

# SKRIPSI



KONTRIBUSI KOORDINASI MATA KAKI, KESEIMBANGAN DAN OTOT TUNGKAI  
TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA  
MURID SD INPRES TAMANYELENG KEC. BAROMBONG KAB. GOWA

*CONTRIBUTION OF ANKLE COORDINATION, BALANCE AND LEG MUSCLES TOWARDS  
THE ABILITY TO KICK THE BALL IN FOOTBALL GAMES ELEMENTARY SCHOOL  
STUDENTS INPRES TAMANYELENG SUB-DISTRICT BAROMBONG REGENCY GOWA*

ANDY SOFYANDI

PROGRAM STUDI S1  
JURUSAN PGSD DIKJAS  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2019



## **SKRIPSI**

### **KONTRIBUSI KOORDINASI MATA KAKI, KESEIMBANG DAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MURID SD INPRES TAMNYELENG KEC. BAROMBONG KAB. GOWA**

*Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar  
untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan*

**ANDY SOFYANDI  
1531042067**

**PROGRAM STUDI S1  
JURUSAN PGSD DIKJAS  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR 2019**

## ABSTRAK

**Andy Sofyandi, 2019.** Kontribusi koordinasi mata kaki, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "korelasional variabel". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) Apakah ada kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa; (2) Apakah ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa; (3) Apakah ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa; (4) Apakah ada kontribusi koordinasi mata kaki, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa.

Populasinya adalah keseluruhan murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan pemilihan secara acak (*simple random sampling*). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis koefisien korelasi pearson product moment ( $r$ ), dan hasil analisis korelasi ganda ( $R$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa, dengan nilai  $r$  sebesar 0,714 ( $P < 0,05$ ) dengan persentase sebesar 71,40%; (2) Ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa, dengan nilai  $r$  sebesar 0,709 ( $P < 0,05$ ) dengan persentase sebesar 70,90%; (3) Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa, dengan nilai  $r$  sebesar 0,714 ( $P < 0,05$ ) dengan persentase sebesar 71,40%; (4) Ada kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata kaki, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa. dengan nilai  $R_{hitung}$  sebesar 0,873 ( $P < 0,05$ ) dengan persentase sebesar 87,30%; dan nilai  $F_{hitung}$  ( $F$ ) sebesar 27,886.

## **A. Latar Belakang**

Sepakbola merupakan sesuatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jabatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama. Dikenal dengan sebagai “bola kaki” hampir di seluruh dunia, sepakbola merupakan olahraga nasional hampir di seluruh Negara di Asia, Afrika, Eropa dan Amerika Selatan. Olahraga ini merupakan satu-satunya jenis permainan bola kaki yang dimainkan di Olimpiade. Berjuta-juta orang lebih memilih untuk menyaksikan World Cup, pertandingan sepakbola internasional, dari pada menyaksikan Super Bowl dan World Series.

Sepakbola benar-benar menjadi olahraga yang mendunia. Meskipun telah ada usaha-usaha dan tindakan bodoh untuk membuat sepakbola sebagai sumber masalah seperti muncul kerusuhan atau keonaran di sekitar lapangan. Namun begitu olahraga ini telah menjadi media utama untuk terwujudnya hubungan antarnegara dan menjadi media untuk mengkampanyekan program-program kemanusiaan. Selain itu melalui pelatihan dan kompetisi yang diadakan, telah membuat tim-tim amatir bisa mengadakan wisata ke negara-negara lain dan banyak dari para pemain muda melakukan kontak budaya pertama mereka yang berbeda melalui permainan sepakbola.

Pelatih memegang peranan yang sangat penting dalam mencapai penampilan terbaik seorang pemain sepakbola. Ilmu kepelatihan modern tidak hanya terbatas pada metode dan model latihan saja, akan tetapi telah menyentuh berbagai disiplin ilmu seperti ilmu anatomi manusia, fisiologi, ilmu gizi, psikologi olahraga, dan sisi biomekanika olahraga. Namun pada kenyataannya, hampir kebanyakan pelatih melakukan pembinaan secara tradisional tanpa ilmu pengetahuan olahraga modern sebagai pendukungnya. Pelatih cenderung hanya memberikan materi latihan cukup yang dikehendaki dan disenangi saja tanpa memperhatikan komponen -

komponen latihan yang memang seharusnya menjadi kebutuhan seorang pemain sepakbola. Hal ini tentu membuat arah dan tujuan latihan yang ingin dicapai menjadi semakin tidak jelas yang akhirnya berujung pada prestasi sepakbola Indonesia yang sangat minim prestasi.

Beranjak dari latar belakang tersebut dan melihat dari keadaan sekarang, maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul: “Kontribusi koordinasi mata kaki, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD **Inpres** Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa.”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat dijelaskan masalah yang akan di teliti dan merupakan suatu rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah ada kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa?
2. Apakah ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa?
3. Apakah ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa?
4. Apakah ada kontribusi koordinasi mata kaki, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang ingin dicapai berdasarkan rumusan masalah, sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa.
2. Untuk mengetahui kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa.
3. Untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa.
4. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata kaki, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa.

### **D. Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil penelitian tentang kontribusi koordinasi mata kaki, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepak bola murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa diharapkan dapat memberi manfaat terutama kepada:

1. Sebagai bahan perbandingan untuk dijadikan permasalahan penelitian, seminar, diskusi guna peningkatan prestasi pada cabang olahraga sepak bola.

2. Pengurus PSSI merupakan bahan informasi yang dapat dijadikan salah satu acuan untuk dijadikan pedoman dalam membuat dan menyusun program latihan yang sesuai dengan kondisi fisik dan karakteristik permainan sepak bola;
3. Pelatih sebagai standar dalam mempersiapkan atlet terutama dalam melakukan latihan fisik sebaiknya menyesuaikan dengan teknik yang terkini dan termutakhir;
4. Guru Pendidikan Jasmani sebagai bahan informasi terutama dalam membina siswanya dalam menekuni salah satu cabang olahraga yang merupakan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah;
5. Atlet yang bersangkutan agar senantiasa dalam memperbaiki penampilannya dan dapat memperbanyak latihan menendang bola dengan mempertimbangkan unsur kondisi fisik yang dibutuhkan;
6. Pihak Peneliti menjadi bahan referensi dalam menambah wawasan dan pengetahuan yang terkait dengan masalah penelitian ini

## **A. Latar Belakang.**

### **1. Permainan Sepakbola**

Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya (Eric C Batty 2007:4). Sepakbola adalah salah satu jenis olahraga permainan yang dimainkan dalam bentuk regu. Setiap regu terdiri dari 11 pemain (termasuk 1 orang yang menjaga gawang yang disebut penjaga gawang). Permainan sepakbola sangat membutuhkan keterampilan gerak pada kaki dan tungkai, karena permainan ini dilakukan dengan cara menggiring dan menendang bola dengan sasaran gawang lawan.

Pada dasarnya permainan sepakbola memiliki tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan berusaha agar dapat menjaga gawang sendiri tidak terjadi gol. Kemudian permainan sepakbola dilakukan dalam 2 babak dimana pada tiap babak terdiri dari 45 menit dengan waktu istirahat 15 menit pada jeda babak pertama dan kedua.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga terpopuler di dunia dengan berbagai macam daya tariknya mulai dari keindahan permainan, suasana dari sebuah pertandingan, sampai pada dampak sosial yang ditimbulkan dari sebuah olahraga bola sepak yang menjadi kebanggaan mayoritas suatu bangsa. Teknik dan taktik sepakbola dipelajari secara mendalam dan cermat sehingga orang sudah menyebut “ilmiah sepakbola” (Tola 2007:1). Sepakbola kemudian berkembang menjadi sebuah industri yang sangat menjanjikan yang mendorong banyak pihak untuk melakukan pengembangan sepakbola dari segi fisik, teknik, taktik, dan psikologis.

## **2. Koordinasi Mata Kaki**

Secara umum koordinasi diartikan sebagai kerja sama dan produser atau sesuatu yang berbeda, secara fisiologis koordinasi diartikan sebagai kerja sama dari system syaraf pusat dengan otot untuk menghasilkan tenaga, baik inter maupun *intramuscular*. Sukadiyanto (2010:232) koordinasi merupakan hasil perpaduan dari kinerja otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan suatu gerak efektif dan efisien. Menurut Rahantoknam (1988:128) koordinasi merupakan rangkaian gerakan tubuh dengan tujuan eksternal, dan perkembangan irama atau ritme.

Dalam pengertian luas, koordinasi sering juga merujuk pada istilah atau nama untuk beberapa keterampilan yang mendukung kerjasama dan proses gerak yang berbeda, misalnya dalam belajar, koordinasi dibedakan atas koordinasi kasar (keterampilan belajar gerak), dan koordinasi halus stabil keterampilan merubah dan menyesuaikan gerak.



### **3. Keseimbangan**

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan atau daya ledak tungkai, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:224) bahwa keseimbangan berkontribusi dengan koordinasi diri, dan dalam beberapa keterampilan, juga dengan agilitas. Dengan demikian, untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

### **4. Kekuatan Otot Tungkai**

Dalam aktivitas olahraga, kekuatan otot merupakan unsur penting untuk menggerakkan organ-organ tubuh. Tanpa kekuatan otot yang besar, tidak akan tercapai prestasi yang maksimal. Biasanya seorang atlet mempunyai keunggulan jauh lebih besar dibandingkan dengan orang kebanyakan. Golongan ini biasanya mempunyai tipe fisik yang disebut mesomorphy. Mereka mempunyai badan yang bagus, dan secara umum mereka disebut atletis. Baley (1986: 10) menjelaskan bahwa :“Meskipun pada juara sepak bola: bola basket, gymnastik, renang (dan dalam cabang-cabang olahraga lainnya), seringkali mempunyai keunggulan genetic yang bersifat pembawaan. Baik dalam berat badan, kepadatan dan ketebalan tulang, ukuran bagian lainnya (misalnya tangan dan tungkai pada pemain sepak bola) maupun ciri psikologisnya, mereka

mempunyai persamaan dalam satu hal, mereka berkekuatan dan bertenaga yang besar, mereka berkekuatan besar karena mempunyai kualitas genetic yang disebut mesomorphy”.

## **5. Menendang Bola**

Dari berbagai macam teknik yang telah dikemukakan sebelumnya, namun kajian penelitian ini hanya dibatasi pada teknik menendang bola saja, dimana hal ini berkontribusi dengan variabel penelitian. Teknik permainan sepakbola khususnya menendang bola tidak boleh dianggap remeh, karena walaupun memiliki kekuatan tanpa menguasai teknik-teknik itu dengan baik, maka tidak akan dapat menghasilkan tendangan bola yang jauh dan melambung. Sebaliknya kekuatan yang didukung oleh penguasaan teknik-teknik yang sempurna akan dapat menghasilkan tendangan bola yang akurat.

### **B. Kerangka Pikir**

1. Jika murid memiliki koordinasi mata kaki yang baik, maka akan memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap kemampuan menendang bola pada murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa.
2. Jika murid memiliki keseimbangan yang baik, maka akan memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap kemampuan menendang bola pada murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa.
3. Jika murid memiliki kekuatan otot tungkai yang baik, maka akan memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap kemampuan menendang bola pada murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa.
4. Jika murid memiliki koordinasi mata kaki, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai yang baik, maka akan memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap kemampuan

kemampuan menendang bola pada murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa.

### **C. Hipotesis**

Berdasarkan pada kerangka berpikir yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang akan diuji kebenarannya dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1. Ada kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa.
2. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa.
3. Ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa.
4. Ada kontribusi koordinasi mata kaki, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa.

### **Variabel dan Desain Penelitian**

Variabel merupakan hal pokok yang menjadi pusat perhatian dalam pelaksanaan penelitian. Variabel adalah konsep yang mempunyai variasi nilai, atau mempunyai lebih dari satu nilai, keadaan, kategori atau kondisi (Abustam, Rahman dan Djaali, 2006). Untuk itulah perlu dilakukan analisis variabel dan menetapkan bagaimana variabel itu berhubungan satu sama lain.

## Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini ada dua variabel yang terlibat yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Variabel bebas, yaitu:

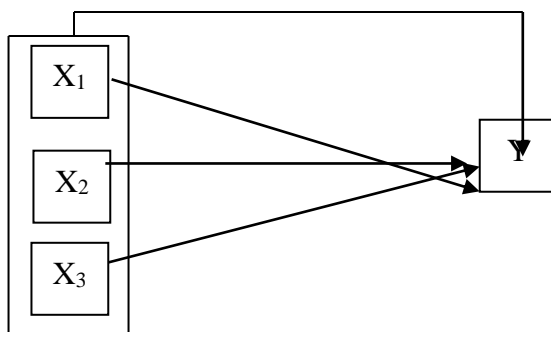
- Koordinasi mata kaki
- Keseimbangan
- Kekuatan otot tungkai

b. Variabel terikat, yaitu:

- Kemampuan menendang bola

## Desain Penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Dengan demikian model desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat dilihat pada gambar 3.1 di bawah berikut :



Gambar 3.1 Desain penelitian  
Sumber : Sugiyono (2000)

Keterangan:

X<sub>1</sub> : Koordinasi mata kaki

- X<sub>2</sub> : Keseimbangan  
X<sub>3</sub> : Kekuatan Otot Tungkai  
Y : Kemampuan menendang bola

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan penelitian sebagai tujuan akhir dari suatu penelitian, yang dikemukakan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran sebagai rekomendasi bagi penerapan dan pengembangan hasil penelitian.

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa.
2. Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa.
3. Ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa.

4. Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama koordinasi mata kaki, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada murid SD Inpres Tamanyeleng Kecamatan Barombong Kabupaten Gowa.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Guru diharapkan dapat memberikan penguatan koordinasi mata kaki, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai melalui latihan dalam meningkatkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.
2. Murid diharapkan memiliki kemauan untuk meningkatkan komponen fisik melalui koordinasi mata kaki, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai dalam meningkatkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.
3. Para pengambil kebijakan untuk memperhatikan koordinasi mata kaki, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai dalam meningkatkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.
4. Penelitian ini membahas tentang kontribusi koordinasi mata kaki, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Untuk itu disarankan kepada peneliti selanjutnya agar membahas, memperluas atau menambah variabel penelitian guna pengembangan penelitian pada cabang olahraga sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpeat, dkk 1991. *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Abustam, Idrus.,Rahman, Asfah&Djaali. 2006. *Pedoman Praktis Penelitian dan Penulisan Karya Ilmiah*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Arikunto, Suharsini. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Batty, Eric C. 2008. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: Pionir Jaya.
- Halim,NurIchsan. 2009. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar : Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Harsono, 1988.*Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Dirjendikti, Depdikbud.
- Ismaryati. 2008. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas Sebelas Maret.
- Rahantoknam, Edward. 1988. *Belajar Motorik: Teori dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Dirjendikti, Depdikbud.
- Riduwan. 2009, *Metode dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dan Olahraga*.Jakarta :Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R & D*. Jakarta : Alfabeta.
- Sukadiyanto.2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukirno. 2010. *Belajar Bermain Sepakbola*. Depok: Aryaduta.
- Tola, Ismail. 2007. *Sepakbola*. Makassar : FIK UNM Makassar.
- Surahman, Winarno. 1982. *Pengantar penelitian ilmiah dasar; metode dan teknik*. Bandung : PT. Tarsito.

