

**ARTIKEL**

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, *POWER* OTOT  
TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN *SHOOTING*  
KAKI DALAM PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA  
SMP NEGERI 2 KEDIRI TAHUN AJARAN 2017-2018**



**Oleh:**

**YUDI PRANOTO**

**13.1.01.09.0361**

**Dibimbing oleh :**

- 1. Nur Ahmad Muharram, M.Or.**
- 2. Rendhitya Prima Putra, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI PENJASORKES  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENGETAHUAN  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
TAHUN 2018**

## SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018



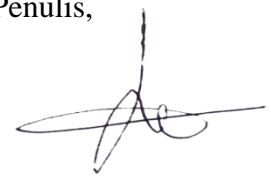
### Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Yudi Pranoto  
NPM : 12.1.01.09.0361  
Telepon/HP : 085645606131  
Alamat Surel (Email) : yudipranoto@gmail.com  
Judul Artikel : Hubungan Antara Panjang Tungkai, *Power* Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan *Shooting* Kaki Dalam Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Smp Negeri 2 Kediri Tahun Ajaran 2017-2018  
Fakultas – Program Studi : FKIP/PENJASORKES  
Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Ahmad Dahlan No.77, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- 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 04 januari 2018
Pembimbing I  <u>Nur Ahmad Muharram, M.Or.</u> NIDN. 0015066801	Pembimbing II  <u>Abdian Asgi Sukmana, M.Or.</u> NIDN.0720028002	Penulis,  <u>Mukti Arya Palapa</u> 13.1.01.09.0298

# HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN *SHOOTING* KAKI DALAM PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP NEGERI 2 KEDIRI TAHUN AJARAN 2017-2018

Yudi Pranoto

13.1.01.09.0361

FKIP-PENJASORKES

Yudipranoto@gmail.com

Nur Ahmad Muharram, M.Or dan Rendhitya Prima Putra, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## Abstrak

**Yudi Pranoto:** Hubungan Antara Panjang Tungkai, *Power* Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan *Shooting* Kaki Dalam Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Smp Negeri 2 Kediri Tahun Ajaran 2017-2018, SKRIPSI, PENJASKESREK, FKIP UNP KEDIRI

Penelitian ini dilatar belakangi pembelajaran materi sepak bola siswa kelas VII masih bermasalah dengan teknik dasarnya terutama dalam *shooting* bola. Siswa kelas VII masih mengalami beberapa permasalahan seperti belum mengeluarkan *power* tungkai saat menendang bola, keakuratan dalam *shooting* belum begitu tepat sasaran, belum begitu memahami permainan sepak bola terutama pada peraturannya sehingga sering melakukan kesalahan dalam *shooting*. Sebagian besar siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Kediri memiliki postur tubuh yang tidak begitu tinggi dan cenderung berperawakan kecil sehingga dalam olahraga sepak bola terkadang dalam melakukan *shooting* tidak begitu keras sehingga teknik *shooting* sering menjadi andalan saat melakukan permainan sepak bola (melihat saat pembelajaran berlangsung).

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah (1)Apakah ada hubungan panjang tungkai dengan *shooting* bola siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Kediri ? (2) Apakah ada hubungan *power* otot tungkai dengan *shooting* bola siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Kediri ? (3)Apakah ada hubungan kekuatan otot tungkai dengan *shooting* bola siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Kediri.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, karena dalam penelitian ini terdapat beberapa kecenderungan karakteristik pendekatan kuantitatif.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka diperoleh hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa : (1) Ada hubungan signifikan antara panjang tungkai dengan *shooting* bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Kediri.(2)Ada hubungan signifikan antara *power* otot tungkai dengan *shooting* bola peserta ekstrakurikuler bola sepakbola di SMP Negeri 2 Kediri. (3) Ada hubungan signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan *shooting* bola peserta ekstrakurikuler bola sepakbola di SMP Negeri 2 Kediri.

**Kata Kunci** : panjang tungkai, *power* otot tungkai, kekuatan otot tungkai, *shoting*, sepak bola

## I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani di Indonesia pada umumnya di sekolah dilaksanakan pada kegiatan belajar mengajar. Pembelajaran atau intrakurikuler dilakukan pada saat jam pelajaran, yang dilaksanakan di luar kelas ataupun di dalam kelas tergantung materi yang diberikan guru. Guru mengikuti pedoman sesuai KTSP dan pendidikan yang berkarakter. Tujuan tersebut agar siswa senang, aktif, dan sekaligus memiliki karakter baik yang bisa diterapkan di keseharian mereka. Siswa pun sangat senang ketika pembelajaran olahraga dilakukan namun hanya sekali dalam seminggu. Hastuti (2008: 63) ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat kemampuan dan untuk memantapkan kepribadian siswa.

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian dari tujuan Pendidikan Nasional, pengajaran penjas tidak hanya mengajarkan pada kemampuan gerak saja tetapi ranah *afektif* dan *kognitif*. Sekolah merupakan gudang bibit olahragawan yang tidak akan habisnya apabila program pendidikan di sekolah dapat dilaksanakan sebaik-baiknya. Adapun maksud dan tujuan olahraga di Indonesia sesuai dengan undang-undang RI nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II pasal 4 adalah : “ Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang terkoordinasi terarah dan terpadu dengan kegiatan lain di sekolah, guna menunjang pencapaian tujuan kurikulum. Dengan Demikian, kegiatan ekstrakurikuler di sekolah ikut andil dalam menciptakan tingkat kecerdasan siswa. Kegiatan ini bukan termasuk materi pelajaran yang terpisah dari materi pelajaran lainnya, bahwa dapat dilaksanakan di sela-sela penyampaian materi pelajaran, mengingat kegiatan tersebut merupakan bagian penting dari kurikulum sekolah. Menurut studi pendahuluan yang ditemukan di lapangan, kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang paling banyak peminatnya adalah ekstrakurikuler olahraga khususnya ekstrakurikuler sepak bola dan futsal. Kedua olahraga ini sudah sering diadakan kompetisi antar pelajar yang sangat bermanfaat bagi prestasi non akademik. Bukan hanya prestasi non akademik dan akademik yang akan muncul dari ekstrakurikuler tersebut melainkan siswa akan mampu berlatih berintraksi dan berorganisasi.

Permainan sepak bola merupakan permainan inovasi yang memiliki tujuan sama. Tujuannya yaitu berusaha memasukan ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan jangan sampai kemasukan. Permainan ini menggunakan bola, terdapat peraturan, dan wasit yang mengawasi permainannya. Permainan sepak bola merupakan permainan yang memiliki banyak penggemar mulai dari anak-anak, remaja dan orang tua laki-laki maupun wanita sekalipun menggemari olahraga tersebut, juga karena banyak manfaatnya yang terdapat pada aktivitas permainan sepak bola. Tujuan permainan sepak bola adalah memasukan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang

sendiri agar tidak memasukkan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan teknik gerakan dengan baik serta menguasai teknik-teknik dasar permainan. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat pembelajaran yang teratur mendapatkan efektivitas yang baik pula. Materi dalam pembelajaran permainan sepak bola meliputi: sejarah tentang permainan sepak bola, teknik-teknik dasar, macam-macam pertahanan dalam permainan sepak bola, dan taktik penyerangan dalam permainan sepak bola.

Aktivitas jasmani dalam bentuk permainan sepak bola dapat disampaikan dalam setiap semesternya. Adapun teknik-teknik yang perlu disampaikan dalam pembelajaran permainan sepak bola meliputi : (1) memberikan bola atau mengoper bola (passing) dengan berbagai teknik dasar dan variasinya yang baik dan benar, (2) menghentikan bola atau menerima umpan (*stopping/controlling*) dari teman dengan berbagai teknik dasar dan variasinya yang baik dan benar, (3) menggiring bola (*dribbling*) dengan berbagai teknik dan variasinya yang baik dan benar, (4) menembak bola ke gawang (*shooting*) dengan berbagai teknik dan variasinya yang baik dan benar.

Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepak bola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepak bola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, shooting ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan (Sucipto,2000: 17). Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepak bola adalah melakukan shooting ke gawang. Seorang pemain harus menguasai ketrampilan dasar menendang bola dan selanjutnya

mengembangkan sederetan teknik *shooting* yang memungkinkannya untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan (Danny Mielke, 2003:67).

Suatu penelitian untuk mengetahui Hubungan Panjang Tungkai, *Power* dan kekuatan tungkai dengan kemampuan dengan *shooting* kaki dalam siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kediri . Berdasarkan PPL (Praktek Pembelajaran Lapangan) dari bulan Agustus – September 2016 saat melakukan pembelajaran materi sepak bola siswa kelas VII masih bermasalah dengan teknik dasarnya terutama dalam *shooting* kaki dalam. Siswa kelas VII masih mengalami beberapa permasalahan seperti belum mengeluarkan *power* tungkai saat menendang bola, keakuratan dalam *shooting* belum begitu tepat sasaran, belum begitu memahami permainan sepak bola terutama pada peraturannya sehingga sering melakukan kesalahan dalam *shooting*. Sebagian besar siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Kediri memiliki postur tubuh yang tidak begitu tinggi dan cenderung berperawakan kecil sehingga dalam olahraga sepak bola terkadang dalam melakukan *shooting* tidak begitu keras sehingga teknik *shooting* sering menjadi andalan saat melakukan permainan sepak bola (melihat saat pembelajaran berlangsung). Sehingga membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian.

Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 2 Kediri diharapkan siswa mampu memanfaatkan waktu luang untuk kegiatan yang positif dan untuk meningkatkan kemampuan (*skills*). Kegiatan tersebut juga memberikan pengetahuan, menuangkan

bakatnya, dan menorehkan prestasi di dalam kegiatan yang difasilitasi sekolah yaitu ekstrakurikuler. Sepak bola dan futsal merupakan kompetisi yang sering dipertandingkan oleh sekolah antar pelajar. Peluang untuk berprestasi dibidang olahraga khususnya sepak bola, terlihat dari torehan juara yang di dapat sekolah ini melalui olahraga sepak bola.

Dalam silabus materi pokok sepak bola, standar kompetensi 1.1 Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Melalui bermain akan terjadi perubahan yang positif dalam hal jasmani, sosial, mental dan moral. Perubahan yang positif dalam hal jasmani meliputi pertumbuhan dan perkembangan jasmani yaitu terjadinya arah pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang baik atau proposional, kebugaran jasmani yaitu terjadinya kemampuan anak dalam hal meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmaninya, sehat jasmani dan dalam arti melalui bermain anak beraktivitas jasmani yang merupakan salah satu pemenuh kebutuhan hidup anak yaitu gerak yang berakibat sehat secara fisik bagi anak, selanjutnya melalui bermain juga memberikan perubahan secara fisik dalam hal peningkatan kemampuan unsur-unsur fisik seperti kecepatan, kekuatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, kelincahan, daya tahan, ketepatan, dan koordinasi.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang memiliki peminat ekstrakurikuler dan memiliki lapangan adalah di SMP Negeri 2 Kediri maka dilakukan penelitian di sekolah tersebut. Sepak bola merupakan olahraga yang sering dipertandingkan antar pelajar, khususnya antar pelajar se-Kota Kediri. Namun dalam

kenyataannya di lapangan, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut tidak pernah melakukan tes untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai, *power* otot tungkai dan kekuatan otot tungkai dan *shooting* kaki dalam, Pelatih kurang memperhatikan kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Kediri.

Dengan tes panjang tungkai, *power* otot tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan *shooting* kaki dalam, seharusnya hal tersebut pelatih mampu mengetahui perkembangan siswa dalam persiapan pertandingan karena pertandingan sebanyak 2 kali dalam 2 tahun ini sepak bola di SMP Negeri sering kalah.

Dari uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang "*Hubungan antara Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Shooting kaki dalam Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Negeri 2 Kediri Tahun Ajaran 2017-2018*".

## II. METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, karena dalam penelitian ini terdapat beberapa kecenderungan karakteristik pendekatan kuantitatif. Sugiyono (2010: 14) mengatakan bahwa metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang dipilih adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi (Bungin, 2010: 44). Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kontribusi data hasil observasi aktivitas latihan siswa selama mengikuti latihan dalam ekstrakurikuler sepakbola dengan meneliti hubungan kemampuan power otot tungkai dan kekuatan otot tungkai.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kediri yang berjumlah 34 siswa.

Menurut Sutrisno Hadi pengertian sampel adalah “Sebagian individu yang hendak diselidiki disebut sampel (Sutrisno, 2000: 182). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan mengambil sampel secara total (*total sampling*). Pada penelitian ini diambil sampel siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kediri 34 orang karena populasi kurang dari 100 maka peneliti menggunakan *total sampling*.

### III. HASIL DAN KESIMPULAN

#### A. HASIL

Hasil analisis pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan untuk mengetahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang

diperoleh. Adapun penjelasan untuk memberikan kejelasan keterkaitan variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai terhadap *shooting* bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Kediri. 1. Hubungan panjang tungkai dengan *shooting* bola. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan panjang tungkai dengan *shooting* bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Kediri, dengan nilai antara  $r_{x1.y} = 0.764 > r(0.05)(34) = 0.287$ , berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Bernilai positif artinya semakin panjang tungkai seseorang maka akan semakin tepat akurasi tendangan bola ke arah gawang. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa semakin panjang tungkai seseorang, maka tendangan akan semakin jauh. Gerakan tungkai yang panjang dan teratur memberikan dampak positif berkaitan dengan penggunaan panjang tuas suatu tendangan. Dengan memiliki tuas yang lebih panjang, akan lebih menguntungkan pada saat menendang bola. Tungkai sebagai penopang tubuh dalam segala aktivitas merupakan aspek penting dalam melakukan unjuk kerja menendang. Penempatan kaki tumpu yang dilakukan dengan cara yang benar dengan menggunakan ayunan yang cepat dan kuat, serta didukung panjang tuas akan memberikan hasil secara optimal. Panjang tungkai dipengaruhi oleh proporsi tubuh seseorang didasarkan pada aspek keturunan atau genetika. Sebagai

penunjang gerakan dalam unjuk kerja menendang, tungkai yang panjang memberikan keuntungan relatif lebih baik dibandingkan dengan tungkai yang pendek.

2. Hubungan kekuatan otot tungkai dengan shooting bola Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan kekuatan otot tungkai dengan *shooting* bola siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 2 Kediri, dengan nilai antara  $r_{x2,y} = 0.786 > r(0.05)(24) = 0.287$ , berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Bernilai positif artinya semakin besar kekuatan otot tungkai seseorang maka akan semakin besar juga persentase ketepatan dalam melakukan akurasi tendangan ke arah gawang. Semakin besar kekuatan otot tungkai seseorang, maka kemampuan ketepatan dalam melakukan *shooting* bola akan semakin baik. Mencermati keberadaan otot tungkai yang terentang antara gelang panggul dan jari kaki, jika dikaji secara seksama otot tungkai memiliki peran yang sangat penting dalam pelaksanaan gerak anggota gerak bawah. Hal ini dapat dimengerti karena anggota gerak bawah dalam melakukan gerakan terutama sekali dalam pelaksanaan menendang bola memerlukan ayunan tungkai yang didukung oleh persendian pada panggul. Persendian panggul digerakkan oleh otot tungkai dan otot punggung. Sebagai otot penopang tegaknya tubuh, otot tungkai memberikan manfaat yang sangat besar di dalam ayunan tungkai. Ayunan tungkai yang cepat dan kuat dan dengan dibantu fleksibilitas gerakan panggul yang baik akan menyebabkan ayunan tungkai dengan

amplitudo yang besar. Amplitudo ayunan tungkai yang besar tersebut akan menyebabkan gerakan tungkai menjadi cepat dan kuat. Ayunan tungkai yang cepat dan kuat tersebut akan menghasilkan jarak hasil tendangan yang jauh.

3. Hubungan panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai terhadap *shooting* bola Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai terhadap shooting bola siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri Kediri, dengan nilai antara  $R_{y(x1,x2)} = 0.93 > R(0.05)(24) = 0.287$ . Koefisien korelasi sebesar 0.93, bernilai positif artinya semakin besar panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai seseorang maka akan semakin besar juga persentase ketepatan dalam melakukan akurasi tendangan ke arah gawang. Saat menendang bola semua kondisi fisik akan berperan aktif, khusus kekuatan otot tungkai dan daya ledak menjadi permasalahan seperti telah dijelaskan bahwa perpaduan kontraksi otot yang ada di paha kaki, kaki akan menghasilkan tenaga yang *explosive* dan kecepatan (*speed*).

Kekuatan dan daya ledak yang dihasilkan oleh otot-otot paha dan kaki digunakan untuk mengayunkan kaki tendang ke arah bola, sehingga pada saat mengayunkan kaki tendang dibutuhkan kekuatan dan daya ledak otot tungkai dalam bidang angular bergerak atau mengayun dengan cepat pula. Jika kedua unsur ini ditunjang dengan tungkai yang panjang maka hasil tendangan bola akan berjalan keras dan cepat. Ketepatan tendangan bola kearah gawang ialah



merupakan keterampilan seseorang melakukan tendangan bola pada gawang. Dimana pada gawang tersebut dipasang tali-tali sebagai pembatas, dan setiap batasbatas tersebut mempunyai skor masing-masing. Dalam penelitian ini setiap sampel diwajibkan untuk melakukan tendangan kearah gawang atau menempatkan bola kearah kotak yang memiliki skor yang paling tinggi.

## B. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka diperoleh hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan signifikan antara panjang tungkai dengan *shooting* bola siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 2 Kediri.
2. Ada hubungan signifikan antara *power* otot tungkai dengan *shooting* bola peserta ekstrakurikuler bola sepak bola di SMP Negeri 2 Kediri.
3. Ada hubungan signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan *shooting* bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 2 Kediri

## DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah, Arma. (1996). Pendidikan Jasmani Adaptif. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Akademik.

Ahmadi & Uhbiyati. (1991). Ilmu pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta.

Aip Syarifuddin. (1992). Atletik I. Depdikbud.

Arikunto, Suharsimi. (2002). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Barry, Johnson L and Jack K. Nelson, (1986) Practical Measurements for Evaluation in Physical education. New Delhi: Surjeet Publications, (3rd ed.), Indian reprint.

Bungin, Burhan, 2010 Penelitian Kualitatif : Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosia lainnya. Jakarta: Kencana Prenama Media Group.

Danny Mielke. (2003). "Dasar-dasar Sepakbola". Bandung: Pakar Raya.

Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Keplatihan. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Gunarsa, Singgih D. Prof. Dr.dkk. 1989. Psikologi Olah Raga. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.

Heri Purwanto. (2006). Peranan Kecepatan Lari, Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai pada Prestasi Lompat Jauh. Jurnal Olahraga Prestasi. Yogyakarta: FIK UNY.

Hidayat. (1999). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai dengan Tendangan Jauh (Long Pass) Long. Skripsi. Bandung: UPI.

Hidayat. (1999). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai dengan Tendangan Jauh (Long Pass) Long. Skripsi. Bandung: UPI

Ismaryati. (2008). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta. LPP UNS dan UNS Pres.

Kartono, K. 1979. Teori Kepribadian. Bandung : ALUMNI.

Monks, F.J. dkk. 2004. Psikologi Perkembangan; Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya , Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Nurhasan, cholil hasanudin. 1986. Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan. Bandung : FPOK

Nurhasan, cholil hasanudin. 2007. Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan. Bandung : FPOK

Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.

Soedjono. 1985. Sepakbola, taktikdankerjasama. Yogyakarta : PT. BadanPenerbitkedaulatan Rakyat.

Soekatamsi. (2001).”Teknik Dasar Bermain Sepakbola”. Surakarta: Tiga Serangkai

Sucipto, (2000). ”Sepakbola Latihan dan Strategi”. Jakarta: Jaya Putra

Sugiyanto (1997) Perkembangan Dan Belajar Motorik, Depdikbud Universitas Terbuka, Jakarta

Sugiyono. (2010). “Statistika Untuk Penelitian”. Bandung: Alfabeta.

Suharno HP. (1981). Dasar-Dasar Permainan Bolavoli. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Sukadiyanto. (2002). Pembinaan Kondisi Fisik Petenis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta

Sutrisno Hadi. (2000). Statistik 2, Yogyakarta, Andi Offset.

Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. Jurnal Pendidikan Jasmani (Nomor 1 tahun 2008). Hlm. 63.