PENGARUH POLA LATIHAN DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA

(Eksperimen Pola Latihan *Side Jump Sprint* Dan *Dodging Run* Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Siswa Tama Kota Kediri)

TESIS

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Magister Keguruan Olahraga
Pada Program Studi Keguruan Olahraga

Oleh :

ISMAN
NPM : 14.0.06.01.0043

PROGRAM STUDI MAGISTER KEGURUAN OLAHRAGA

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Tesis Oleh :

ISMAN
NPM : 14.0.06.01.0043

Judul :

PENGARUH POLA LATIHAN DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA

(Eksperimen Pola Latihan *Side Jump Sprint* Dan *Dodging Run* Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Siswa Tama Kota Kediri)

Telah disetujui untuk diajukan
Kepada Panitia Ujian/ Sidang Tesis
Program Studi Magister Keguruan Olahraga

Tanggal : 5 Agustus 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Prof. Dr. Sugiono,M.M.	**Dr. Atrup, M.Pd., MM**
NIDN.14015706	**NIDN. 0709116101**

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis Oleh :

ISMAN
NPM : 14.0.06.01.0043

Judul :

PENGARUH POLA LATIHAN DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA
(Eksperimen Pola Latihan *Side Jump Sprint* Dan *Dodging Run* Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Siswa Tama Kota Kediri)

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian/Sidang Tesis
Prohgram Studi Keguruan Olahraga
Universitas Nusantara PGRI Kediri
Pada Tanggal : 13 Agustus 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Dewan Penguji :

1. Ketua : Dr. Sri Aliami, M.M. ----------
2. Sekretaris : Dr. Suryo Widodo, M.Pd. ----------
3. Penguji I : Prof. Dr. Sugiono, M.M. ----------
4. Penguji II : Dr. Atrup, M.Pd., MM. ----------

Mengetahui,
Direktur Program Pascasarjana
UN PGRI Kediri

Dr. Rr. Forijati, M.M.
NIDN.0028016701

PENGARUH POLA LATIHAN DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA

(Eksperimen Pola Latihan *Side Jump Sprint* Dan *Dodging Run* Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Siswa Tama Kota Kediri)

Isman

NPM : 14.0.06.01.0043

Program Pascasarjana – Program Studi Magister Keguruan Olahraga

ismanisman114@gmail.com

Prof. Dr. Sugiono, M.M. dan Dr. Atrup, M.Pd., M.M.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Isman. "Pengaruh Pola Latihan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola". Tesis. Program Studi Magister Keguruan Olahraga, Pascasarjana UN PGRI Kediri, 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : (1) Perbedaan pengaruh pola latihan *side jump sprint* dan *dogging run* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola. (2) Perbedaan pengaruh peningkatan kemampuan menggiring bola bagi anak yang memiliki power otot tungkai tinggi dan rendah dalam permainan sepak bola. (3) Pengaruh interaksi antara pola latihan dengan power otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola dalam perminan sepak bola.

Penelitian dilaksanakan dengan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2x2. Penelitian dilaksanakan di SSB Siswa Tama Kota Kediri. Besarnya sampel penelitian 40 siswa. Besarnya populasi dari penelitian ini berjumlah 52 anak, kemudian diambil sampel sebanyak 40 anak, pengambilan sampel dengan cara *purposive random sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan dari peneliti berdasarkan ciri-ciri yang dibutuhkan untuk menjadi sampel. Yaitu berdasarkan tingkat *power* otot tungkai yang dimiliki siswa menggunakan tes *vertical jump*. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yakni : pola latihan *side jump sprint*, *dodging run* dan *power* otot tungkai serta variable terikat yakni : tes kemampuan menggiring bola pada sepakbola. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran, tes *power* otot tungkai, *vertical jump*, data tes kemampuan menggiring bola dengan tes ketrampilan menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan analisis varians ANAVA 2x2 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan : 1) Ada pengaruh yang signifikan antara pola latihan *side jump sprint* dan *dodging run* terhadap peningkatan hasil tes kemampuan menggiring bola. Pengaruh pola latihan *dodging run* lebih baik dari pada pola latihan *side jump sprint*. Dibuktikan dari nilai F_{hitung} = 8,3961 > F_{tabel} = 4,11. 2) Ada perbedaan peningkatan hasil yang signifikan kemampuan menggiring bola pada sepakbola antara pemain yang memiliki *power* otot tungkai tinggi dan rendah. Peningkatan hasil kemampuan menggiring bola pada pemain yang memiliki *power* otot tungkai tinggi lebih baik dari pada yang memiliki *power* otot rendah. Dibuktikan dari nilai hitung F_{hitung} = 8,2665 > F_{tabel} = 4,11. 3) Ada pengaruh interaksi yang signifikan antara pola latihan *side jump sprint* dan *dodging run* dengan *power* otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pada sepakbola. Dibuktikan dari nilai hitung F_{hitung} = 5,7950 > F_{tabel} = 4,11.

Kata kunci : Pola Latihan Pliometrik, *Power* Otot Tungkai dan Kemampuan Menggiring Bola Pada Sepakbola.

ABSTRACT

Isman. Effect of Exercise Patterns And Muscle Power Capability Against leg Dribbling Ball On Football Games. Thesis. Department Of Physical Education, Post Graduate Program of UN PGRI Kediri, 2016.

The aim of this research was to find out : (1) Differences influence practice patterns sprint and jump side dogging run to increase the ability to dribble the football games. (2) he difference increased influence dribbling ability for children with high power and lower limb muscle in a football game. (3) The influence of the interaction between the exercise pattern with limb muscle power in the ability of dribbling in a football games.

The exsperiment research was conducted method with an 2x2 factorial design. The research conducted at the SSB Siswa Tama Kediri. The sample for research is 40 student. The many population in research consisted of 52 student, and then retrieved of 40 children, sampling by purposive random sampling technique, consideration of researchers based on the characteristics required to be sampled. That is based on the rate of limb muscle power of the students using the vertical jump test. The research variables consist of independent variables namely : exercise patterns jump sprint side , dodging run and limb muscle power as well as the dependent variable : the test dribbling ability on the football. Data collection techniques with test and measurement , limb muscle power tests , vertical jump , the data test capabilities to dribble dribbling skills tests. Data were analyzed using analysis of variance ANOVA 2x2 with significance level a = 0:05.

Based on the results of this research concluded : (1) There is a significant relationship between exercise patterns and dodging side jump sprint run to increase dribbling ability test results. Effect of exercise patterns dodging the run better than on the side jump sprint exercise patterns . Evidenced from the value of F = 8.3961 > F table = 4.11. (2) here is a significant difference in yield increase dribbling ability on the football player who has a high power and lower limb muscle. Improved results dribbling ability on a player who has a high limb muscle power better than those having low muscle power. Evidence from the calculated value of F = 8.2665 > F table = 4.11. (3) There is a significant interaction effect between exercise patterns and dodging side jump sprint run with limb muscle power to dribbling ability on the football. Evidence from the calculated value of F = 5.7950 > F table = 4.11.

Keywords *: Exercises pattern plyometrics, Limb Muscle Power and Ability to Dribbling at the Football*

I. LATAR BELAKANG MASALAH

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat digemari masyarakat baik di desa maupun di kota banyak sekali ditemui orang yang sedang bermain olahraga sepak bola. Permainan sepak bola dapat dikategorikan olahraga rekreasi dan juga olahraga prestasi. Untuk dapat berprestasi yang setinggi-tingginya dibutuhkan beberapa syarat. Menurut (Soekatamsi, 1988:11) ada 4 kelengkapan pokok yang harus dimiliki oleh pemain terdiri dari : 1) Pembinaan teknik (keterampilan), 2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 3) Pembinaan taktik (mental, daya ingat dan kecerdasan), 4) Kematangan juara

Sekolah Sepak Bola (SSB) Siswa Tama Kota Kediri sudah sering ikut berkompetisi namun hasilnya belum begitu memuaskan. Sekolah Sepak Bola (SSB) Siswa Tama Kota Kediri ternyata jarang sekali mendapatkan juara. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh karena adanya masalah dalam pembinaan prestasi. Untuk dapat mengatasi permasalahan di atas SSB Siswa Tama Kota Kediri perlu meninjau kembali masalah-masalah yang ada.

Dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi SSB Siswa Tama Kota Kediri, banyak hal yang perlu dikaji. Namun dari berbagai permasalahan yang ada, salah satu permasalahan yang terpenting dalam bermain sepak bola yaitu adalah tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar bermain sepak bola. Unsur teknik merupakan kelengkapan yang paling dasar pada permainan sepak bola. Keterampilan teknik dasar bermain dapat dicapai dengan latihan secara sistematis berulang-ulang ajeg dan selalu memberikan peningkatan beban secara bertahap. Teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai antara lain adalah menendang bola, mengontrol bola, menyundul bola, menggiring bola, melempar bola dan sebagainya.

Penguasaan teknik yang nampaknya masih kurang dikuasai oleh pemain SSB Siswa Tama Kota Kediri adalah teknik menggiring bola. Hal ini terlihat dimana pemain SSB Siswa Tama Kota Kediri tersebut dalam melakukan menggiring bola, dengan mudah dapat direbut pemain lawan. Dengan demikian untuk meningkatkan dalam pencapaian prestasi sepak bola, penguasaan terhadap keterampilan menggiring bola *(dribbling)* para pemain di Klub SSB Siswa Tama Kota Kediri tersebut harus ditingkatkan melalui latihan. Untuk itu seorang pembina dan pelatih harus tepat dalam memilih dan menentukan cara (metode) atau pola latihan yang tepat, sehingga dapat mencapai hasil sesuai dengan yang diharapkan.

Ada beberapa bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola diantaranya adalah pola latihan *side jump sprint* dan latihan *dodging run*.

Latihan *side jump sprint* dan latihan *dodging run* merupakan pola latihan yang dapat diterapkan dengan harapan dapat meningkatkan komponen fisik penunjang menggiring bola. Peningkatan komponen fisik penunjang tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola. Kedua pola latihan belum diketahui tingkat keefektifannya, jika diterapkan pemain SSB Siswa Tama Kota Kediri tahun 2016. Untuk mengetahui keefektifan latihan tersebut maka perlu dilakukan penelitian.

Power otot kaki merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Daya ledak atau *power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Adapun yang dimaksud daya ledak dalam penelitian ini adalah kemampuan menggunakan tenaga maksimal dalam aktu yang relatif singkat bagian kaki pada saat menggiring bola. Peranan *power* pada saat menggiring sangatlah penting, karena dengan *power* otot tungkai yang baik diharapkan akan menghasilkan giringan lebih cepat dan lebih lincah ketika digunakan untuk melewati lawan.

Menurut (Satria, 2012 : 164), "Mengatakan bahwa pencapaian prestasi puncak dalam olahraga hanya dapat dicapai melalui proses pembinaan yang sistematik, terencana, teratur dan berkesinambungan. Oleh karena itu, pencapaian prestasi puncak perlu dijabarkan dalam suatu konsep yang menyeluruh dalam suatu pola pembinaan yang berjenjang".

Pada penelitian yang di lakukan oleh (Fikri, 2015:3) dalam permainan sepak bola, menerangkan bahwa pengaruh latihan apabila diterapkan pada permainan sepak bola akan memberikan pengaruh yang baik jika diterapkan dan dilakukan dengan benar.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas maka judul yang diambil dalam penelitian ini adalah, "Pengaruh Pola Latihan dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola".

II. METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan sepak bola Sukorame kota Kediri

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama 3 bulan mulai tanggal 25 April 2016 sampai dengan 10 Juni 2016, dengan frekuensi pertemuan 3 kali dalam seminggu yaitu hari Senin, Rabu, Jum'at dan lamanya latihan selama 90 menit setiap kali pertemuan. Penentuan waktu belajar diatas sesuai dengan pendapat Brooks, GA., and Fahey (1984:405), mengatakan bahwa dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu dapat memberikan ketrampilan, alasannya karena dengan tiga kali dalam seminggu dapat memberikan kesempatan kepada tubuh untuk beradaptasi terhadap

beban aktifitas yang diterima Latihan dimulai pukul 15.30 WIB – 17.00 WIB.

B. Metode dan Rancangan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2. Eksperimen faktorial adalah eksperimen yang menyangkut sejumlah faktor dengan banyak taraf. Sudjana (1994:109) menjelaskan bahwa "eksperimen faktorial adalah eksperimen yang hampir atau semua taraf sebuah faktor dikombinasikan atau disilangkan dengan semua taraf tiap faktor lainnya yang ada dalam eksperimen". Gambaran rancangan penelitian jika dilihat dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Rancangan Penelitian Eksperimen Faktorial 2 x 2

Power Otot Tungkai (A)	**Pola Latihan (B)**	
	***Side Jump Sprint* (b_1)**	***Dodging Run* (b_2)**
Power Otot Tugkai Tinggi (a_1)	**$a_1 b_1$**	**$a_1 b_2$**
Power Otot Tugkai Rendah (a_2)	**$a_2 b_1$**	**$a_2 b_2$**

Keterangan :

$a_1 b_1$: Power Otot Tungkai Tinggi dengan Pola Latihan *Side Jump Sprint*

$a_2 b_1$: Power Otot Tungkai Rendah dengan Pola Latihan *Side Jump Sprint*

$a_1 b_2$: Power Otot Tungkai Tinggi dengan Pola Latihan *Dodging Run*

$a_2 b_2$: Power Otot Tungkai Rendah dengan Pola Latihan *Dodging Run*

C. Variabel Penelitian

Rincian variabel penelitian adalah sebagai berikut :

a. Variabel bebas, meliputi : Pola latihan *side jump sprint*, pola latihan *dodging run* dan tingkat *power* otot tungkai, yang dibedakan antara tinggi dan rendah.
b. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola.

D. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam pengujian hipotesis di penelitian, yaitu dengan teknik analisis varian dua jalur dengan taraf signifikan pada α= 0.05. Jika nilai F yang diperoleh (F_0) signifikan analisis dilanjutkan dengan uji rentang. Newman-Keuls (Sudjana, 1995:36). Untuk memenuhi asumsi dalam teknik anava, maka dilakukan uji normalitas (Uji *Lilliefors*) dan uji Homogenitas Varians (dengan uji *Bartlet*) (Sudjana, 1992:261-264).

III. HASIL PENELITIAN DAN KESIMPULAN

A. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi keterampilan analisis varians. Uji rentang *Newman-Keuls* ditempuh sebagai langkah-langkah uji rata-rata setelah Anava. Berdasarkan hasil analisis data diatas dapat dilakukan pengujian hipotesis sebagai berikut :

1. Pengujian Hipotesis I

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pola latihan *side jump sprint* memiliki peningkatan yang berbeda dengan latihan *dodging run*. Hal ini dibuktikan dari hasil F_{hitung} = 8,3961 > F_{tabel} = 4.11. Dengan

demikian hipotesis nol (H_0) ditolak. Yang berarti bahwa pola latihan *side jump sprint* memiliki peningkatan yang berbeda dengan latihan *dodging run* dapat diterima kebenarannya. Dari analisis lanjutan diperoleh bahwa ternyata pola latihan *dodging run* memiliki peningkatan yang lebih baik daripada latihan *side jump sprint*. Pemain yang mendapatkan pola latihan *dodging run* memiliki rata-rata peningkatan sebesar 0,661 lebih tinggi daripada pemain yang mendapatkan pola latihan *side jump sprint* yang memiliki rata-rata peningkatan tes kemampuan menggiring bola sebesar 0,277.

2. Pengujian Hipotesis II

Dari hasil menunjukkan bahwa pemain dengan kategori *power* otot tungkai tinggi memiliki skor tes kemampuan menggiring bola yang berbeda dengan pemain yang memiliki *power* otot tungkai rendah. Hal ini dibuktikan dari nilai F_{hitung} = 8,2665 > F_{tabel} = 4,11, dengan demikian hepotesa nol (H_0) ditolak. Yang berarti antara pemain yang memiliki *power* otot tungkai tinggi, dan rendah memiliki peningkatan tes kemampuan menggiring bola yang berbeda dapat diterima kebenarannya.

3. Pengujian hipotesis III

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi antara pola latihan *side jump sprint*, latihan *dodging run* dan *power* otot tungkai sangat bermakna. Ini dapat dibuktikan dengan hasil perhitungan analisis varians 2 faktor yaitu F_{hitung} = 5,7950 > F_{tabel} = 4,11. Dengan demikian hipotesis nol ditolak. Yang berarti bahwa keberhasilan pola latihan pliometrik dipengaruhi oleh *power* otot tungkai yang dimiliki pemain. Pemain yang memiliki *power* otot tungkai rendah akan memiliki peningkatan maksimal jika menggabungkan kedua pola latihan *side jump sprint* dan *dodging run* karena memiliki peningkatan kemampuan yang sama besar. Begitu pula dengan pemain yang memiliki *power* otot tungkai tinggi akan memiliki peningkatan maksimal jika menggunakan pola latihan *dodging run*.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini akan memberikan penjelasan lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dilakukan dan dijelaskan. Kemudian berdasarkan pengujian hipotesis yang telah menghasilkan pada kedua kelompok dapat menjadi kesimpulan analisis yaitu :

1. Adanya pengaruh yang sangat bermakna antara faktor-faktor utama penelitian. Faktor utama yang diteliti meliputi, bagaimana pengaruh pola latihan *side jump sprint* dan *dodging run*. Serta pengaruh tingkat *power* otot tungkai apabila di kaitkan dengan hasil peningkatan kemampuan menggiring bola pada sepakbola. Dengan terlebih dahulu dilakukan perlakuan terhadap objek penelitian.

2. Ada interaksi yang sangat bermakna antara faktor-faktor utama dalam bentuk interaksi dua faktor.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan antara pola latihan *side jump sprint* dan *dodging run* terhadap peningkatan hasil tes kemampuan menggiring bola. Pengaruh pola latihan *dodging run* lebih baik dari pada pola latihan *side jump sprint*.
2. Ada perbedaan peningkatan hasil yang signifikan kemampuan menggiring bola pada sepakbola antara pemain yang memiliki *power* otot tungkai tinggi dan rendah. Peningkatan hasil kemampuan menggiring bola pada pemain yang memiliki *power* otot tungkai tinggi lebih baik dari pada yang memiliki *power* otot rendah.
3. Terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara pola latihan dan *power* otot tungkai terhadap peningkatan tes kemampuan menggiring bola. Hal ini ditunjukkan dengan pola latihan *side jump sprint* lebih cocok bagi pemain dengan *power* otot tungkai rendah, pola latihan *dodging run* cocok bagi pemain yang memiliki *power* otot tungkai tinggi.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdullah Arma. 1981. *Olah Raga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta.

A Hamidsyah, Noer. 1996. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Depdiknas

Andryani, Putu Devi dkk. 2014. *"Pengaruh Pelatihan Side Jump Sprint Dengan Rasio Kerja : Istirahat 1:3 dan 1:5 Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai". Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha*, Vol 1. Tahun 2014.

A.Sarumpaet, Zulfar Djazet, Parno & Imam Sadikun. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Beltasar, Tarigan. 2001. *Pendekatan Ketrampilan Taktis Dalam Pembelajaran Sepakbola*. Direktoral Jendral Olahraga : Jakarta Pusat.

Bompa, Tudor O. 1990. *Total Training for Young Champion.* USA : Human Kinetics.

Fenanlampir dan Muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yoyakarta : Andi Offset.

Fikri, M. 2015. *Pengaruh Latihan Pliometrik Side Jump Sprint Terhadap Power Otot Tungkai Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra SMP Negeri 4 Gorontalo*. Gorontalo, Skripsi.

Gill, Harvey. 2003. *Teknik Mengontrol Bola*. Alaih Bahasa Tim GMS. Jakarta : Pt. Gapuramitra Sejati.

Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti.

Ismaryati, 2006. *Tes dan Pengukuran Olah Raga*. Surakarta, UNS Press.

Jef, Sneyers. 1988. *Sepakbola : Latihan dan Strategi Bermain*. Jakarta : PT. Rosda Jayaputra.

Kirkendall, D.R., Gruber, J.J. & Johnson, R.R. 1987. *Measurement and Evaluation*

for Physical Education. Inc Champaign Illionis : Human Kinetics Publihers.

Luxbacher, Joseph, A. 2000. *Sepak Bola*. Alih Bahasa Agusta Wibawa. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Magill, 1980. *Motor Learning Concepts and Application* IOWA : WMC Brown.Company Publisher.

Mulyono. B. 1992. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surakarta: Depdikbud RI. Universitas Sebelas Maret.

Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

Nusufi, Maimun. Oktober 2012. *"Evaluasi Ketrampilan Dasar Bermain Sepakbola Atlet Tunas Baru Kecamatan Sukakarya Kota Sabang Tahun 2011". Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 6. No.2 Oktober 2012.

Remmy, Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta : Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Reval. 2013. *"Pengaruh Latihan Back Up Terhadap Kemampuan Heading dalam Permainan Sepak Bola Siswa Mts Alkhairaat". Tandulako Physical Health and Reaction Ejournal*. Vol 1. No.3. Tahun 2013.

Rusli Lutan & Adang Suherman. 2000. *Perancangan Pembelajaran Penjaskes*. Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Santosa, Dwi Wahyu. Tahun 2015. *"Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak Power Otot Tungkai". Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol. 3. No.1. Tahun 2015.

Saputra, Y.E. 2006. *Seni Menggiring Bola*. Yogyakarta : Macomedia.

Satria, Haris M. November 2012. *"Evaluasi Program Pembeinaan Olahraga Sepakbola di Sekayu Youth Soccer Academy (SYSA) Kabupaten Musi Banyuasin Sumatera Selatan". Journal od Physical Education and Sport.* 1 Volume 2, tahun 2012.

Singer, R.N. 1980. *Motor learning and Human Performance, and Aplication to motor Skill and Movement Behavior*. New York : Macmilan Publishing Co.Inc.

Soedjono. 1985. *Sepakbola Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. BP. Kedaulatan Rakyat.

Soekatamsi. 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai.

_____ . 1992. *Teori dan Praktek Sepak Bola I*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.

Sudjarwo, 1995. *Ilmu kepelatihan I*. Surakarta : Sebelas Maret University Press.

Sugiyanto. 1998. *Perkembangan dan Belajar* Motorik. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.

Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta

Suharno, HP. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta Press.

Suhendro, Andi. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Tangkudung, James 2006. *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta : Cerdas Karya

Tarigan, Beltasar. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam*

Pembelajaran Sepakbola. Jakarta. Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya

Wiel Coorver, 1985. *Sepak Bola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta : PT.Gramedia.

Yusuf Adisasmita & Aip Syarifuddin: 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta:Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik.