HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN, DAN KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN MENGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRAKELAS VIII MTS KAWEDUSAN PONGGOK BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SKRIPSI

DiajukanUntukMemenuhiSebagianSyaratGuna
MemperolehGelarSarjanaPendidikan (S.Pd)
PadaJurusan PENJASKESREK

Oleh:

TONI IRAWAN
NPM: 10.1.01.09.1590

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

Skripsi Oleh:

TONI IRAWAN

NPM. 10.1.01.09.1590

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS VIII MTS KAWEDUSAN PONGGOK BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal:

Pembimbing I	Pembimbing II
DRS. SUGITO, M.Pd	**RAHMAN DIPUTRA, M.Pd**
NIDN. 0004086001	**NIDN. 0706048901**

ii

Skripsi Oleh:

TONI IRAWAN

NPM. 10.1.01.09.1590

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS VIII MTS KAWEDUSAN PONGGOK BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jsmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri
Tanggal: _____

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Sugito, M.Pd	
2. Penguji 1	: Puspodari, M.Pd	
3. Penguji II	: Rahman Diputra, M.Pd	

Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd

iii

ABSTRAK

***Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan, Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa kelas VIII MTs.Ma'arifKawedusanPonggokBlitarTahunPelajaran 2015/2016*, Skripsi, FKIP UNP Kediri, 2015.**

TONI IRAWAN

NPM: 10.1.01.09.1590

DosenPembimbing I :Drs. SUGITO, M.Pd

DosenPembimbing II :RAHMAN DIPUTRA, M.Pd

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling di gemari oleh lapisan masyarakat, disamping bentuk dan permainnaya sangat sederhana juga mudah dimengerti dan dilakukan. Adapun teknik dasar yang ahrus dimiliki oleh pemain sepak bola adalah : passing, controlling, dribbling, heading, shooting.

Menggiring bola sangat perlu dimiliki oleh pemain sepakbola karena menggiring bola merupakan hal yang paling utama guna untuk menerobos pertahanan lawan untuk mendekati gawang dan mencetak gol.

Metode penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa, sampel dalam penelitian ini diambil secara total sampling yaitu 30 siswa. Variabel penelitian terdiri dari dua variabel bebas yaitu kecepatan dan kelincahan, serta satu variabel terikat yaitu keterampilan menggiring bola. Instrumen tes dalam penelitian ini yaitu tes kecepatan, tes kelincahan dan tes menggiring bola. Analisis data menggunakan korelasi ganda.

Hasil analisis koefisien korelasi untuk kecepatan sebesar 0,760 dengan nilai sig 0.1 < 0.05, yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan ada hubungan secara signifikan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola. Hal ini berarti bahwa dengan bertambahnya kecepatan akan diikuti pula kecepatan dalam menggiring bola. Hasil analisis koefisien korelasi untuk kelincahan sebesar 0.679 dengan nilai sig 0.09 > 0.05, yang berarti hipotesis ditolak, dengan demikian kelincahan berhubungan secara tidak signifikan dengan keterampilan menggiring bola. Hasil analisis koefisien korelasi untuk koordinasi mata kaki sebesar 0.382

dengan nilai sig 0.09 > 0.05, yang berarti hipotesis ditolak, dengan demikian kelincahan berhubungan secara tidak signifikan dengan keterampilan menggiring bola. Hal ini berarti bahwa walaupun tinggi kelincahan seseorang tidak akan mempengaruhi keterampilan dalam menggiring bola. Hasil analisis korelasi ganda sebesar 0,197. Hal ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola. Disarankan kepada guru maupun pelatih dalam menyusun program latihan fisik memprioritaskan latihan kecepatan seperti lari jarak pendek 50 meter, latian reaksi kecepatan guna untuk mengimbangi teknik dasar menggiring bola sehingga berpengaruh dalam gerakan menggiring bola menjadi lebih cepat dan terampil.

Kata kunci: hubungan, kecepatan, kelincahan,koordinasi mata kaki, kemampuan menggiring bola

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan sesorang sebagai individu atau sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui kegiatan berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemamapuan dan ketrampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Fungsi dan tujuan dari Pendidikan Nasional Republik Indonesia seperti yang diamanatkan dalam pasal 3 Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, 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.

Pendidikan jasmani juga tidak bisa lepas dari suatu gerak dalam melakukan kegiatanya dalam berolahraga, gerak bagi manusia tak dapat dipisahkan dengan proses perubahan yang berinteraksi dan mereaksi dinamika hidupnya serta dengan lingkungannya yang senantiasa berubah. Melalui olahraga dan latihan seseorang akan mengatasi baik kekuatan dalam dirinya sendiri maupun kekuatan-kekuatan alam semesta. Berikut ini akan di sebutkan faktor-faktor dasar, untuk meningkatkan kualitas-kualitas seperti kemampuan gerak (*motor ability*), kesegaran gerak (*motor fitness*), keterampilan olahraga (*sport skill*) yang telah dikemukakan oleh : Moelyono Biyakto Atmojo, Sarwono (1993: 288) antara lain :

1. Kekuatan
2. Kecepatan
3. Daya otot
4. Daya tahan
5. Kelincahan
6. Keseimbangan
7. Fleksibilitas
8. Koordinasi
9. Perasaan kinesetik

Sepakbola merupakan olahraga paling populer di dunia dan permainan mendunia hampir semua negara di Eropa, Amerika selatan, Asia, dan Afrika. Dikenal secara internasional sebagai ”*Soccer*”, olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatu dunia yang sanggup melampui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama.

Sepakbola telah menyita perhatian masyarakat dunia, Banjirnya informasi sepakbola yang disajikan oleh media cetak dan elektronik menciptakan antusiasme. Ini terjadi dikalangan lintas usia, gender, dan strata. Fenomena ini mencapai puncaknya pada akhir pekan, jutaan warga dunia melibatkan diri dalam sepak bola. Peran yang diambil pun beragam mulai dari pemain, pelatih, pengurus, fans fanatik dan simpatisan. Bak magnet yang berdaya tarik kuat, sepakbola telah menjadi permainan dunia. Dalam kondisi demikian sepakbola berkembang dari waktu ke waktu. Permainan terus menyebar ke berbagai negara. Turnamen sekelas Piala Dunia dan Piala Eropa selalu di mulai dari separuh peserta menjadi kandidat juara. Top organisasi berbagai Negara terus berlomba membenahi diri untuk menjadi yang terbaik. Semua di lakukan demi kejayaan di sepakbola.

Sepakbola merupakan suatu permainan yang didalamnya terdapat macam-macam teknik yang seharusnya dan wajib di berikan kepada anak usia muda sebagai fondasi, seperti halnya sebuah rumah tanpa adanya fondasi yang kuat maka diusia yang akan lama rumah tersebut pasti akan rapuh dan roboh. Seperti halnya latihan teknik dasar sepak bola, Latihan teknik dasar yang dikemukakan oleh : Kushandoko (2002: 51) seperti :

1. Menggiring (*Dribbling*)
2. Mengumpan *(Passing*)
3. Mengontrol (*Controlling*)
4. Perasaan dengan bola *(Ball feeling*)
5. Lemparan ke dalam *(throw-in*)

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang diungkapkan, akan mengarah pada pemikiran adanya suatu masalah. Adapun masalah-masalah itu adalah :

1. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual, dan emosional.
2. Fungsi dan tujuan dari
3. Pendidikan Nasional Republik Indonesia seperti yang diamanatkan dalam pasal 3 Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

4. Bahan ajar pendidikan meliputi : pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan social, dan pertumbuhan badan.
5. Pendidikan jasmani juga tidak bisa lepas dari suatu gerak dalam melakukan kegiatanya dalam berolahraga, gerak bagi manusia tak dapat dipisahkan dengan proses perubahan yang berinteraksi dan mereaksi dinamika hidupnya serta dengan lingkungannya yang senantiasa berubah.
6. Pembentukan kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan masing-masing atlit sangat berbeda, hal ini harus disesuaikan dengan cabang olahraga yang dilakukan, seperti dalam cabang olahraga sepak bola.
7. Saatnya praktisi sepak bola indonesia kini serius melakukan pembinaan usia muda yang berkualitas
8. Sepak bola merupakan olahraga paling populer di dunia dan permainan mendunia hampir semua negara di Eropa, Amerika selatan, Asia, dan Afrika.
9. Sepak bola merupakan suatu permainan yang didalamnya terdapat macam-macam teknik yang seharusnya dan wajib di berikan kepada anak usia muda sebagai fondasi.
10. Seseorang dikatakan terampil ditandai dengan kemampuannya menghasilkan sesuatu dengan kualitas yang tinggi (cermat dan tepat).
11. Menggiring yang baik adalah bila bola selalu dalam penguasaan dan kontrol pemain.
12. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola diantaranya adalah kecepatan berlari, kelincahan dan koordinasi mata kaki pada permainan sepak bola siswa MTs.Ma'arifKawedusanPonggokBlitar
13.

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian ketrampilan menggiring bola dan agar pembaca lebih jelas dalam penelitian ini, maka perlu di rumuskan beberapa pembatasan masalah, yaitu :

1. Penelitian ini dilakukan dengan membatasi perhatian pada hasil tes lari 50 meter yang berguna untuk menentukan kecepatan lari.
2. Penelitian ini dilakukan dengan membatasi perhatian pada hasil tes *zig-zag* run yang berguna untuk menentukan kelincahan.

3. Penelitian ini di lakukan dengan membatasi perhatian pada hasil tes Melakukan passing berpasangan dengan cara berhadap-hadapan melakukan passing yang berguna untuk menentukan koordinasi mata kaki.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan suatu masalah sebagai berikut :

1. Adakah hubungan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa MTs. Ma'arif Kawedusan Ponggok Blitar Tahun Ajaran 2015/2016?
2. Adakah hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa MTs. Ma'arif Kawedusan Ponggok Blitar Tahun Ajaran 2015/2016?
3. Adakah hubungan antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa MTs. Ma'arif Kawedusan Ponggok Blitar Tahun Ajaran 2015/2016?
4. Adakah hubungan antara kecepetan, kelincahan, dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa MTs. Ma'arif Kawedusan Ponggok Blitar Tahun Ajaran 2015/2016?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah tersusun, maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan berlari dengan ketrampilan menggiring bola, se besarnya kontrib kecepatan deng ketrampilan menggiring b pada Siswa MTs. Ma'a Kawedusan Ponggok Bli Tahun Ajaran 2015/2016.
2. Untuk mengetal... hubungan antara kelincahan dengan ketrampilan menggiring bola, serta besarnya kontribusi kelincahan dengan ketrampilan menggiring bola pada Siswa MTs. Ma'arif Kawedusan Ponggok Blitar Tahun Ajaran 2015/2016.
3. Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata kaki dengan ketrampilan menggiring bola, serta besarnya kontribusi koordinasi mata kaki dengan

ketrampilan menggiring bola pada Siswa MTs. Ma'arif Kawedusan Ponggok Blitar Tahun Ajaran 2015/2016.

4. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata kaki dengan ketrampilan menggiring bola, serta besarnya kontribusi kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata kaki dengan ketrampilan menggiring bola pada Siswa MTs. Ma'arif Kawedusan Ponggok Blitar Tahun Ajaran 2015/2016.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini penting, sebab penelitian ini di harapkan dapat di manfaatkan sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti
   a. Sebagai dasar pengalaman penelitian, khususnya yang berhubungan erat dengan penelitian di bidang keolahragaan yaitu cabang sepak bola dan khususnya ketrampilan menggiring bola.
   b. Sebagai bahan penyusunan skripsi yang merupakan syarat utama untuk melengkapi gelar kesarjanaan.
   c. Sebagai pedoman dan perbandingan untuk mengadakan penelitian di masa yang akan datang.
2. Bagi guru pendidikan dan pelatih
   a. Sebagai dasar untuk memberikan bekal kepada murid atau atlet dengan benar.
   b. Sebagai bahan dasar pengetahuan, tambahan informasi, dan pedoman untuk meningkatkan prestasi olahraga dalam hal ini sepak bola khususnya ketrampilan menggiring bola.
   c. Untuk menambah wawasan tentang olahraga sepakbola khususnya ketrampilan menggiring bola.
3. Bagi lembaga
   a. Sebagai bahan informasi dan bahan kepustakaan
   b. Sebagi bacaan mahasiswa untuk menambah pengetahuan tentang olahraga sepakbola.
4. Bagi peneliti lanjut
   a. Sebagai pertimbangan bahan apabila melakukan penelitian yang sama
   b. Sebagai bahan yang perlu dikaji lagi kebenarannya
5. Kegunaan teoritis

a. Kegunaan teoritis berguna bagi ilmuwan. untuk itu kegunaan teoritis untuk penelitian ini adalah:
   1) Diharapkan ilmu yang digali bermanfaat bagi ilmuwan di bidang olahraga dalam bidang peningkatan prestasi olahraga terutama dalam cabang sepakbola.
   2) Untuk penelitian lain di harapkan untuk lebih berniat meneliti secara mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan cabang olahraga sepak bola yang belum terjangkau dalam penelitian.

6. Kegunaan praktis

Kegunaan praktis merupakan kegunaan bagi pelaksana. Diharapkan informasi yang diperoleh dalam penelitian ini dapat menjadikan informasi bagi guru penjas MTs.Ma'arifKawedusanPonggok Blitar..

A. Hipotesis

Dengandemikiandalampenelitianini Hipotesa yang dapat di kemukakanadalahsebagaiberikut :

5. Ada hubunganantarakecepatanterhadapkemampuanmenggiring bola padapermainansepak bola siswa MTs Ma'arifKelas VIII KawedusanPonggokTahunAjaran 2015/2016?
6. Ada hubunganantarakelincahanterhadapkemampuanmenggiring bola padapermainansepak bola siswaMTs.Ma'arifKawedusanPonggokBlitarTahunAjaran 2015/2016?
7. Ada hubunganantarakoordinasimata kaki terhadapkemampuanmenggiring bola padapermainansepak bola siswaMTs.Ma'arifKawedusanPonggokBlitarTahunAjaran 2015/2016?
8. Ada hubunganantarakecepetan, kelincahan, dankoordinasimata kaki terhadapkemampuanmenggiring bola padapermainansepak bola siswaMTs.Ma'arifKawedusanPonggokBlitarTahunAjaran 2015/2016?

Simpulan

Berdasarkanhasildariperhitunganhasilpenelitiandapatdiambilbeberapa

1. Hasilanalisiskoefisienkolerasiuntuk kecepatansebesar 0,760 dengannilai sig. 0,01< 0,05, yang berartihipotesisditerima. Hal inimenunjukanadahubungnsecarasignifikanantarakecepatan, terhadapkemapuanmenggiring bola

padapermainansepak bola siswaMTs.Ma'arifKawedusanPonggokBlitarTahun 2105.

2. Hasilanalisiskoefisienkolerasiuntuk kelincahansebesar 0,679 dengannilai sig. 0,09< 0,05, yang berartihipotesisditolak. Dengandemikiankelincahantidakberhubungansecarasignifikandengankemapuanmenggiring bola padaperainansepak bola siswaMTs.Ma;arifKawedusanPonggokBlitarTahun 2015
3. Hasilanalisiskoefisienkolerasiuntuk koordinasimatakakisebesar 0,382 dengannilai sig. 0,07< 0 ,05, yang berartihipotesisditolak. Dengandemikiankoordinasimata kaki berhubungansecarasignifikandengan kemapuanmenggiring bola padaperainansepak bola siswaMTs.Ma'arifKawedusanPonggokBlitarTahun 2015.
4. Hasilanalisiskolerasigandamenggunakan r-hitungsebesar 0,197 dengnnilai sig. 0,07> 0,05, yang berartihipotesisditolak.halinimenunjukanbahwatidakadahubungan yang signifikanantarakecepatan, kelincahandankoordinasimata kaki terhadapkemampuanmenggiring bola padapermainansepk bola siswaMTs.Ma'arifKawedusanPonggokBlitarTahunAjaran 2015/2016.

Implikasi

Implikasidaritemuanpenelitianmencakuppadaduahal, yakniimplikasiteoritisdanimplikasipraktis.Implikasiteoritisberhubungandenganperkembanganteori-teori yang dijadikanlandasandanimplikasipraktisberkaitandenganpenerapanpelaksanaan program pendidikandidalammaupunluarsekolah.

1. ImplikasiTeoritis

   Dari hasilpenelitian yang dilakukanmenunjukkanbahwateori-teori yang sudahada yang menjadilandasandalampenelitianinternyatamasihditerapkandanmasihberlakusampaisekarang, yaitupadapraktek-praktekdalampendidikanolahragadisekolahmerekamasihmenggunakandasar-dasarteori yang sudahada.
2. ImplikasiPraktis

   Dari hasilpenelitian yang dilakukanmenunjukkanbahwakecepatanberhubungandenganketerampilanmenggiring bola, dengandemikianuntukmeningkatkanketerampilanmenggiring bola seorangatlethendaknyapara guru disekolahmaupunparapelatihlebihmemprioritaskanlatihan-latihanuntukmeningkatkankecepatan.

Dan dalampenelitianinikelincahan,dnkoordinasimata kaki tidakmenjadikanpengaruhgunauntuk meningkatkanketerampilanmenggiring bola, karenaapabilaseseorangmempunyaikelincahan yang baikpuntidakdapatmempengaruhiketerampilanmenggiringbolanyatanpadidasariteknikdasarmenggiring bola yang baik.

Saran

Berdasarkanhasilpenelitiandiatas, penelitimengajukan saran-saran sebagaiberikut :

1. Bagi Guru danPelatih

   Dalampenyusunan program latihanfisikuntukmenggiring bola dalamsepak bola, hendaknyaseorangpelatihmempriorita taskanlatihankecepatansepertilarijarakpendek 50 meter dankecepatnreaksigunauntukmeningkatkankemampuanketerampilanmenggiring bola.
2. BagiAtlet

   Bagiparaatlet agar lebihseriusdanbersungguh-sungguhdalammengikutilatihan, lebihrajin, tekundanbekerjakeras agar ptestasimaksimaldapattercapai.
3. BagiPeneliti

   Bagipenelitiberikutnya agar melakukanpenelitiansejenisuntukmengkajilebihlanjutfaktor-faktor lain yang mempengaruhiketerampilanmenggiring bola diantaranyakecepatanreaksi, kekuatanotottungkai, penguasaanteknikataupunfaktor yang lainya.

DAFTAR PUSTAKA

A. Hamidsyah Noer. 1996. *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Surakarta Press

Beltasar Tarigan. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepakbola*. Jakarta : Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Bompa, Tudor O. 1999. *Theory and Methodology of Training : The Key To Athletic Performance*. Dubuque, IOWA : Kendall /Hunt.

Depdiknas. 2000. *Pedomandan Modal PelatihanKesehatanOlahragabagi PelatihOlahragawanPelajar*. Jakarta :PusatPengembanganKualitasJasmani.

Donald K. Mathews. *Measurement in Physical Education*. Philadelphia &London : W.B. Saunders Company.

Eric C. Batty. 2004. *Latihan Sepak Bola Metode Baru Serangan*. Bandung : Pioner Jaya.

Josef Sneyers. 1990. *Sepak Bola Remaja Petunjuk dan Latihan Bagi Kesebelasan Remaja*. Jakarta: PT. Rusda Jaya Putra.

Joseph A. Luxbacher. 2004. *Sepak Bola*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

M. Furqon H. 2002. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. PUSLITBANG-OR. Surakarta : UNS Press

. Sajoto. 1995. *Peningkatandan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : IKIP Semarang Press.

Mulyono B. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta : UNS Press.

Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.

Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta : UNS Press.

Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta : UNS Press.

Suharno HP. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.

Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung : Penerbit Nuansa.

Wayne L. Wescott. 1983. *Strength Fitness Physiological Principle and Training Technique*. Massachusetts : Allyn and Bacon. Inc.

Yoyo Bahagia & Adang Suherman. 1999/2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagain Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin . 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta dep dikbud. Dirjendikti.