HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAK BOLA BAGI SISWA SMP NEGERI 1 PAPAR KEDIRI TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

AWIM MAHFUDZI PRATAMA
NPM: 11.1.01.09.0086

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

Skripsi Oleh :

AWIM MAHFUDZI PRATAMA
NPM : 11.1.01.09.0086

Dengan Judul :

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAK BOLA BAGI SISWA SMP NEGERI 1 PAPAR KEDIRI TAHUN 2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripisi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 14 Juli 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Budiman Agung Pratama, M. Pd	**Drs. Setyo Harmono, M.Pd**
NIDN.0706078801	**NIDN.0727095001**

ii

Skripsi Oleh :

AWIM MAHFUDZI PRATAMA
NPM : 11.1.01.09.0086

Dengan Judul :

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAK BOLA BAGI SISWA SMP NEGERI 1 PAPAR KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan RekreasiFKIP UNP Kediri

Pada tanggal : 25 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua :Drs. Setya Adi Sancaya, M. Pd
2. Penguji I :Drs. Setyo Harmono, M.Pd
3. Penguji II :Budiman Agung Pratama, M. Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr.Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

iii

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETRAMPILAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMBELAJARAN SEPAK BOLA BAGI SISWA SMP NEGERI 1 PAPAR KEDIRI TAHUN 2015

Oleh :
AWIM MAHFUDZI PRATAMA
11.1.01.09.0086
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Progam Studi Penjaskesrek
muchamatsolikin8@gmail.com
Budiman Agung Pratama, M. Pd Drs. Setyo Harmono, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Awim Mahfudzi Pratama. NPM : 11.1.01.09.0086. "Hubungan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketrampilan Menyundul Bola Pada Pembelajaran Sepak Bola Bagi Siswa SMP Negeri 1 Papar Kediri Tahun 2015". Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri i. 2015.

Kata kunci : *kekuatan otot perut, ketrampilan menyundul bola, sepak bola*

Permainan sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat baik di Indonesia maupun di negara lain sehingga cabang olahraga ini sering dipertandingkan menyundul bola dengan baik dan benar (yang merupakan salah satu unsur dalam permainan sepak bola) banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhinya. Dalam penelitian ini penulis memilih salah satu faktor, yaitu kekuatan otot perut. Diharapkan dengan adanya kekuatan otot perut yang baik akan menunjang kemampuan menyunsul bola yang baik pula.

Tujuan penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui sekaligus membuktikan apakah ada pengaruh dan hubungan antara kekuatan otot perut dengan hasil kemampuan menyundul bola dalam permainan sepak bola.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skriptif analisis, yaitu metode yang menggambarkan apa adanya. Sedangkan untuk teknik pengambilan datanya digunakan uji statistik dengan menggunakan teknik korelasi product moment.

Teknik pengambilan populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa SMP Negeri 1 Papar tahun 2015, sedangkan sampelnya diambil sejumlah 40 siswa putra yang diambil secara acak.

Hasil penelitian perhitungan untuk mencari korelasi antara tes ketahanan perut dengan kemampuan menyundul bola ditemukan sebesar 0,66 (diperoleh dengan menggunakan rumus korelasi product moment). Harga r tabel untuk taraf

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Pendidikan dan olahraga adalah merupakan kebutuhan dan suatu keharusan dalam proses pendidikan, untuk membina dan mengembangkan fisik yang kuat. Tidak ada bidang pendidikan lain yang mampu dan kompeten selain pendidikan olahraga, dengan demikian dapat dikatakan bahwa pendidikan olahraga itu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan manusia. Untuk itu diperlukan usaha-usaha peningkatan partisipasi dari seluruh lapisan masyarakat Indonesia di bidang olahraga.

Apabila usaha untuk memasyarakatkan olahraga telah tercapai, maka dapat diperoleh penggunaan olahraga yang banyak sehingga memberi kesempatan untuk memilih atlit lebih selektif. Mengingat atlit itu manusia sebagai bahan yang diolah perkembangan prestasinya. Maka perlu proses pemilihan atlit yang berbakat, karena itu tidak dapat disangkal lagi bahwa atlit yang berbakat sangat menentukan di dalam mencapai prestasi yang lebih tinggi.

Sejalan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang olahraga, sistim pemilihan atlit juga semakin baik. Pada dasarnya istilah tersebut dikenal dengan istilah “Laboratorium Olahraga”. Dengan demikian peningkatan prestasi seorang atlit dapat diketahui melalui tes laboratorium tersebut, sehingga prestasi di bidang olahraga dewasa ini merupakan hasil penelitian yang dilakukan secara ilmiah. Sedang pendekatan ilmiah pada pembinaan prestasi olahraga terutama dilakukan oleh negara-negara maju, seperti Eropa, Amerika, Inggris, Jerman dan negara-negara lain.

Prestasi yang tinggi di bidang olahraga dapat digunakan untuk meningkatkan keharuman nama suatu bangsa. Untuk itu bagi bangsa Indonesia harus dapat meningkatkan prestasi olahraganya, baik di dalam kejuaraan tingkat nasional maupun kejuaraan yang bersifat internasional. Usaha untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga hendaknya dimulai dari pendidikan olahraga di sekolah dasar yang sedini mungkin atau di perkumpulan-perkumpulan olahraga di masyarakat.

Bertolak dari uraian di atas, kenyataannya belum mampu menghasilkan atlit-atlit yang berprestasi di dalam kejuaraan-kejuaraan yang bersifat internasional, misalnya olahraga sepak bola. Meskipun olahraga sepak bola di Indonesia sudah memasyarakat tetapi

prestasi yang dicapai para atlit kita belum begitu memuaskan seperti yang diharapkan oleh segenap bangsa Indonesia. Tentunya hal ini dapat dimaklumi karena pada umumnya para pemain Indonesia dalam berlatih kurang kontinyu dan sistematis baik itu latihan teknik, fisik dan taktik. Dalam melatih fisik yang baik menurut Suharno dinyatakan bahwa "Berlatih fisik harus mengandung unsur gerak kekuatan, ketahanan/daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kekuatan (Suharno, 1985 : 5)". Dengan demikian kondisi fisik yang dilatih dengan unsur-unsur tersebut akan mudah mempunyai daya tahan yang kuat dan dengan mudah menguasai teknik dasar bermain sepak bola diantaranya:

1. Teknik menendang bola (shooting)
2. Teknik menerima bola (controlling)
3. Teknik menyundul bola (heading)
4. Teknik menggiring bola (dribbling)
5. Teknik menipu lawan
6. Teknik penjaga gawang.

Melihat kenyataan di atas dan juga mempertimbangkan kemampuan penyusun, maka penyusun ingin mengadakan penelitian di cabang olahraga sepak bola yaitu menyundul bola pada siswa SMP Negeri 1 Papar. Usaha untuk menguasai menyundul bola pada permainan sepak bola tentunya akan terus lebih baik apabila ditambah dengan kekuatan otot perut dari permainan itu sendiri.

A. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalahnya yang antara lain adalah:

1. Bagaimanakah cara untuk mencapai kemampuan menyundul bola yang baik ?
2. Bagaimanakah cara untuk mengukur keberhasilan untuk menyundul bola yang baik ?
3. Faktor-faktor apakah yang dapat menunjang di dalam pencapaian keberhasilan menyundul bola ?
4. Bagaimana untuk mengukur kekuatan otot perut ?
5. Adakah hubungan antara ketahanan otot perut dengan kemampuan menyundul bola ?

B. Pembatasan Masalah

Karena luasnya masalah yang diteliti, maka penyusun akan memberikan batasan, hal ini untuk mencegah terjadinya kesalahpahaman dan kekeliruan dalam penafsiran, sehingga tidak menyimpang dari persoalan atau tujuan yang sebenarnya yaitu mengenai hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul

bola pada permainan sepak bola. Adapun batasan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pengukuran yang akan dilaksanakan dalam penelitian ini tes kekuatan otot perut dan tes kemampuan menyundul bola.
2. Orang coba/sampel adalah siswa putra SMP Negeri 1 Papar.
3. Masalah yang diteliti adalah hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola yang dilakukan oleh orang coba.

C. Perumusan Masalah

Dengan melihat latar belakang masalah yang ada dan sudah diperinci secara jelas pada identifikasi masalah tersebut, maka penyusun mencoba menghubungkan salah satu faktor yang menunjang tercapainya kemampuan menyundul bola dengan baik pada permainan sepak bola, faktor tersebut adalah sebagai berikut: "Apakah ada hubungan yang positif antara ketahanan perut dengan kemampuan menyundul bola pada siswa SMP Negeri 1 Papar ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui secara jelas hubungan antara ketahana otot perut dengan kemampuan menyundul bola pada permainan sepak bola.
2. Untuk membantu perkembangan sepak bola di Indonesia.

E. Kegunaan Penelitian

1. Merupakan studi untuk menerapkan teori yang telah didapat selama perkuliahan dengan terjun di lapangan secara langsung.
2. Bila ternyata ada hubungan yang bersifat positif maka hasilnya akan merupakan sumbangan yang cukup berarti bagi pertumbuhan dan perkembangan olahraga persepak bolaan di Indonesia.
3. Bagi atlit olahraga atau pelatih olahraga dapat dimanfaatkan untuk membina/melatih atlit sepak bola yang potensial.
4. Sebagai pelaksanaan dari pengamalan Tri Darma Perguruan Tinggi terutama dalam bidang pendidikan.

A. METODE PENELITIAN

A. Variabel-Variabel Penelitian

Sesuai dengan judul yang penulis teliti di sini, yaitu hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. dalam penelitian ini penulis

akan menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Sebelum penulis kemukakan pengertian dari variabel bebas dan variabel terikat maka perlu penulis kemukakan lebih dahulu pengertian variabel itu sendiri. Menurut Suharsimi Arikunto, pengertian variabel adalah:

> *"Segala yang bervariasi yang menjadi suatu obyek penelitian yang ilmiah. Pengertian lain dari Suharsimi dalam bukunya yang berjudul prosedur penelitian suatu pendekatan praktis, yang mengutip pengertian suatu pendekatan praktis, yang mengutip dari F.N Karlinger yang mengatakan bahwa variabel sebuah konsep seperti halnya laki-laki dalam konsep kesadaran"* (Suharsimi Arikunto, 2006 : 79).

Dengan melihat pengertian tersebut di atas, maka sekarang penulis tentukan variabel bebas dan variabel terikat yaitu:

1. Variabel kekuatan otot perut yang dinotasikan dengan huruf X (variabel bebas)
2. Variabel menyundul bola yang dinotasikan dengan huruf Y (variabel terikat).

B. Pendekatan dan Metode Penelitian

Pendekatan dan metode penelitian ini merupakan suatu cara yang harus ditempuh untuk memudahkan pencapaian suatu tujuan penelitian. Sedang penelitian itu sendiri adalah suatu kegiatan untuk mengetahui kebenaran yang ilmiah. Pengertian dari metodologi penelitian adalah sebagai usaha untuk menemukan, mengembangkan dan menguji atau penyelidikan.

Metode yang digunakan dalam suatu penelitian harus berorientasi pada permasalahan yang akan dipecahkan, sebab tanpa adanya kesesuaian antara metode yang dipergunakan dengan permasalahan yang akan dipecahkan, maka mustahil hasil penelitian tersebut dapat dikatakan signifikan. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah deskriptif analisis dan pendekatan menggunakan kuantitatif sehingga semua hasil pengumpulan data berupa angka dapat diolah. Hasil-hasil yang dimaksud diperoleh dari nilai tes kekuatan otot perut dan nilai tes kemampuan menyundul bola. Sedangkan analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

a. Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan sepak bola SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri.

b. Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dimulai tanggal 15 September 2015 pukul 07.00 WIB sampai dengan selesai. Penelitian ini dilakukan selama 1 minggu.

D. Populasi dan Sampel

Istilah populasi dan sampel dalam suatu penelitian merupakan suatu hal yang sudah tak asing lagi. Sedangkan menurut Sutrisno Hadi mengatakan bahwa "Populasi dibatasi sifat yang sama" (Sutrisno Hadi, 1981 : 220). Dan pengertian populasi menurut Sujana adalah sebagai berikut:

> *"Totalitas nilai yang mungkin, hasil menghitung atau pengkuran kualitas maupun kuantitas daripada karekteristik tertentu mengenai sekumpulan obyek-obyek yang lengkap dan jelas yang ingin mempelajari sifat-sifatnya yang dinamakan populasi"* (Sujana, 1984 : 84).

Berdasarkan pendapat tersebut di atas maka penelitian ini penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Populasi, dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMP Negeri 1 Papar tahun 2015.
2. Sampel, dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan sistem teknik Random sampling. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 40 orang.

E. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ilmiah peranan instrument penelitian adalah sangat besar sekali, yaitu untuk menentukan suatu karakter data yang dapat kita kumpulkan. Dengan menggunakan isntrumen yang cocok dan tepat untuk variabel yang kita teliti diharapkan nantinya hasil penelitian tersebut mempunyai tingkat validitas yang tinggi jadi tidak asal-asalan. Karena benar tidaknya data yang kita peroleh dari kedua variabel yang kita teliti tergantung pada tepat atau tidaknya penggunaan instrument penelitian yaitu: Tes Pengukuran, yang meliputi pengukuran kekuatan otot perut dan kemampuan menyundul bola.

1. Tes kekuatan otot perut

   "Untuk mengukur kekuatan otot perut dapat dilakukan dengan tes sit up dengan waktu yang telah ditentukan". Johnson (Nurhasan, 1986 : 2.38).

"Sit up adalah sikap terlentang kedua tangan saling berkaitan di belakang kaki dilipat lutut membentuk sudut sembilan puluh derajat. Orang melakukan bangun sehingga berada dalam sikap duduk dan kedua siku dikenakan pada kedua lutut dan kemudian dia kembali pada sikap semula. Lakukan sikap ini secara berulang-ulangt kontinyu sampai orang tersebut tak mampu mengangkat badannya kembali lagi".

Untuk tahap pelaksanaannya seperti tercantum di bawah ini:

a. Tahap persiapan, sebelum tes kekuatan otot perut dilakukan perlu adanya alat-alat yang perlu disiapkan agar dalam pelaksanaan nanti tidak timbul hambatan. Adapun alat-alat yang perlu dipersiapkan adalah:
   1) Alat / sarana
      - Lantai yang datar/lapangan yang berumput
      - Sapu
      - Stop Watch
      - Alat tulis sebagai pencatat hasil dan kamera
   2) Administrasi penelitian:
      - Formulir penelitian dan alat tulis
      - Daftar peserta
      - Surat survey dari UNP.
   3) Tenaga pelaksana:
      - Pencatat 1 orang
      - Pengawas 1 orang

b. Tahap pelaksanaan, telah diajukan di muka bahwa peranan kekuatan otot perut sangat besar sekali terhadap kemampuan menyundul bola dalam permainan sepak bola. Untuk lebih meyakinkan pendapat tersebut maka perlu diadakan tes yang mengukur kekuatan otot perut suatu permainan sepak bola.
   1) Petunjuk bagi teste
      a) Sebelum tes dimulai teste diberi penjelasan terlebih dahulu apa yang akan dilakukan.

b) Juga diberitahukan bagaimana sistem penilaian yang akan dilaksanakan selama satu menit:
   - Hasil yang dicatat adalah kemampuan sit up yang dapat dilakukan selama waktu yang telah ditentukan.
   - Hasil sit up dihitung dengan nilai.
   - Gerakan sit up dihitung dari sikap tidur dilanjutkan duduk kembali tidur dihitung satu gerakan.

c) Tujuan tes ini yaitu untuk mengukur ketahanan local perut.

2) Untuk sikap permulaan dan pelaksanaan tes kekuatan otot perut.

a) Pada aba-aba siap orang coba untuk tidur terlentang dengan lutut ditekuk sembilan puluh derajat, tangan dikaitkan di belakang kepala.

b) Pada aba-aba ya orang coba melakukan gerakan baring duduk (sit-up) selama satu menit.

c) Pada aba-aba stop orang coba menghentikan semua gerakannya. (Nurhasan, 2003 : 122).

2. Kemampuan menyundul bola

a. Tujuan, untuk mengukur kemampuan menyundul bola seorang pemain sepak bola. Untuk mengukur kecakapan pemain sepak bola untuk mengelompok-kan pemain dalam satu perkumpulan sepak bola, dan Untuk menilai mata pelajaran di sekolah khususnya mata pelajaran kesehatan jasmani.

b. Alat dan faisilitas :
   - Bola sepak
   - Dinding atau tembok yang rata permukaannya.
   - Stop watch
   - Blangko penelitian
   - Kamera
   - Roll meter

c. Tenaga pelaksana:
   - Pencatat 1 orang
   - Pengawas 1 orang
   - Pembaca hasil 1 orang

- Dokumentasi foto

d. Pelaksanaan tes, Setiap diusahakan untuk memegang satu bola sedang tata urutannya dalam testing adalah:
   - Pada aba-aba siap pemain berdiri menghadap tembok dengan bola di tangan.
   - Pada aba-aba ya bola mulai dipantulkan ke tembok dan selanjutnya dimainkan dengan kepala sebanyak-banyaknya selama 10 detik.
   - Apabila jauh segera diambil dan dimainkan kembali dengan kepalanya sampai waktu habis.
   - Pada aba-aba stop semua pemain bola dihentikan.
   - Score dihitung sebanyak bola yang dapat dimainkan dengan kepala. (Nurhasan, 2003 : 126).

F. Teknik Pengumpulan Data

Sebagaimana telah dijelaskan pada bagian atas, bahwa instrument yang digunakan adalah tes yang terdiri dari: 1) Tes kekuatan otot perut, 2) Tes kemampuan menyundul bola. Kedua jenis tes tersebut digunakan untuk mengumpulkan data-data tentang kekuatan otot perut dan kemampuan menyundul bola.

G. Teknik Analisa Data

Mengingat jenis data dari penelitian ini bersifat korelasi/hubungan maka analisa daya yang digunakan untuk mengungkapkan permasalah dalam penelitian ini adalah dengan mengkorelasikan hasil tes kekuatan otot perut

Pengujian Hipotesis Penelitian

1. Pengujian hipotes 1

   Hasil pengujian hipotesis penghitungan lengkapnya terdapat pada lampiran 4. Bahwa hasil koefisien korelasi antara variabel X dengan variabel Y sebesar 0,66 pada taraf signifikan 5% dengan N = 40 ternyata angk 31 ; penolakan hipotesis nol yang dinyatakan dalam r tabel sebesar = 0,3123. Ternyata nilai rXY yang kita peroleh jauh lebih besar dari angka batas penolakan nol, berarti nilai koefisien yang kita peroleh dari penyelidikan adalah sangat signifikan dengan demikian hipotesis nol ditolak.

2. Pengujian Hipotesa 2

   Hasil pengujian signifikan dengan uji t untuk harga yang diperoleh dari perhitungan di atas ternyata harga t hitung = 5,416 sedangkan harga t dalam tabel pada 0,05 dan dk = 38 : 0,02. Kriteria pengujian adalah tolak hipotesa nol

jika t hasil penghitungan lebih besar daripada t tabel berdasarkan dk – (n – 2) pada taraf kepercayaan = 0,05 dari hasil penghitungan didapat nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel sehingga dapat dinyatakan Ho ditolak

KESUMPULAN DAN DAFTATR PUSTAKA

KESIMPULAN

Setelah mengkaji dari hasil pengolahan data yang diolah melalui analsa statistik dari hubungan otot perut dengan kemampuan menyundul bola siswa SMP Negeri 1 Papar tahun 2015, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan positif antara kekuatan otot perut dengan ketrampilan menyundul bola pada permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. Nilai yang diperoleh rXY sebesar 0,66 lebih besar dari r tabel sebesar = 0,312.

DAFTAR PUSTAKA

Beutelstahl, Dieter, 2005, ***Belajar Bermain Sepak Bola***, Bandung, Pioneer

Dangsina Moeloek, 1984. ***Kesehatan dan olahraga***. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Departemen pendidikan dan kebudayaan, 1975 – 1976. ***Proyek Pembina Olahraga***. IDKI Jakarta.

Deputi Pengkajian dan Pengembangan BP-& Pusat GBHN-RI tapMPR/II/1983. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Dep. Dik. Bud, 1984. ***Santiaji Pancasila***. *Jakarta:* Kurnia Esa.

Dr. Sugiyanto,1986. ***Hakekat Belajar gerak.***

Drs. Sumanto, 1988 – 1989. ***Metodologi Penelitian dan Sosial dan Pendidikan***. Yogyakarta: Andi Offset.

Engkos Kosasih. 1987 ***Olahraga Teknik dan Program Latihan***, Jakarta : CV. Akademika Pressindo.

Mochamad Sajoto,1988. ***Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga.***

Soewignyo, 1987. ***Peningkatan Sarana Prasarana Olahraga Menuju tercapainya Prestasi Olahraga di Indonesia***. Surabaya: Diskusi Ilmiah Olahraga, IKIP Negeri.

Suharsimi Arikunto, 1986. ***Metodologi Penelitian.***

Suharno HP, 1975. ***Ilmu Coaching Umum***. Yogyakarta: Bagian Penelitian STO, Untuk Mahasiswa STO Coach/Pelatih, guru pendidikan.

Viera, Barbara R, dan Fergusson Bonnie Jill, 1996, ***Sepak Bola Tingkat Pemula***, Devisi Buku Sport, Jakarta, PT. Raja Grafindo.

Yudiana, Yuyun. 2008. ***Dasar-Dasar Kepelatihan***. Jakarta : Universitas Terbuka