HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DENGAN KETEPATAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA MAHASISWA TINGKAT II UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN 2015

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

MUHAMMAD SUJATMIKO
NPM : 11.1.01.09.0325

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2 0 1 6

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

MUHAMMAD SUJATMIKO
NPM : 11.1.01.09.0325

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DENGAN KETEPATAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA MAHASISWA TINGKAT II UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN 2015

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

Tanggal : 2 AGUSTUS 2016

Dosen Pembimbing I,	Dosen Pembimbing II,
Drs. SUGITO, M.Pd.	**Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd.**
NIDN. 0004086001	NIDN. 0015066801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

MUHAMMAD SUJATMIKO
NPM : 11.1.01.09.0325

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DENGAN KETEPATAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA MAHASISWA TINGKAT II UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN 2015

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

Tanggal : 10 AGUSTUS 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Sugito, M.Pd.	
2. Penguji I	: Rizki Burstiando, M.Pd.	
3. Penguji II	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	

Mengetahui :
Dekan FKIP,

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

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT KAKI DENGAN KETEPATAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA MAHASISWA TINGKAT II UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN 2015

MUHAMMAD SUJATMIKO
NPM : 11.1.01.09.0325

FKIP – Penjaskesrek
Drs. Sugito, M.Pd dan Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan sejauh mana kekuatan otot kaki mempunyai hubungan dengan ketepatan menendang bola pada permainan sepak bola mahasiswa tingkat II Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah (hipotesis altematif) : Ada hubungan yang positif antara kakuatan otot kaki dengan ketepatan menendang bola pada permainan sepak bola mahasiswa tingkat II Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif analisis. Metode diskriptif analisis merupakan metode penelitian yang memberikan gambaran yang jelas tentang adanya hubungan antar dua variabel serta memberikan kesimpulan yang sesuai yang bersifat korelasional. Sedangkan variabel penelitiannya adalah variabel bebas *(independent variabel)*, yaitu kekuatan otot kaki, variabel terikat *(dependent variabel)*, yaitu ketepatan menendang bola.

Penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh mahasiswa tingkat II Universitas Nusantara PGRI Kediri yang berjumlah 50 mahasiswa. Sampel yang digunakan yaitu 50 orang mahasiswa dengan menggunakan teknik random sampling. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *Squat Jump* untuk mengukur kekuatan otot kaki dan tes menendang bola pada gawang untuk mengukur ketepatan menendang bola.

Selanjutnya data yang telah diperoleh dari kedua tes tersebut akan dianalisis menggunakan penghitungan korelasi product moment. Yang langkah-langkahnya antara lain mengukur kecenderungan rata-rata, mencari Standart Deviasi (SD), mencari T. *Score*, dan selanjutaya mencari hubungan antara kekuatan otot kaki dan ketepatan menendang bola dengan menggunakan rumus regresi.

Berdasarkan hasil analisis data, dapat diketahui bahwa r hitung yang diperoleh sebesar 0,413 sedangkan r tabel dengan jumlah sampel (N) = 50 dengan taraf signifikan 1 tercatat 0,361 dan pada taraf signifikan 5 tercatat 0,279. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa r hitung lebih besar dari pada r tabel baik pada taraf signifikan 1% maupun 5%. Hal ini berarti ada hubungan (korelasi) yang positif antara variabel x dan variabel y. Dengan adanya hubungan yang positif antara variabel tersebut menunjukkan dengan jelas bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak. Dengan kata lain ada hubungan (korelasi) yang positif antara kekuatan otot kaki *(Squat Jump)* dengan ketepatan menendang bola pada permainan sepak bola mahasiswa tingkat II Universitas Nusantara PGRI Kediri. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil penghitungan korelasi *product moment* yang diperolah sebesar 0,413.

Kata Kunci : Kekuatan otot kaki dengan ketepatan menendang bola pada permainan sepak bola.

I. LATAR BELAKANG

Olahraga sebagai suatu gejala sosial budaya telah tumbuh dan berkembang dengan pesat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Semakin majunya ilmu pengetahuan dan teknologi serta masyarakat, olahraga semakin di butuhkan untuk memelihara keserasian, keselarasan, dan keseimbangan hidup manusia.

Berkaitan dengan hal tersebut di atas pendidikan jasmani dan olahraga perlu mendapatkan penanganan yang tepat dalam mewujudkan dan membentuk sikap manusia Indonesia seutuhnya yang kuat dan sehat baik jasmani maupun rohani.

Hal ini sesuai dengan pendapat dari W.P. Napitupulu yang mengatakan bahwa :

> "Memang manusia sebagai individu terdiri dari kesatuan jasmani dan rohani. Kedua unsur tersebut sama pentingnya dan tidak mungkin dapat dipisahkan satu sama lainnya. Dari itu harusnyalah kedua-duanya senantiasa dibina, disempumakan, dan dipelihara sebaik-baiknya, sehingga dengan demikian dapat terwujud fungsi sosial yang bermutu. Pada hakekatnya menjadi individu yang berguna bagi masyarakat". (W.P. Napitupulu, 1978 :1).

Setiap manusia dalam hidupnya selalu berusaha memperoleh hasil penampilan gerak sempurna. Manusia setiap saat memerlukan gerak dan laku dalam mencapai sesuatu. Gerak dan laku manusia dijalankan oleh otot-otot, terutama otot-otot persendian dan otak. Otot-otot itu mempunyai peranan yang sangat penting dalam tubuh terutama dalam melakukan aktifitas. Jika salah satu bagian organ tubuh tidak bekerja, maka, ruang gerak dan laku manusia akan menjadi kurang bebas. Dan sebaliknya, jika organ-organ tubuh manusia dapat berfungsi dengan baik maka usaha untuk melakukan gerak atau aktifitas kerja menjadi lebih mudah.

Dalam hal ini Lukman 0.T. menyatakan bahwa :

> "Jika kita ingin dapat bergerak dengan kekuatan yang lebih besar, kita menguatkan otot yang dilibatkan. Jika kita ingin melanjutkan gerakan untuk waktu yang lebih lama, kita meningkatkan daya tahan otot

> dan memperbaiki proses yang mendorong kontraksi diteruskan. Bila mana kita ingin melakukan gerakan yang lebih efisien dan lebih halus, kita meningkatkan koordinasi kegiatan otot. Dan jika kita ingin mengubah proporsi badan, kita boleh meningkatkan ukuran otot yang dipilih". (Lukman 0.T., 1989 :4).

Dalam setiap cabang olahraga permainan kekuatan otot sangat berperan, seperti halnya bola basket, bola voli, sepak bola, bulu tangkis, dsb. Dalam permainan sepak bola, seorang pemain sangat membutuhkan kekuatan otot, terutama otot bagian kaki. Otot-otot yang kuat akan membuat pemain sepak bola mampu berprestasi. Kondisi fisik seorang olahragawan meliputi kondisi fisik secara umum dan kondisi fisik secara khusus. Kondisi fisik secara umum ada 5, yaitu : kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan.

Sedangkan kondisi fisik secara khusus ada 6, yaitu : keseimbangan, reaksi, stamina, daya ledak, koordinasi, dan ketepatan. (Dari mata kuliah Kepelatihan oleh F. A. Sutardja) Di Indonesia, permainan sepak bola banyak digemari oleh anak muda maupun orang tua. Menurut Soendoro "Permainan sepak bola merupakan suatu bentuk permainan yang dilakukan oleh dua kelompok pemain, tiap-tiap kelompok terdiri atas sebelas orang serta menggunakan bola sepak dan kaki sebagai alat penendangnya". (Soendoro, 1988 : l). 01eh karena itu, masing-masing regu atau kelompok disebut dengan kesebelasan. Adapun pembagiannya pemain menurut Soendoro adalah sebagai berikut :

> "Seorang penjaga gawang, dua orang pemain belakang (back kanan dan back kiri), tiga orang pemain tengah (gelandang kanan, tengah dan kiri), lima orang pemain depan (kanan luar dan kiri luar, kanan dalam dan kiri dalan, dan seorang penyerang tengah)". (Soendoro, 1988 : 1).

Dalam permainan sepak bola, para pemain menggunakan kemahirannya yaitu dengan kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas mengunakan anggota badannya. Selain itu, untuk bermain sepak bola diperlukan lapangan yang rata berbentuk segi empat panjang. Lebar dan panjang lapangan berbanding 3

dan 4, sebuah bola dari kulit dibutuhkan oleh kedua regu untuk bermain bersama, dan permainan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang pengawas garis. Permainan sepak bola dilakukan dalam dua babak, yang masing-masing babak pada umumnya berlangsung selama 45 menit. Pada babak kedua diadakan pertukaran tempat. Para pemain menggunakan sepatu bola, serta kostum yang berbeda warna antara kedua regu, sedangkan penjaga gawang menggunakan kostum khusus yang berbeda dengan para pemain.

Untuk bermain sepak bola dibutuhkan lapangan permanen, gawang dan bola. Adapun peraturannya menurut Surayin adalah sebagai berikut :

> "Untuk ukuran lapangan permainan: Untuk pertandingan internasional panjang tidak boleh lebih dari 110 meter dan tidak boleh kurang dari 100 meter, sedangkan lebar tidak boleh lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter. Lapangan harus segi empat rata, sekitar lapangan 4 meter dari garis putih diperkenankan untuk penonton, sebaiknya diberi pagar kawat".
>
> "Gawang :
> Tinggi gawang 2,44 meter diukur dari tanah sampai bawah palang gawang. Lebar gawang 7,32 meter diukur dari sisi gawang kedua tiang gawang. Tiang dan palang gawang dibuat dari kayu atau logam tebal maksimum l2 cm dan dicat putih. Tiang dan palang gawang dapat dibentuk bulat, empat persegi atau setengah bulat. Dibelakang gawang dipasang jaring-jaring pada tiang dan palang gawang dan tanah di belakang gawang tidak mengganggu penjaga gawang dalam bergerak."
>
> "Bola :
> Bola harus bulat, bagian luar dibuat dari kulit dengan ukuran lingkaran bola tidak lebih dari 71 cm dan tidak boleh kurang dari 68 cm, berat permulaan tidak boleh lebih dari 453 gram dan tidak boleh kurang dari 396 gram". (Surayin, 1988 :62-83).

Secara garis besar teknik sepak bola dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu teknik badan dan teknik dengan bola. Kemampuan teknik menguasai bola merupakansyarat utama bagi

pemain sepak bola, oleh karena itu setiap pemain harus mempelajari unsur-unsur teknik secara seksama. Adapun unsur-unsur teknik dengan bola menurut Surayin, terdiri atas :

1. Menendang bola
2. Menerima bola
3. Menyundul bola
4. Menggiring bola
5. Gerak tipu dengan bola
6. Merampas bola
7. Melempar bola
8. Teknik penjaga gawang. (Surayin, 1988 : 65).

Mengingat teknik di dalam permainan sepak bola ada beberapa macam, dalam penelitian ini lebih ditekankan pada teknik menendang bola. Sepak bola adalah olahraga beregu. Permainan ini didasarkan pada teknik, pengolahan bola dan pengertian setiap pemain.

Prinsip dalam permainan sepak bola sederhana sekali yaitu membuat gol dan mencegah jangan sampai lawan berbuat sama terhadap gawang sendiri. Yang memasukkan gol terbanyak memenangkan pertandingan. Berkaitan dengan hal tersebut di atas Jef Sneyers, menyatakan :

> "Untuk dapat gol, kita harus menguasai bola dan untuk mencegah gol oleh lawan, kita harus mengubah keadaan sehingga dari penjaga bola kita menjadi penguasa bola". (Jef Sneyers, 1988 : 3).

Penguasaan bola saja sebenarnya masih belum cukup, kita harus membuka kesempatan untuk membuat gol. Sebagai pemain yang merupakan kesebelasan mutlak yang membawa peranan rangkap, yaitu sebagai pemain individu dan sebagai anggota kesebelasan. Sebagai pemain individu berarti seorang pemain sepak bola yang harus dapat menguasai teknik dasar bermain sepak bola, misalnya teknik menendang, teknik menyundul bola, dan sebagainya, sedangkan sebagai anggota kesebelasan atau team berarti dengan kemampuan dan teknik dasar kemahirannya itu, pemain harua dapat bekerja sama demi kepentingan kesebelasan.

Dengan demikian, setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar terlebih dahulu dan kesebelasan tanpa didukung kerja sama yang baik akan gagal. Jika dilihat dari segi teknik, mum permainnan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Semakin terampil pemain bola, semakin pula ia dapat meloloskan diri dari situasi dalam jalannya pertandingan bagi

kesebelasan. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa ketrampilannya itu tetap bertitik tolak demi kepentingan seluruh team.

Sepak bola dapat dirumuskan secara sederhana dengan dua pengertian yaitu penguasaan dan kehilangan bola. Penguasaan bola: menciptakan peluang gol dan memanfaatkan peluang itu. Kehilangan bola : mencegah atau menghalangi pembuatan gol oleh lawan. Bila pemain telah benar-benar menguasai sepak bola itu sangat diperlukan, Soendoro mengatakan teknik dasar ketrampilan sepak bola adalah sebagai berikut :

1. Mengenal bola
2. Menendang bola *(shooting)*
3. Menghentikan bola *(controlling)*
4. Menggiring bola *(dribbling)*
5. Menyundul bola *(heading)*
6. Gerak tipu dengan bola
7. Merampas atau merebut bola dari lawan
8. Menjaga gawang (kiper)
9. Melempar bola ke lapangan permainan *(throw in)*

(Soendoro, 1988 :3)

Dari uraian di atas jelas bahwa, penguasaan teknik dasar itu mutlak. Disamping itu diperlukan juga stamina yang prima dalam mendukung penguasaan teknik dasar. Berkaitan dengan stamina tersebut, John Daveney menyatakan bahwa :

> "Satu unsur dalam sepak bola yang tidak pemah berubah dari masa ke masa adalan stamina. Dan stamina merupakan unsur utama dalam permainan sepak bola, stamina jauh lebih penting daripada kecepatan, dan dalam permainan sepak bola, anda harus mempersiapkan diri untuk mengalami kelelehan fisik". (John Daveney, 1988 : 70).

Ditinjau dari berbagai segi, perkembangan sepak bola di Indonesia sampai sekarang sudah maju, baik dari segi kualitas maupun dari segi kuantitasnya. Melihat hal tersebut kita patut merasa bangga meskipun laju perkembangan persepak bolaan di Indonesia ditinjau dari segi prestasinya, masih jauh dibandingkan dengan prestasi negara-negara Eropa dan bahkan beberapa negara Asia lainnya.

Untuk mengatasi dan meningkatan prestasi sepak bola harus dengan mengubah cara-cara untuk

melatih secara menyeluruh, dulu yang sifatnya tradisional harus diubah dengan cara pendekatan ilmiah. Dengan demikian diharapkan nantinya prestasi sepak bola Indonesia mengalami kemajuan.

Dalam permainan sepak bola, seorang pemain sangat membutuhkan kekuatan otot, terutama otot bagian kaki. Otot-otot yang kuat akan membuat pemain sepak bola mampu berprestasi.

Selain itu, seorang pelatih harus dapat mengetahui bagian-bagian mana yang perlu dilatih sehingga otot-otot yang akan digunakan itu bisa kuat dan sesuai dengan olahraga yang akan dilakukan. Dan untuk meningkatkan ketahanan maupun kekuatan otot maka diperlukan gerakan-gerakan yang bias menjadikan seorang pemain menjadi mampu menguasai skill dan teknik. Bentuk-bentuk latihan tersebut terdiri dari beberapa macam diantaranya adalah dengan squat jump yaitu latihan beban dengan menggunakan beban badan sendiri dengan tujuan untuk menguatkan otot-otot kaki, disamping itu latihan harus berharap pada permulaan tetapi lama kelamaan menjadi khusus.

Dalam kaitannya dengan permasalahan tersebut diatas penulis mengadakan penelitian di bidang olahraga khususnya sepak bola dengan judul : "Hubungan antara Kekuatan Otot Kaki dengan Ketepatan Menendang Bola pada Permainan Sepak Bola Mahasiswa Tingkat II Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2015.".

II. Metode dan Pendekatan Penelitian

1. Metode Penelitian

Setiap aktivitas penelitian perlu adanya metode yang tepat untuk digunakan. Sebab pada prinsipnya tidak semua metode sesuai dengan penelitian yang dikerjakan.

Metode yang dipilih selain merupakan cara atau teknik untuk memperoleh data, juga digunakan sebagai pedoman dan arah untuk menentukan maksud serta tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian itu sendiri.

Berkaitan hal tersebut di atas, ada pendapat yang menyatakan bahwa, "Metode adalah cara atau jalan sehubungan dengan upaya ilmiah, maka metode menyangkut masalah suatu kerja untuk dapat memahami obyek yang menjadi sasaran ilmu bersangkutan". (Koentjoroningrat, 1977 : 16).

Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif analisis. Metode diskriptif analisis merupakan metode penelitian yang memberikan gambaran yang jelas tentang adanya hubungan antar dua variabel serta memberikan kesimpulan yang sesuai yang bersifat korelasional.

2. Pendekatan Penelitian

Sesuai dengan hipotesis yang telah dirumuskan maka untuk mengungkap masalah tersebut, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat deskriptif analisis. Disebut deskriptif karena akan memberikan gambaran apa adanya tentang hubungan antara kekuatan otot kaki dengan ketepatan menendang bola pada permainan sepak bola. Bersifat analisis karena akan memberikan gambaran apa adanya dan menarik kesimpulan-kesimpulan yang sesuai dengan studi korelasi.

Untuk mengungkapkan data penelitian menggunakan teknik tes kekuatan otot kaki dengan cara Squat Jump dan tes ketepatan menendang bola dengan cara menendang bola pada gawang sebanyak tiga kali dan pada gawang tersebut diberi score terendah 1 dan yang tertinggi 7.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengelolaan data dari kedua vai-iabel tersebut dapat diketahui hasilnya sebagai berikut :

1. Hasil Tes Squat Jump

Dari hasil perhitungan test squat jump dengan sampel (N) = 50, nilai kelompok rata-rata yang diperoleh = 20,08 (dengan menggunakan rumus mean) dan simpangan bakunya = 3,70 (diperoleh dengan menggunakan rumus standart deviasi).

2. Hasil Tes ketepatan menendang bola

Hasil penghitungan test ketepatan menendang bola dengan jumlah sampel (N) = 50, nilai-nilai rata-rata adalah = 15,26 (diperoleh dengan menggunakan rumus mean) dan simpangan bakunya = 4,99 (diperoleh dengan menggunakan rumus standart deviasi).

3. Hasil korelasi antara variabel x dan variabel y

Berdasarkan perhitungan koefisien korelasi product moment dengan jumlah sampel (N) = 50 dapat diketahui bahwa, r hitung =0,413. Harga r hitung ini selanjutnya dikonsultasikan dengan r tabel baik pada taraf signifikan 1% maupun 5%.

Pada taraf signifikan 5% tercatat == 0,279. Dengan demikian r hitung lebih besar dari r tabel. Sesuai dengan kriteria pengujian

hipotesis, maka hipotesis kerja (altematif), sehingga dapat dirumuskan bahwa, ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot kaki dengan ketepatan menendang bola pada permainan sepak bola.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan pengolahan data dengan menggunakan analisis statistik, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Simpulan Umum

   Ada hubungan (korelasi) yang positif antara kekuatan otot kaki (Squat Jump) dengan ketepatan menendang bola pada permainan sepak bola pada mahasiswa tingkat II Universitas Nusantara PGRI Kediri. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil penghitungan korelasi product moment yang diperolah sebesar 0,413.

2. Simpulan Khusus

   Berdasarkan hasil analisis data, dapat diketahui bahwa r hitung yang diperoleh sebesar 0,413 sedangkan r tabel dengan jumlah sampel (N) = 50 dengan taraf signifikan 1 tercatat 0,361 dan pada taraf signifikan 5 tercatat 0,279. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa r hitung lebih besar dari pada r tabel baik pada taraf signifikan 1 maupun 5. Hal ini berarti ada hubungan (korelasi) yang positif antara variabel x dan variabel y. Dengan adanya hubungan yang positif antara variabel tersebut menunjukkan dengan jelas bahwa hipotesis altematif (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah. *Olahraga untuk Pelatihan, Pembina dan Pengamat.* Jakarta: Sastra Hudaya.

Hadi, Sutrisno. *Statistik Analisis Regresi.* Yogyakarta: Andi Offset, 1982.

----------. *Metodologi Research.* Yogyakarta: Andi Offset, 1991.

Poerwadarminta, WJS. *Buku Kamus Umum Bahasa Indonesia.* Jakarta: Balai Pustaka, 1984.

Rifa'i, Slamet. *Mengenai Permainan Sepak Bola.* Yogyakarta: Andi Offset.

Sajoto, Muhammad. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1988.

Sekretariat Negara. *TAP MPR No. II/MPR/1993 Garis-garis Besar Haluan Negara.* Jakarta: Sekretariat Negara, 1993.

Soejoedi. *Permainan dan Metodik.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1979.

Suharjo dan J. Larope. *Buku Pendidikan Jasmani.* Surabaya: PT. Kurnia, 1987.