PENGARUH LATIHAN KNEETUCK JUMPS DAN BARRIER HOPS TERHADAP HASIL TENDANGAN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SDN BENDO 2 TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Jurusan Penjaskersrek FKIP UNP Kediri

OLEH :

SULISTIYONO

NPM : 11.1.01.09.0416

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI

2016

Skripsi oleh :

SULISTIYONO

NPM : 11.1.01.09.0416

Judul :

PENGARUH LATIHAN KNEETUCK JUMPS DAN BARRIER HOPS TERHADAP HASIL TENDANGAN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SDN BENDO 2 TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Tanggal : 21 Desember 2015

Drs. SETYO HARMONO, M.Pd	**WASIS HIMAWANTO ,M.Or**
NIDN.0727095801	**NIDN.0723128103**

ii

Skripsi oleh :

SULISTIYONO

NPM:11.1.01.09.0416

Judul:

PENGARUH LATIHAN KNEETUCK JUMPS DAN BARRIER HOPS TERHADAP HASIL TENDANGAN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SDN BENDO 2 TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan FKIP PENJASKESREK UNP Kediri

Pada tanggal : 4 Januari 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Setyo Harmono,M.Pd
2. Penguji I : Drs. Sugito,M.Pd
3. Penguji II : Wasis Himawanto,M.Or

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

SULISTIYONO

NPM:11.1.01.09.0416

FKIP PENJASKESREK

Pembimbing 1	**Pembimbing 2**
Drs. SETYO HARMONO, M.Pd	**WASIS HIMAWANTO ,M.Or**
NIDN.0727095801	**NIDN.0723128103**

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak :

Sulistiyono: Pengaruh Latihan Kneetuck jumps dan Barrier Hoops Terhadap Jauh Tendangan Pada Permainan Sepak bola Siswa SDN Bendo II Tahun Pelajaran 2015/2016, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UNP Kediri, 2015..

Kita perhatikan gerakan-gerakan para pemain Sepakbola, disitu terdapat gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya dalam bermain Sepakbola.

Agar tendangan menjadi lambung dan keras tentu dibutuhkan power otot tungkai yang maksimal, oleh karena itu perlu melatih power otot tungkai. Dalam melatih power otot tungkai, dapat digunakan salah satu metode latihan yaitu dengan metode Pliometrik. Adapun materi latihan Polimetrik untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan Barrier Hops (Loncat rintangan) dan Knee Tuck Jump (loncat tanpa rintangan). Menendang bola melambung agar menghasilkan tendangan yang jauh maka gerakan eksplosif otot tungkai sangat dibutuhkan untuk memperoleh gaya yang besar.

Rumusan masalah yang ingin di kemukakan peneliti adalah (1) apakah ada pengaruh antara latihan kneetuck jumps terhadap hasil tendangan pada permainan sepak bola SDN BENDO 2 tahun pelajaran 2015-2016 (2) apakah ada pengaruh antara latihan barrier hops terhadap hasil tendangan pada permainan sepak bola SDN BENDO 2 tahun pelajaran 2015-2016 (3) apakah ada pengaruh antara latihan kneetuck jumps dan barrier hops terhadap hasil tendangan pada permainan sepak bola SDN BENDO 2 tahun pelajaran 2015-2016

Secara bersama-sama korelasi antara variabel bebas Kneetuck Jumps (X1) dan Barrier Hoops (X2) terhadap Jauh Tendangan (Y) menghasilkan korelasi Ry1.2 sebesar 17.722, dengan probabilitas 0.001 (5%). Jika diuji signifkasinya dengan F-tabel 3.35 dengan kebebasan derajat 2 dan 27, hal ini berarti variabel bebas yang dikorelasikan dengan variabel terikat terdapat hubungan yang signifikan. Dengan demikian hipotesa nihil (H0) ditolak dan hipotesa (Ha) diterima. Berarti ada hubungan yang signifikan antara latihan Kneetuck Jumps Serta Barrier Hoops Terhadap Jauh tendangan Pada Siswa SDN Bendo 2 tahun Pelajaran 2015/2016

Kata Kunci : Kneetuck Jumps, Barrier Hoops, Jauh Tendangan

I. LATAR BELAKANG

Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan sebagian pemain cadangan. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan dalamlapangan yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis.

Secara umum, hanya penjaga gawang saja yang berhak menyentuh bola dengan tangan atau lengan di dalam daerah gawangnya, sedangkan 10 (sepuluh) pemain lainnya diijinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Tim yang mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan adalah pemenangnya. Jika hingga waktu berakhir masih berakhir imbang, maka dapat dilakukan undian, perpanjangan waktu maupunadu penalti, tergantung dari format penyelenggaraan kejuaraan.

Peraturan pertandingan secara umum diperbarui setiap tahunnya oleh induk organisasi sepak bola internasional (FIFA), yang juga menyelenggarakan Piala Dunia setiap empat tahun sekali.

Kejuaraan sepak bola internasional terbesar ialah Piala Dunia yang diselenggarakan oleh Fédération Internationale de Football Association (FIFA). Piala Dunia diadakan setiap empat tahun sekali dan dimulai di Uruguay pada tahun 1930. Pencetus ide tersebut adalah Jules Rimet, seorang pengacara dan pengusaha Perancis yang terinspirasi setelah menonton Olimpiade Paris tahun 1924.

Sepakbola telah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini bisa kita perhatikan pada peralatan, sarana dan prasarana olahraga yang dipakai, contohnya digunakannya bola pintar, kamera pengawas dan yang lebih menakjubkan lagi adalah stadion, yang mana stadion tersebut bisa membuka sendiri saat ada hujan ataupun panas. Prestasi yang tinggi bukan hanya dipengaruhi oleh sarana dan prasarana, tetapi juga aspek biologis psikologis, dan lingkungan.

Kita perhatikan gerakan-gerakan para pemain Sepakbola, disitu terdapat gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya dalam bermain Sepakbola.

II. METODE

A. Variabel Penelitian

Data sangat berguna bagi peneliti, sebab data terebut dapat dipakai untuk memperkuat pendapat-pendapat yang ada. Mengingat data yang dikumpulkan harus sesuai dengan tujuan penelitian, maka disini perlu adanya variabel.

Dari pendapat diatas peneliti mengambil kesimpulan, bahwa variabel adalah rumusan terperinci dari konsep tersebut diteliti gejala-gejalanya untuk diidentifikasi.

Sesuai dengan judul penelitian, dalam penelitian ini ditetapkan tiga variabel sebagai inti penelitian yang saling berhubungan, yaitu :

1. Variabel bebas 1 dalam penelitian ini adalah kneetuck jumps yang diukur dengan stopwatch.
2. Variabel bebas 2 dalam penelitian ini adalah barrier hoops yang diukur dengan stopwatch.
3. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah jauh tendangan diukur dengan meteran.

B. Teknik dan Pendekatan penelitian

Metode penelitian mempunyai arti penting, suatu penelitian diangga ilmiah apabila menggunakan metode yang berlaku di dalam suatu pengetahuan. Tidak semua metode efektif digunakan untuk mendapatkan dan memperoleh hasil dalam pengolahan data yang sudah terkumpul, akan tetapi setiap penelitian hanya ada beberapa metode yang sesuai dengan obyek penelitian. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah deskriptif dan expost facto. Diskriptif digunakan untuk memperoleh informasi dan gambaran sejauh mana pengaruh latihan kneetuck jumps serta barrier hoops terhadap jauh tendangan.

Pendapat lain diungkapkan Sutrisno Hadi (1989:285) mengatakan bahwa: "Studi korelasi merupakan studi untuk mengamati ada tidaknya hubungan dua variabel atau lebih, jika ada seberapa derajat hubungannya".

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan kuantitatif. Karena data yang diperoleh berupa angka. Sedangkan data tersebut diperoleh melalui tes dan pengukuran yang dilakukan secara langsung dilapangan.

2. Teknik Penelitian

X_1 = Variabel X_1 (Kneetuck jumps)

X_2 = Variabel X_2 (Barrier Hoops)

Y = Variabel Y (Jauh tendangan)

C. Teknik Pengambilan Data

"Tehnik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran, untuk memperoleh data yang objektif tentang hasil latihan siswa. Pengukuran menurut Nur Hasan (2001:2-5) ".

Menjelaskan tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk proses pengumpulan data atau informasi dari suatu obyek tertentu dan dalam pengukuran diperlukan suatu alat ukur. Ciri khas dari hasil pengukuran yakni dinyatakan dalam skor kuantitatif yang dapat diolah secara statistik. Melalui pengukuran kita akan memperoleh informasi yang obyektif sehingga kita dapat menentukan prestasi seseorang pada saat tertentu Tes dan pengukuran dalam

penelitian ini dilaksanakan untuk mendapatkan data hasil tentang hasil tendangan lambung jauh yang dilaksanakan dua kali yaitu *pre-test* dan *post-test* . Hasil tes dicatat dalam satuan meter.

Adapun test tersebut meliputi :

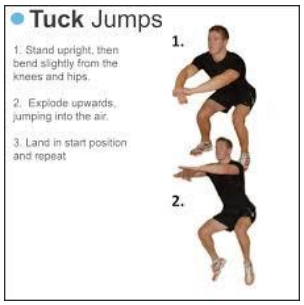
1. Latihan Kneetuck Jumps terhadap Jauh tendangan
2. Latihan Barrier hoops terhadap Jauh tendangan
3. Latihan Kneetuck Jumps dan Barrier Hoops terhadap Jauh tendangan

Petunjuk Pelaksanaan Tes

Berikut ini akan di jelaskan secara rinci tentang pelaksanaan pengambilan masing-masing variabel :

a. kegiatan kneetuck jump
   - perlengkapan yang diperlukan :
     - kertas pencatat hasil
     - timer

   cara melakukan kneetuck jump :
   - berdiri tegak kemudian sedikit membukuk, setelah itu meledak ke atas melompat ke udara sampai kaki terangkat semua hingga setinggi perut, kemudian ulangi lagi seperti posisi awal



Gambar 3.4 kneetuck jumps

b. kegiatan barrier hoops
   - barrier hoops yang tingginya 30 cm
   - kertas pencatat hasil
   - timer

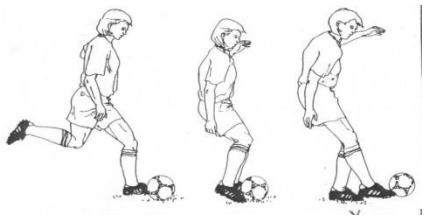
   cara melakukan barrier hoops :
   - barrier hoops diletakkan disuatu garis dengan jarak yang ditentukan dengan kemampuan. Rintangan akan jatuh bila atlet membuat kesalahan, start dimulai dengan berdiri di belakang rintangan, gerakan meloncat yang melewati rintangan-rintangann dengan

kedua kaki secara bersama. Gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian

Gambar 3.5 barrier hoops

c. kegiatan tes menendang bola

Pelaksanaan tes tendangan yaitu pemain melakukan tendangan ke dalam lapangan tes dari bola diam yang berada pada garis tepi. Untuk mengukur hasil tendangan jauh dimulai dari batas bola ditendang sampai bola jatuh pertama kali di tanah lalu diukur dalam satuan meter. Dalam tes ini bola yang keluar dari lapangan tes tidak dihitung atau gagal.



Gambar 3.6 menendang bola

4. Alat dan perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini antara lain :

a) Bola sepak
b) Meteran gulung,
c) Pencatat hasil/Formulir,
d) Lapangan

Program latihan adalah jumlah pertemuan yang dilaksanakan selama penelitian berlangsung.

"Menurut pendapat M. Sajoto (1998:48) program latihan yang dilakukan empat kali dalam seminggu selama enam minggu cukup efektif, namun rupanya pelatih melaksanakan tiga hari agar tidak menjadi kelelahan dengan lama latihan enam minggu atau lebih. Pemberian latihan harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang meliputi pemanasan, inti, dan penutup".

D.Tehnik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis statistik dengan alasan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yang berupa angkaangka karena dalam penelitian ini merupakan nilai suatu tes dari data kelompok

eksperimen yang sudah dijodohkan pada masing-masing individunya maka untuk pengetesan signifikansi menggunakan t-test dengan rumus pendek (*short methode*) sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (1997: 453). Analisa data diperlukan suatu rumus t-tes.

Adapun langkah-langkah yang peneliti lakukan dalam pengolahan data adalah sebagai berikut :

a. Menyusun nilai mentah (raw/R.skor)

   Data hasil tes dan pengukuran variabel bebas dan terikat disusun sedemikian rupa untuk memudahkan dalam melakukan pengolahan data berikutnya. Data yang disusun dalam tahap ini masih berupa data mentah yang masih dapat memberikan gambaran data yang tepat mengenai hasil sebenarnya.

b. Mengubah raw skor menjadi data standart (t-skor) mentah dan dengan alat pengukur yang berbeda, maka untuk menyamakan satuan pengukuran dan untuk lebih memudahkan pengolahan data selanjutnya, data mentah perlu diubah menjadi daata terstandart (T – score).

Langkah-langkah untuk mengubah data mentah menjadi data terstandart adalah sebagai berikut :

a. Mencari nilai rata-rata hitung (mean) menggunakan rumus menurut Sutrisno Hadi (1987:40) sebagai berikut:

$$M = \frac{(\Sigma fx)}{(N)}$$

b. Mencari nilai standart deviasi (simpangan baku) menggunakan rumus menurut Iqbal Hasan (2004:68) berikut :

$$SD = \sqrt{\frac{n\sum_{i=1}^{n} X^2 - (\sum_{i=1}^{n} X)^2}{n(n-1)}}$$

Keterangan :

SD : Standart Deviasi (Simpangan Baku).

∑fx : Jumlah nilai dalam kolom frekuensi

deviasi di standartkan.

c. Menghitung nilai standart (T-score) menggunakan rumus menurut Sutrisno Hadi (1987:96) sebagai berikut:

$T = \frac{x-M}{SD} . 10 + 50$ atau $T = 50 + 10 \frac{(x-M)}{(SD)}$

Keterangan :

T : Nilai standart Yang dicari.

X : Nilai mentah untuk diproses.

M : Mean (nilai rata-rata)

SD: Standart Deviasi (simpangan baku).

d. . Menghitung koefisien korelasi (r), dengan teknik korelasi product moment dari Pearson. Setelah data nilai mentah diubah menjadi data standart, maka langkah selanjutnya adalah menghitung koefisien korelasi kneetuck jumps serta barrier hoops dan jauh tendangan. Analisis korelasi Pearson berguna untuk mengukur tingkat hubungan linier antar variabel. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel (X_1) dan (X_2) sebagai variabel independen dan (Y) sebagai variabel dependen. Nilai korelasi ini dapat dihitung dengan menggunakan rumus Yusuf Wibisono (2005:72) sebagai berikut:

Nilai korelasi antara X1 dan Y

$$Rx1y = \frac{N.\Sigma X1Y - (\sum X1\Sigma Y)}{\sqrt{\{N.\Sigma X1^2 - (\sum X1)^2\}\{N.\Sigma Y^2 - (\Sigma Y^2)\}}}$$

Nilai korelasi antara X2 dan Y

$$Rx2y = \frac{N.\Sigma X2Y - (\sum X2\Sigma Y)}{\sqrt{\{N.\Sigma X2^2 - (\sum X2)^2\}\{N.\Sigma Y^2 - (\Sigma Y^2)\}}}$$

Nilai korelasi antara X1 dan X2

$$Rx1x2 = \frac{N.\Sigma X1X2 - (\sum X1\Sigma X2)}{\sqrt{\{N.\Sigma X1^2 - (\sum X1)^2\}\{N.\Sigma X2^2 - (\Sigma X2^2)\}}}$$

keterangan :

rxy : koefisien korelasi varibel x dengan y.

N : jumlah sampel / kasus.

∑X : jumlah nilai variabel x.

∑Y : jumlah nilai variabel y.

$\sum X^2$: jumlah nilai variabel x dikuadratkan.

$\sum Y^2$: jumlah nilai variabel y dikuadratkan.

∑XY : jumlah nilai perkalian variabel x dan variabel y.

Jumlah perhitungan analisis regresi ini diperoleh dengan jasa komputer, sedangkan untuk menghitung sumbangan relatif (SR%) dan bobot sumbangan efektif

(SE%) menggunakan rumus Ali Sya,ban (2005:40) sebagai berikut:

1. Bobot Sumbangan Relatif

$$SR\%X1 = \frac{b_1 \sum X_1 Y}{(b_1 \sum X_{1Y}) + (b_2 \sum X_{2Y})} \text{x } 100\%$$

$$SR\%X2 = \frac{b_2 \sum X_2 Y}{(b_1 \sum X_{1Y}) + (b_2 \sum X_{2Y})} \text{x } 100\%$$

2. Bobot Sumbangan Efektif

$$SE\%X1 = \frac{b_1 \sum X_1 Y}{(b_1 \sum X_{1Y}) + (b_2 \sum X_{2Y})} \left(\frac{JKt}{\sum Y^2} \text{x } 100\%\right)$$

$$SE\%X2 = \frac{b_2 \sum X_2 Y}{(b_1 \sum X_{1Y}) + (b_2 \sum X_{2Y})} \left(\frac{JKt}{\sum Y^2} \text{x } 100\%\right)$$

III. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data yang telah terkumpul, hasil pengolahan data dan analisa data, secara umum penelitian ini telah menjawab semua permasalahan yang telah diajukan dan mengacu pada hasil-hasil dari perhitungan dan analisa data yang diperoleh dari pengukuran, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat.

   a. Korelasi antara variabel bebas (X1) Kneetuck jumps dengan variabel terikat (Y) Jauh Tendangan menghasilkan koefisien korelasi Rxy sebesar 0,682 dan r-tabel 5% adalah 0.361. jadi r-hitung lebih besar dari r-tabel, dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara kneetuck jumps terhadap kecepatan jauh tendangan.

   b. Korelasi antara variabel bebas (X2) Barrier Hoops dengan variabel terikat (Y) Jauh Tendangan menghasilkan koefisien korelasi Rxy sebesar 0,565 dan r-tabel 5% adalah 0.361. jadi r-hitung lebih besar dari r-tabel, dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara

barrier hoops terhadap jauh tendangan.

2. Korelasi antara dua variabel bebas dengan variabel terikat.

   Secara bersama-sama ko antara variabel bebas Kneetuck Jumps (X1) dan Barrier Hoops (X2) terhadap Jauh Tendangan (Y) menghasilkan korelasi Ry1.2 sebesar 17,722, dengan probabilitas 0.001 (5%). Jika diuji signifkasinya dengan F-tabel 3.35 dengan kebebasan derajat 2 dan 27, hal ini berarti variabel bebas yang dikorelasikan dengan variabel terikat terdapat hubungan yang signifikan.

3. Bobot sumbangan relatif (SR %) dan sumbangan efektif (SE %) variabel –variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebagai berikut :

   a. Sumbangan relatif variabel bebas Kneetuck Jumps (X1) terhadap variabel terikat Jauh tendangan (Y) sebesar 53,60%.

   b. Sumbangan relatif variabel bebas Barrier Hoops (X2) terhadap variabel terikat Jauh tendangan (Y) sebesar 44,60%.

   c. Sumbangan efektif variabel bebas kneetuck jumps (X1) terhadap variabel terikat jauh tendangan (Y) sebesar 46,50%.

   d. Sumbangan efektif variabel bebas barrier hoops (X2) terhadap variabel terikat jauh tendangan(Y) sebesar 10,20%.

   Dengan demikian hipotesa nihil (H0) ditolak dan hipotesa (HI) diterima. Berarti ada hubungan yang signifikan antara Kneetuck Jumps Serta Barrier Hoops Terhadap Jauh Tendangan Pada Siswa SDN Bendo II tahun Pelajaran 2015/2016.

4. Dari berbagai masalah yang dirumuskan melalui pengumpulan data dan metode analisis data yang relevan, telah dapat menjawab rumusan masalah dan juga hipotesis yang telah dirumuskan dapat dibuktikan kebenarannya. Jawaban dan bukti-bukti tersebut dapat dilihat dari hasil analisa data yang menunjukan adanya hasil yang signifikan, yang berarti Pengaruh Kneetuck Jumps Serta Barrier Hoops Terhadap Jauh Tendangan Pada Siswa SDN Bendo II Tahun Pelajaran 2015/2016.

B. Saran

Setelah menarik beberapa kesimpulan diatas, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut :

1. Melihat dari hasil penelitian, menunjukkan bahwa Kneetuck Jumps serta Barrier Hoops mempunyai sumbangan yang berarti terhadap jauh tendangan, maka disarankan agar dipakai dalam dalam pembinaan para pemain SSB atau ekstrakulikuler disekolah .
2. Bagi anak – anak pemain SSB yang ingin meningkatkan kemampuannya, sebaiknya melakukan latihan secara rutin dan menjaga pola makan tetap teratur.
3. Bagi para peneliti yang akan meneliti pada masalah yang sama disarankan hendaknya dilakukan penelitian lanjutan dengan prosedur dan metodologi yang lebih disempurnakan, sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih baik demi penyempurnaan hasil penelitian

DAFTAR PUSTAKA

Anoname, 2001. *Teknik Dasar Pesepakbola Indonesia Sangat Rendah*.http: //www.indomedia. com/032001/12/UTAMA/12 or 3 htm .

Aris Setiawan, 1999. *(Sport) Latihan Sepak Bola*. http: //www. mailarchieve. com/sport @ indoglobal.com/msg 00162. html.

A.chu, Donald .1992. *jumping into plyometrics.* Canada : Human kinetics.

Drs. Abdoellah, Arma Msc. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi* . Yogyakarta.

Pitfield, Darren. *http://id.professionalsoccercoaching.com/soccer-drills/plyometric- drill/.*

B. Karno Eko Wardono. 2002 *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah, Tesis, dan Disertasi Program Pasca Sarjana*. Semarang: UNNES.

Sucipto .2000. *Sepak Bola dasar*. Yogyakarta.

Sukatamsi .1997. *Sepak Bola Pemula*. UNY. Yogyakarta.

M. Furqon .H . 2002. *Latihan peningkatan power* .Surabaya: UNESA

Hasan, Nur .2001. *Tes dan pengukuran* . Yogyakarta

Arikunto, Suharsimi.1998. *Penulisan karya tulis ilmiah* . Semarang