dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa SMP Negeri 3 Indralaya Selatan Kabupaten Ogan Ilir”*.

1.2. PERMASALAHAN

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah penulis paparkan maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara lari sprint 50 meter dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola ?”.

1.3. BATASAN MASALAH

Yang menjadi pokok permasalahan disini adalah kecepatan menggiring bola. Sedangkan teknik menggiring bola yang peneliti gunakan yaitu menggiring bola melewati rintangan (zig-zag). Untuk mendapatkan kecepatan dalam menggiring bola diperlukan kecepatan dalam berlari. Jarak lari yang digunakan adalah lari 50 meter. Hal inilah yang membuat peneliti ingin membuktikan peran antara seseorang pemain sepak bola yang cepat larinya terhadap keterampilannya dalam menggiring bola.

Untuk membuktikan kebenarannya, peneliti melakukan tes lari sprint 50 meter dan menggiring bola terhadap 32 siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 3 Indralaya Selatan yang dalam hal ini sebagai sample, tes lari sprint 50 meter dan menggiring bola dilakukan sebanyak 2 kali tes dan waktu yang diambil adalah waktu yang tercepat.

1.4. TUJUAN PENELITIAN

Dalam setiap penelitian pasti ada tujuan yang ingin dicapai. Tujuan tersebut merupakan jawaban atas permasalahan yang akan diteliti. Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah benar ada hubungan antara lari sprint 50 meter dengan kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa SMP Negeri 3 Indralaya Selatan Kabupaten Ogan Ilir.

1.5. MANFAAT PENELITIAN

Penulis mengharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh pecinta sepak bola. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.5.1. Bagi Pemain/Siswa

Diharapkan pemain atau siswa dapat mengetahui pentingnya kecepatan dalam menggiring bola pada permainan sepak bola.

1.5.2. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat diterima sebagai bahan kajian dalam penelitian khususnya di lembaga pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PPLTK Dikjen Dikti
- Hadi, Sutrisno. 1983. *Statistik*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- , 1984. *Statistik*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Harsono, .1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen P2LPTK
- Ismaryati. 2006. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Iyakrus. 2007. *Latihan Kondisi Fisik*. Penataran Pelatih Tingkat Dasar Cabang Olahraga Anggota KONI Kota Palembang.
- Jonath, U. dkk. 1986. *Atletik*. Jakarta: PT Rosda Jayaputra
- , 1987. *Atletik*. Jakarta: PT Rosda Jayaputra.
- Kogerr, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: PT Saka Mitra Kompetensi.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: CV Akademika Pressindo.
- , 1993. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: CV Akademika Pressindo.
- Mc Mane, Fred. 1985. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung: Angkasa
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.

Muhammad, Subroto. 1975. *Tuntunan Mengajar Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Direktorat Jendral Pendidikan Luar Sekolah Dan Olahraga.

Nurhasan. 2003. *Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.

Nurjaeni, Jejen. 1994. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Ganeca Exact Bandung.

Scheunemann, Timo. 2007. *Coaching Clinic*. Soccer Tabloid Sepak Bola.

Sidijono, Anas. 1995. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

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

Sugiono. 2005. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabita

Soekarman, R. 1987. *Dasar-Dasar Olahraga Untuk Pembinaan Pelatih Dan Atlit*. Jakarta: Inti Indayu Press

Syarifuddin, Aip. 1997. *Panduan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SLTP Kelas 1*. Jakarta: PT Grasindo.

Wiel, Coerver. 1985. *Sepak Bola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: PT Gramedia.

Zamroni. 2003. *Pengembangan Silabus Dan Penilaian Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah Direktorat Pendidikan Menengah Umum.