JURNAL

PENGARUH KEKUATAN OTOT PERUT DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN PASSING PADA EXTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA PGRI 1 JOMBANG TAHUN 2016

EFFECT OF ABDOMINAL MUSCLE STRENGHT AND LEG MUSCLE POWER TO THE ACCURACY OF PASSING ON FOOTBALL EXTRACURRICULAR SMA PGRI 1 JOMBANG YEAR 2016

Oleh:

ARGO ADI WAHYONO
12.1.01.09.0006

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**
2. **Moh. Nurkholis, M.Or.**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: ARGO ADI WAHYONO
NPM	: 12.1.01.09.0006
Telepun/HP	: 085755554819
Alamat Surel (Email)	: -
Judul Artikel	: PENGARUH KEKUATAN OTOT PERUT DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN PASSING PADA EXTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA PGRI 1 JOMBANG TAHUN 2016
Fakultas – Program Studi	: FAKULTAS KEGURUAN-PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UN PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;

b. Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 30 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. NIDN. 0015066801	Moh. Nurkholis, M.Or. NIDN. 07225048802	Argo Adi Wahyono NPM. 12.1.01.09.0006

PENGARUH KEKUATAN OTOT PERUT DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN PASSING PADA EXTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA PGRI 1 JOMBANG TAHUN 2016

ARGO ADI WAHYONO
12.1.01.09.0006
FKIP-PENJASKESREK
Dosen Pembimbing 1 : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
Dosen Pembimbing 2 : Moh. Nurkholis, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Sepakbola sebagai salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia, sangatlah menarik jika setiap orang mampu melakukan olahraga permainan ini. Dalam upayanya untuk mencapai prestasi maksimal dalam permainan sepakbola. Seorang pemain tidak hanya ditekankan untuk menguasai fisk teknik dan taktik saja

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui (1) Adakah pengaruh kekuatan otot perut terhadap ketepatan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada siswa extrakurikuler sepakbola SMA PGRI 1 Jombang Tahun 2016 pada Uji Normalitas SPSS; (2) Adakah pengaruh *power* otot tungkai terhadap ketepatan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada siswa extrakurikuler sepakbola SMA PGRI 1 Jombang Tahun 2016 pada Uji Normalitas SPSS (3) Adakah pengaruh kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada siswa extrakurikuler sepakbola SMA PGRI 1 Jombang Tahun 2016 pada Uji Normalitas SPSS.

Untuk mendapatkan data yang empiris maka penelitian ini menggunakan metode test dan pengukuran yang masuk dalam kategori Deskriptif analisis. Dengan mengambil tempat di SMA PGRI 1 Jombang. Populasinya adalah siswa extrakurikuler sepakbola SMA PGRI 1 Jombang yang berjumlah 115 siswa. Sampel dari penellitian ini berjumlah 30 siswa dan mengambil sebagian sampel dengan cara pemilihan secara acak.

Dari hasil penelitian secara keseluruhan dan berdasarkan analisa data dengan menggunakan Uji Normalitas SPSS, r-hitung diperoleh dari 283 > r-tabel pada taraf signifikansi 1% 0,465 dan 5% 0,455, sedangkan korelasi rx_{12} y diperoleh nilai 1911,858 dengan F-regresi diperoleh 93,062 sehingga dapat dikatakan r-hitung signifikan.

Berdasarkan hasil analisa korelasi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *passing* menggunakan kaki dalam pada siswa extrakurikuler sepakbola SMA PGRI 1 Jombang Tahun 2016.

Kata Kunci: Kekuatan otot perut, *Power* otot tungkai, dan Ketepatan *passing*

I. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang penting bagi masyarakat, sehingga dapat dilihat dimana-mana orang yang sedang melakukan aktivitas olahraga. Masyarakat sudah mengetahui bahwa olahraga bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat di Indonesia dan didunia. Sepakbola sudah sangat populer dan digemari oleh masyarakat baik dalam yang berada dikalangan atas sampai masyarakat yang berada di kalangan bawah atau hidup terpencil sekalipun, dapat dibuktikan dengan sering dijumpai didesa maupun dikota karena permainan ini dapat dilakukan orang dewasa maupun anak-anak.

Bermacam-macam ekstrakurikuler yang tersedia diantaranya terdapat ekstrakurikuler non olahraga dan ekstrakurikuler olahraga.Ekstrakurikuler yang termasuk olahraga diantaranya basket, voli, sepakbola, dan futsal.

Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang memiliki daya tarik dan cukup banyak diminati siswa SMA PGRI 1 Jombang adalah ekstrakurikuler sepakbola. Daya tarik permainan sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental.

Permainan sepakbola terus mengalami perubahan dan perkembangan baik dari segi peraturan, teknologi, fasilitas yang menyangkut lancarnya jalan suatu pertandingan. Tidak kalah pentingnya oleh futsal, permainan sepakbola sekarang ini terus mengembangkan dan meningkatkan teknik, taktik dan strategi yang diterapkan para pemain maupun pelatih dalam menghadapi suatu pertandingan.

Tujuan utamanya agar permainan sepakbola lebih indah dan menarik. Menjadi pemain sepakbola yang baik, harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar dalam permainan sepakbola. Karena teknik dasar dibutuhkan oleh para pemain.

Mengumpan (*Passing*) merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh setiap seorang pemain sepakbola, karena berdasarkan fungsinya, *passing* bola dapat digunakan sebagai cara memberikan (mengoper) bola kepada teman dalam berbagai jarak (Luxbacher 2001 : 57). Jika kemampuan *passing* bola ini kurang baik, maka seorang pemain dapat dikatakan tidak dapat bermain sepak bola dengan baik.

Menurut Timo Scheuneman (2008:33), kesebelasan sepak bola yang baik adalah suatu kesebelasan sepak bola yang semua pemainnya menguasai

kualitas teknik dasar permainan sepakbola terutama teknik *passing* dengan baik, cepat dan tepat kearah sasaran, baik teman maupun sasaran dalam membangun serangan kedaerah pertahanan lawan.

Teknik dengan bola yaitu semua gerakan dengan menggunakan bola, yang terdiri dari mengumpan bola atau *passing*, menerima bola (menghentikan atau *stopping* bola), menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, dan teknik- teknik khusus penjaga gawang mengamankan bola, Lukman Yudianto (2009 : 60).

Mengumpan (*passing*) adalah teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepakbola dari beberapa teknik dasar yang ada, dikarenakan kemampuan mengumpan atau mengoper bola dengan baik dan benar dapat kita gunakan untuk tujuan: "memberi operan kepada teman, menembak bola kearah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, menyapu bola didaerah pertahanan (belakang) langsung kedepan (biasa dilakukan oleh para pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan), dan untuk melakukan macam-macam tendangan hukuman atau pinalti,Danny Mielke.(2007:35).

Beberapa penjelasan tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa penguasaan keterampilan teknik dasar *passing* bola bagi seorang pemain sepak bola adalah penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepakbola yaitu membangun serangan dan memasukkan bola ke gawang lawan.

Tanpa penguasaan teknik mengumpan bola yang memadai maka tujuan permainan sepakbola cenderung tidak akan tercapai secara maksimal. Di Kabupaten Jombang khususnya disekolah SMA PGRI 1 Jombang untuk permainan sepakbola, dimana pembinaan sudah dilakukan secara bertahap mulai dari tahap teknik dasar sampai tahap permainan atau *game*.

Target yang dilakukan dalam mengolah teknik dasar *passing* adalah untuk menciptakan atlet yang dapat mencapai prestasi maksimal dalam arti meningkatan teknik dasar permainan sepakbola terutama dalam teknik mengoper atau mengumpan (*passing*).

Untuk dapat memperoleh prestasi yang mempengaruhi adalah pembinaan extra sekolah, sistem latihan yang bertahap dimulai dari teknik dasar sepakbola yang berkualitas dalam hal ini adalah *passing*, pelatih yang handal, Iptek keolahragaan dan kepelatihan, pembinaan olahraga prestasi yang baik.

Mengingat pentingnya hal-hal tersebut maka yang termasuk dalam unsur yang paling mendasar dalam teknik mengumpan atau yang lebih dikenal dengan *passing* adalah unsur kondisi fisik.

Kondisi fisik sangat mempengaruhi terutama pada bagian otot perut dan otot tungkai. Dalam perkembangan kondisi fisik inilah seorang atlet atau pelaku olahraga bisa memperoleh sebuah prestasi. Kondisi berasal dari kata"*condition*" (bahasa latin) yang berarti keadaan. "Kondisi fisik adalah kebugaran otot dan kebugaran energi yang berkaitan erat dengan keadaan fisiologis, biokoimia dan fungsi organ dalam olahragawan, Sukadiyanto (2011:25).

Metode fisik yang tidak terprogram dapat memberikan beban progres kebugaran atlet yang tidak terkendali, dan ada kemungkinan yaitu: beban terlalu berat dan melampaui kemampuan atlet, beban kurang atau ringan sehingga batas ambang rangsang tidak tercapai, terukur sesuai dengan kemampuan sehingga adaptasi metode fisik optimal.

Ada empat kemampuan dasar yang harus dipenuhi yang merupakan sebagai unsur-unsur dalam kondisi fisik yaitu kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan. Pada usia perkembangan tahapan multilateral unsur-unsur tersebut harus dikembangkan dengan baik, karena dengan memiliki dasar-dasar biomotorik yang baik, maka setiap atlet dapat bertahan pada Usia Emas (*Golden Age*) dan kemampuan teknik maupun mentalnya bertambah lebih matang.

Karakteristik untuk pemain sepakbola harus melatih dan memperkuat komponen tersebutdengan melatih kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai. Tujuannya adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan potensi yang semaksimal mungkin terutama pada unsur perkembangan kondisi fisik atlet.

Sit up merupakan bentuk metode untuk mengembangkan kondisi fisik dengan sasaran utama adalah memperkuat otot perut. Karena dalam melakukan *passing*, kekuatan otot perut sangat diperlukan untuk dapat melakukan penekanan terhadap benda padat atau bola, Sukadiyanto (2011:96).

Long jump merupakan bentuk metode untuk mengembangkan kondisi fisik dengan mengutamakan memperkuat power otot tungkai, Sukadiyanto (2011 : 90).

Contoh metode untukmemperkuat otot perut diantaranya adalah dengan menggunakan metode *Sit Up*, dan metode untuk mengembangkan power

otot tungkai dalam olahraga sepakbola menggunakan metode *long jump*. Hal sangat berperan sekali didalam melakukan mengumpan(*passing*). Dengan memiliki kekuatan otot perut dan *power* atau daya ledak otot tungkai yang baik diharapkan dapat melakukan penyerangan (*offensive*) atau pun pertahanan (*defensive*) dengan baik.

Dalam kaitannya dengan hal-hal tersebut diatas peneliti mengadakan kajian ilmiah mengenai "Pengaruh Kekuatan Otot Perut dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Extrakurikuler Sepakbola SMA PGRI 1 Jombang Tahun 2016".

II. Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif yaitu suatu penelitian yang menggambarkan data dalam keadaan yang sebenarnya. Datanya berupa angka-angka yang dijumlahkan. Sedangkan data tersebut dapat diperoleh melalui tes dan penyuluhan yang dilakukan secara langsung dilapangan. Dalam penelitian ini peniliti menggunakan instrumen yang merupakan suatu alat bantu yang dipakai dalam penelitian atau alat untuk mengambil data yang akan menentukan kualitas data dalam penelitian dalam penelitian. Sedangkan dalam pengumpulan data, teknik yang dipergunakan untuk pegambilan data adalah tes dan pengukuran

Tempat dari penelitian ini adalah di SMA PGRI 1 Jombang tahun ajaran 206/2017. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 22 September 2016 sampai 21 Oktober 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa extrakurikuler sepakbola SMA PGRI 1 Jombang tahun 2016 yang terdiri dari 115 siswa. Sedangkan sampel yang diambil berjumlah 30 siswa.

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen skala yaitu: (1) Instrumen tes kekuatan otot perut menggunakan Baring duduk atau *Sit-Up* selama 30 detik. (2) Instrument test power otot tungkai menggunakan *Standing Broad* atau *Long Jump*. (3) Instrument Test Ketepatan *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah

1. Menghitung rata-rata dari X_1, X_2 dan Y dengan menggunakan rumus mean :

   $X=\frac{\sum X}{N}$ $\quad$ $Y=\frac{\sum Y}{N}$

2. Menghitung standar deviasi dari X_1, X_2 dan Y dengan menggunakan langkah-langkah :

$$SDx = \sqrt{\frac{\sum x2}{N}} \quad \text{dan} \quad SDy = \sqrt{\frac{\sum y2}{N}}$$

3. ‘Mencari T-Score

$$T\text{-}Score = \left[\frac{x_1 - \overline{X}}{SD}(10)\right] + 50$$

4. Uji Normalitas
5. Uji Homogenitas
6. Uji Reliabilitas

III. Hasil dan Pembahasan

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini dari 30 responden yang memberikan informasi tentang kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada extrakurikuler sepakbola SMA PGRI 1 Jombang Tahun 2016 diperoleh hasil

Lebih rinci penjelasan masing-masing variabel dijelaskan sebagai berikut secara parsial dan simultan:

1. Pengaruh Kekuatan Otot Perut Terhadap Kepetepatan Passing Pada Extrakurikuler Sepakbola SMA PGRI 1 Jombang Tahun 2016

   Yaitu : “Pengaruh Kekuatan Otot Perut Terhadap Ketepatan *Passing* Menggunakan Kaki Dalam Pada Extrakurikuler Sepakbola SMA PGRI 1 Jombang Tahun 2016”. Untuk menguji kebenaran Hipotesa Alternatif (Ha) dan Hipotesis Nihil (Ho). Ha berbunyi “Ada pengaruh Kekuatan Otot Perut Terhadap Ketepatan *Passing* Menggunakan Kaki Dalam Pada Extrakurikuler Sepakbola SMA PGRI 1 Jombang Tahun 2016”.

   Sedangkan Ho “Tidak ada pengaruh Kekuatan Otot Perut Terhadap Ketepatan *Passing* Menggunakan Kaki Dalam Pada Extrakurikuler Sepakbola SMA PGRI 1 Jombang Tahun 2016”. Untuk pengujian dilakukan pengetesan signifikan pada Uji Normalitas SPSS dalam taraf signifikan 1% dan 5% seperti tabel dibawah ini :

Hasil Pengujian Hipotesis Pertama

N	r - Hitung	Taraf Signifikan (r-tabel)		Ket
		1%	5%	
30	283	0,465	0,455	r-hitung> r-tabel

2. Pengaruh Power Otot Tungkai Terhadap Kepetepatan Passing Pada Extrakurikuler Sepakbola SMA PGRI 1 Jombang Tahun 2016

   Yaitu : “Pengaruh *Power* Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Passing* Menggunakan Kaki Dalam Pada Extrakurikuler Sepakbola SMA PGRI 1 Jombang Tahun 2016”Untuk menguji kebenaran Hipotesa Alternatif (Ha) dan Hipotesis Nihil (Ho).Ha berbunyi “ Ada pengaruh

Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Passing* Menggunakan Kaki Dalam Pada Extrakurikuler Sepakbola SMA PGRI 1 Jombang Tahun 2016". Sedangkan Ho "Tidak ada pengaruh *Power* Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Passing* Menggunakan Kaki Dalam Pada Extrakurikuler Sepakbola SMA PGRI 1 Jombang Tahun 2016".

Untuk pengujian dilakukan pengetesan signifikan pada Uji Normalitas SPSS dalam taraf signifikan 1% dan 5% seperti tabel dibawah ini :

Hasil Pengujian Hipotesis Kedua

N	r – Hitung	Taraf Signifikan (r-tabel)		Ket
		1%	5%	
30	185	0,285	0,267	r-hitung > r-tabel

3. Pengaruh Kekuatan Otot Perut dan Power Otot Tungkai Terhadap Kepetepatan Passing Pada Extrakurikuler Sepakbola SMA PGRI 1 Jombang Tahun 2016

Yaitu : "Pengaruh Kekuatan Otot Perut Dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Passing* Menggunakan Kaki Dalam Pada Extrakurikuler Sepakbola SMA PGRI 1 Jombang Tahun 2016". Untuk menguji kebenaran Hipotesa Alternatif (Ha) dan Hipotesis Nihil (Ho). Ha berbunyi "Ada pengaruh Kekuatan Otot Perut Dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Passing* Menggunakan Kaki Dalam Pada Extrakurikuler Sepakbola SMA PGRI 1 Jombang Tahun 2016". Sedangkan Ho "Tidak ada pengaruh Kekuatan Otot Perut Dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Passing* Menggunakan Kaki Dalam Pada Extrakurikuler Sepakbola SMA PGRI 1 Jombang Tahun 2016".

Untuk pengujian dilakukan pengetesan signifikan pada Uji Normalitas SPSS dalam taraf signifikan 1% dan 5% seperti tabel dibawah ini :

Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga

N	r – Hitung	Taraf Signifikan (r-tabel)		Ket
		1%	5%	
30	325	0,520	0,512	r-hitung > r-tabel

IV. Penutup

Jadi kesimpulannya adalah Ada

1. Ada pengaruh kekuatan otot perut terhadap ketepatan *passing* menggunakan kaki dalam pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA PGRI 1 Jombang Tahun 2016.
2. Ada pengaruh *power* otot tungkai terhadap ketepatan *passing* menggunakan kaki dalam pada

siswa extrakurikuler sepakbola SMA PGRI 1 Jombang Tahun 2016.

3. Ada pengaruh kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *passing* menggunakan kaki dalam pada siswa extrakurikuler SMA PGRI 1 Jombang Tahun 2016.

Saran yang dapat diberikan adalah kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai hendaknya diberikan oleh pelatih atau pendidik kepada pemain atau siswa agar peningkatan dan pencapaian prestasi dalam cabang olahraga sepakbola sangat maksimal dalam penguasaan teknik *passing* menggunakan kaki dalam secara tepat dapat tercapai sehingga dapat dijadikan sebagai pedoman untuk menentukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan *power* tungkai pada pemain sepak bola.

V. Daftar Pustaka

Arikunto Suharsimi. 2013. Prosedur Penelitian. PT Rineka Cipta. Jakarta.

Andita Bagus. 2015. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Perutterhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Sma Muhammadiah 2 Yogyakarta. Skripsi.Yogyakarta. UNY.

Bompa, Tudor O. 1990.Theori and Methodology Of Training ; the Key to Athletic Performance. Dubugue, lowa : Kendal / Hunt Publishing Company. Terdapat : http://eprints.uny.ac.id. , (online). Diunduh pada tanggal 23 Juni 2016 Puku 10.20 WIB.

.....,1991. Theori and Methodology Of Training ; the Key to Athletic Performance. Dubugue, lowa : Kendal / Hunt Publishing Company.Terdapat : http://eprints.uny.ac.id.,(online). Diunduh pada tanggal 23 Juni 2016 Pukul 10.00 WIB.

Batty, Eric. 2007. Latihan Metode Baru Sepakbola Pertahanan. CV Pionir Jaya.Bandung.

Daryanto. (1996). "Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 4 Klaten Tahun Pelajaran 2009/2010". Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY. Http://eprints.uny.ac.id.html.Diunduh tanggal 23 Juni 2016.

Fenanlampir, Albertus. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Penerbit : CV ANDI OFFSET. Yogyakarta.

Gifford, Clive. 2003. Football The Ultimate Guide to The Beautiful Game. Penerbit : ERLANGGA. Surabaya.

http://olahraga.smansax.edu.com/2015/02/artikelbola.html,29Januari 2016, 10.00 WIB

Ismaryati. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Penerbit : Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press). Surakarta

Luxbacher,A.Joseph. 2001.Sepakbola. Penerbit: PT Raja Grafindo Persada. Jakarta

Mielke, Danny. 2007. Dasar – Dasar Sepakbola.Penerbit: PAKAR RAYA. Bandung.

Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip Beserta Penerapannya. Penerbit Dirjen Olahraga. Jakarta.

Scheunemann, Timo. 2008. Dasar –Dasar Sepakbola Modern untuk Pemain dan Pelatih.Penerbit DIOMA. Malang.

Sugiyono. 2003. (Online), tersedia : http://hytabatabai.wordpress.com, diunduh 28 September 2016

..... 2013. Statistika Untuk Penelitian. Penerbit Alfabeta. Bandung

Suharno H.P. 1981. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga (32) . (Online), tersedia : http//ecrp/uiuc.edu/v3nl/demarie.html) , diunduh 25 Agustus 2016.

..... 1985. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga (32) . (Online), tersedia : http//ecrp/uiuc.edu/v3nl/demarie.html) , diunduh 25 Agustus 2016.

Sujana. 2005. Metoda Statistika. Penerbit : PT. TARSITO. Bandung.

Sukadiyanto. 2011. Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Penerbit : Lubuk Agung. Bandung.

Syaifuddin.1993.

Tim, 2015. Panduan Penulisan Dan Karya Tulis Ilmiah. Penerbit : LPPM UN PGRI Kediri. Kediri.

Tri Ani Hastuti. 2008.Kontribusi Extrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Fakultas Ilmu Keolahragaan. (Online), tersedia : Http://Kebugaran Jasmani.blogspot. Diunduh tanggal 23 Juni 2016.

Wahdjosumidjo. (2002). "Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 4 Klaten Tahun Pelajaran 2009/2010". Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.Http:// eprints.uny.ac.id.html.Diunduh tanggal 23 Juni 2016.

Www.edubio.com. Diunduh pada tanggal 01 September 2016 pukul 08.15 WIB

www.Khoirul-penjas.blogspot.com, diunduh pada tanggal 01 September 2016 pukul 10.15 WIB