

**HUBUNGAN MINAT DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
BERMAIN SEPAK BOLA**

Jurnal

Oleh

Wayan Adnyana



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2014**

ABSTRACT**INTERESTS RELATIONSHIP WITH PHYSICAL FITNESS LEVEL TO
PLAYING SOCCER***By:***Wayan Adnyana***Mentor:***Drs. Suranto, M.Kes
Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or**

This study aims to look at the contribution of the relationship of interest and level of physical fitness to play football. The methodology of the study is descriptive correlation data analysis simple linear regression. Collecting data using questionnaires, the sample used from 30 population is hindu youth banjar puspasari amounted to 30 people. The results obtained by analysis of the significance level of 0,000b which means significant value obtained is less than 0.05 and even 0.01, so that H_0 is rejected at the 0.05 significance level and 0.01 or $F_{hit} > F_{table}$ ($170.606 > 4.20$), so there is a relationship which significantly between the interest level of physical fitness to play football. Conclusion This study shows that the interest in having a relationship with the level of physical fitness.

Keywords : interests, physical fitness, play soccer

ABSTRAK

HUBUNGAN MINAT DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BERMAIN SEPAK BOLA

Oleh

Wayan Adnyana

Pembimbing:

Drs. Suranto, M.Kes

Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or

Penelitian ini bertujuan untuk melihat sumbangan atas hubungan minat dan tingkat kebugaran jasmani bermain sepakbola. Metodologi penelitian yang digunakan adalah *deskriptif korelasi* dengan *analisis data regresi linier sederhana*. Pengumpulan data menggunakan angket, sampel yang digunakan dari 30 populasi adalah pemuda hindu banjar puspasari berjumlah 30 orang. Hasil analisis diperoleh taraf signifikansi 0,000b yang artinya nilai signifikan yang didapat kurang dari 0,05 bahkan 0,01, sehingga H_0 ditolak pada tingkat signifikansi 0.05 maupun 0,01 atau $F_{hit} > F_{tabel}$ ($170,606 > 4,20$), jadi ada hubungan yang signifikan antara minat dengan tingkat kebugaran jasmani bermain sepakbola. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa minat memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani.

Kata kunci : kebugaran jasmani, minat, sepakbola

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari manusia senantiasa terdorong untuk melakukan berbagai kegiatan dalam memenuhi kebutuhannya, salah satu aspek sumber motivasi pendorong tindakan manusia tersebut disebut minat. Minat itu sendiri merupakan sebuah aspek penting dari motivasi yang mempengaruhi perhatian belajar, berpikir dan prestasi seseorang merupakan usahanya dalam mencapai sesuatu yang diinginkan, hal ini didasarkan pada pengertian minat yaitu sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu dalam memenuhi tujuan tertentu. “minat sebagai peningkatan perhatian terhadap suatu objek yang sangkut paut dengan dirinya, jadi minat merupakan kecenderungan dalam suatu kegiatan untuk memperkuat motif”.

Besar kemungkinan bahwa minat yang dimiliki setiap orang akan berbeda-beda dalam melakukan sesuatu aktifitas, ada yang memiliki minat untuk belajar, berpikir, berolahraga, berprestasi, kesenangan dan kepuasan tergantung dari tujuan masing-masing.

Seseorang yang memiliki minat melakukan kegiatan olahraga sepak bola didasari atas kebutuhan kegiatan tersebut, meskipun kegiatan olahraga sepak bola untuk mencari kesenangan dan kepuasan, akan tetapi diduga ada dampak pengiring lain yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani, merasa aman dan merasa banyak teman.

Pengertian sepak bola adalah permainan sederhana yang mengasyikan, peraturan yang sederhana dan tidak memerlukan biaya yang sangat mahal, karena memainkan tanpa bersepatu pun masih bisa memainkan permainan ini. Cara yang sederhana ini yang menjadi salah satu penyebab mengapa dari

Masalah minat merupakan hal yang sangat penting kaitannya untuk bermain sepakbola, minat dapat membentuk semangat pemuda untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka dalam bentuk olahraga sepakbola. Di lain pihak kenyataan di Pemuda Hindu Banjar Puspasari Desa Sidorejo terdapat juga pemuda yang enggan untuk aktivitas olahraga.

Bertitik tolak dari uraian di atas, penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang “Hubungan Minat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Bermain Sepakbola Pemuda Hindu Banjar Puspasari Desa Sidorejo”.

Identifikasi Masalah

Dari berbagai masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Masih kurangnya minat bermain sepakbola Pemuda Hindu Banjar Puspasari Desa Sidorejo.
2. Belum teridentifikasi tingkat kebugaran jasmani Pemuda Hindu Banjar Puspasari Desa Sidorejo.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah, maka penelitian di atas dapat dirumuskan adalah Apakah ada

hubungan minat dan tingkat kebugaran jasmani bermain sepakbola Pemuda Hindu Banjar Puspasari Desa Sidorejo ?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah maka tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan minat dengan tingkat kebugaran kebugaran jasmani bermain sepakbola Pemuda Hindu Banjar Puspasari Desa Sidorejo.

Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain bagi :

1. Bagi Pemuda
2. Bagi Peneliti
3. Program Studi

Batasan Istilah

1. Hubungan
Hubungan adalah suatu hal yang saling terkait antara satu dengan yang lain.
2. Minat
Menurut Slameto (2003:180) “minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh.
3. Bermain
Bermain merupakan salah satu aktivitas anak termasuk bekerja kesenangannya dan merupakan metode bagaimana mereka mengenal dunia. Bermain tidak sekedar mengisi waktu tetapi merupakan kebutuhan anak seperti hanya makanan, cinta kasih.
4. Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto dalam buku Suharjana (2004:3) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

5. Pemuda
Pemuda Hindu adalah generasi muda Hindu yang sadar akan kewajibannya sebagai tunas/cikal bakal penerus, penjaga, pembangun dan pengembang ajaran dharma.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Minat

Menurut Slameto (2003:180) “minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh”. Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan yang diminati seseorang, diperhatikan terus-menerus yang disertai dengan rasa senang.

Bentuk-Bentuk Minat

1. Minat Primitif
2. Minat Kultural

Macam-Macam Minat

1. Minat Yang Diekspresikan (*Expressed Interest*)
 1. Minat Yang Diwujudkan (*Manifest Interest*)
 2. Minat Yang Diinvestarisasikan (*Inventord Interest*)

Sepakbola

Dalam bermain sepakbola diperlukan latihan yang baik dan teratur untuk mencapai prestasi. Selain itu juga ada beberapa faktor yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar mampu mencapai prestasi yang tinggi dalam bermain sepakbola. Menurut Timo Scheunemann (2008 : 24) ” Empat pilar latihan yang berbobot yaitu :

1. Pembentukan teknik pemain,
2. Meningkatkan Fisik pemain,
3. Menanamkan pengertian permainan atau “Knowledge of the game” kepada pemain,
4. Pembinaan mental pemain.

Menurut Soedjono (1985:16) Pada dasarnya Sepakbola ialah suatu permainan beregu ,oleh karea itu kerjasama regu merupakan tutuan permaian sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasa yang menginginkan kemenangan.

Dan dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah suatu permainan olahraga yang bertujuan memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Menurut Sukatamsi (1997:34) Teknik-teknik sepakbola dibagi menjadi dua golongan, yaitu teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola. Penguasaan teknik yang baik merupakan persyaratan agar dapat ditanggulangi berbagai situasi dalam permainan dengan sikap yang mantap.

1. Menendang Bola
2. Menghentikan Bola
3. Menggiring Bola
4. Menyundul Bola
5. Memasukan bola

Kebugaran jasmani

Depdiknas (2003:1) memberikan penjelasan tentang kebugaran jasmani sebagai berikut kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima, seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan menggunakan metode latihan yang benar.

Howley dan Franks (1992) dalam buku Suharjana (2004: 5) mengatakan bahwa manusia memerlukan kebugaran total (total fitnes). Total fitnes mencakup multidimensi, yaitu mencakup aspek intelektual, sosial, spritual dan konponen kesegaran aktifitas fisik. Karena itu aktifitas fisik paling tidak mempunyai tiga tujuan, yaitu untuk kesehatan, kesegaran jasmani dan performa (penampilan). Dari segi kesehatan komponennya terdiri dari : a.) kebiasaan hidup sehat, b.) kebiasaan hidup aman, c.) lingkungan sehat, d.) usaha prevensi, f.) status kesehatan. Dari segi kebugaran jasmani terdiri dari komponen sebagai berikut : a.) memiliki derajat sehat dari kolesterol, b.) memiliki derajat sehat dari tekanan darah, c.) memiliki derajat sehat dari gula darah, d.) memiliki derajat sehat dari lemak tubuh, e.) memiliki derajat sehat dari kapasitas fungsional, f.) memiliki derajat sehat fleksibility, g.) memiliki derajat daya tahan otot, h.) memiliki derajat kekuatan otot. Sedangkan dari dimensi performa, terdiri dari komponen antara lain :

a.) kekuatan dan daya tahan otot, b.) fleksibilitas, c.) aerobik power, d.) lokomotor skil, e.) agility, f.) koordinasi, g.) kecepatan, h.) keseimbangan, i.) aerobik power, j.) spesifik skil sport, k.) kesiapan mental

Pemuda Hindu

Pemuda hindu adalah generasi muda hindu yang sadar akan kewajibannya sebagai tunas atau cikal bakal penerus, penjaga, pembangunan dan pengembangan ajaran dharma. Artinya setiap pemuda mempunyai tugas dan tanggung jawab yang sama dalam mengembangkan ajaran dharma. Tidak perlu dalam skala besar, cukuplah dalam hal-hal yang sederhana. Demikian pula halnya dengan remaja dan pemuda, tidak ubahnya seperti alang-alang tersebut. Usia yang muda, otak dan ingatan yang tajam, serta fisik yang kuat hendaknya dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Dengan belajar sungguh-sungguh, maupun mengoptimalkan minat dan bakat yang dimiliki, anda unggul di bidang sains, belajar dengan baik, dan rajin membaca buku dan anda termasuk orang yang kurang potensi akademiknya silahkan kembangkan diri di bidang non akademik seperti olahraga dan kesenian misalnya, atletik, renang, badminton, atau pemain bola. Di bidang seni misalnya tari, tabuh, melukis, kerajinan tangan, atau bahkan pemain sinetron.

Kerangka Pemikiran

Menurut Slameto (2003:180) “minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang

menyuruh. Ada kemungkinan pemuda belun menyadari pentingnya berolahraga sepakbola untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dalam keadaan ini pemuda perlu adanya minat dan kebiasaan untuk berolahraga sepakbola. Oleh karena itu minat begitu berarti, dengan minat berolahraga Pemuda Hindu Banjar Puspasari dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Hipotesis

Sugiyono (2008:64) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta – fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.”

1. Ho : Tidak ada hubungan yang signifikan antara minat dan tingkat kebugaran jasmani bermain sepakbola Pemuda Hindu Banjar Puspasari desa Sidorejo.
2. Ha : Ada ada hubungan yang signifikan antara minat dan tingkat kebugaran jasmani bermain sepakbola Pemuda Hindu Banjar Puspasari desa Sidorejo.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Arikunto (2006:135) dalam bukunya dijelaskan “metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya.” Suatu penelitian yang dilakukan dengan baik pada dasarnya ada tiga hal pokok yang

harus diperhatikan yaitu dilaksanakan secara sistematis, berencana dan mengikuti konsep ilmiah.

Populasi dan sampel Populasi

Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:130) menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Dari pengertian tersebut populasi penelitian ini adalah merupakan Pemuda Hindu Banjar Puspari Desa Sidorejo yang berjumlah 30 orang.

Sampel

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Sebagaimana yang dikemukakan oleh (Arikunto, 2010 : 134) sebagai berikut : Untuk sekedar acuan-acuan maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar (lebih dari 100 orang) maka dapat diambil antara 10% - 15% atau 20% - 25% atau lebih besar dari itu. Adapun sampel dari penelitian ini adalah 30 Pemuda Hindu. Penelitian ini merupakan penelitian populasi sampel.

Variabel Penelitian

Variabel Bebas (*independen*)

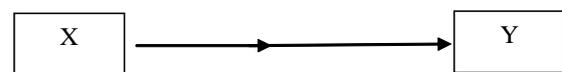
Variabel bebas (*independen*) merupakan faktor yang menjadi pokok permasalahan yang ingin

diteliti, yaitu X Minat bermain sepakbola

Variabel Terikat (*dependen*)

Variabel terikat (*dependen*) pengamatan sebagai hasil atau akibat dari variabel bebas dan merupakan pokok persoalan. yaitu Y tingkat kebugaran jasmani.

Desain Penelitian



Gambar 15. Desain Penelitian
Sumber Sugiyono (2008: 10)

Keterangan :

X = Minat bermain sepakbola

Y = Tingkat Kebugaran Jasmani

Teknik Pengambilan Data

Instrumen Penelitian

- Metode Angket (Kuesioner)
- Metode Tes

Analisis Data

Setelah memperoleh data selanjutnya dapat ditentukan analisa statistik yang tepat pengolahannya. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier sederhana dan koefisien korelasi dengan perhitungan menggunakan program SPSS tipe 20 dan korelasi *product moment*. SPSS (*Statistical Package for Social Science*) merupakan salah satu aplikasi yang memiliki kemampuan analisis statistik cukup tinggi serta sistem manajemen data pada lingkungan grafis dengan menggunakan menu-menu deskriptif dan kotak-kotak dialog yang

sederhana sehingga mudah untuk dipahami cara pengoperasiannya.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

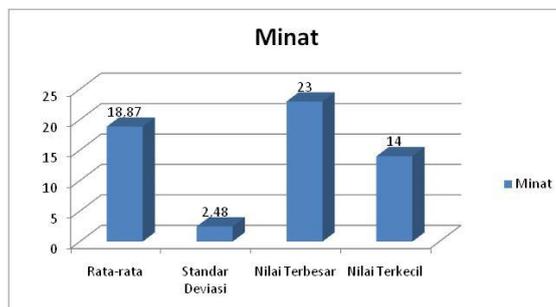
Hasil Penelitian

Deskripsi Data

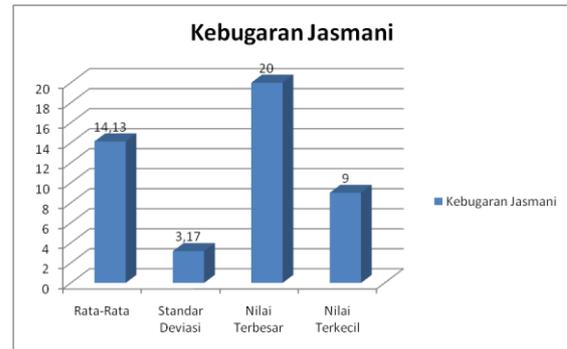
Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan pada Pemuda Hindu Banjar Puspasari desa Sidorejo yang berjumlah 30 orang dengan variabel bebas yaitu minat dan variabel terikat yaitu kebugaran jasmani dalam bermain sepak bola. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah penilaian minat dengan menggunakan angket dan tes kebugaran jasmani indonesia umur 16-19 tahun.

Hasil analisis deskriptif penelitian tentang minat terhadap tingkat kebugaran jasmani dalam bermain sepak bola pada pemuda hindu banjar puspasari desa sidorejo dapat digambarkan melali kurva dibawah ini.

Minat



Kebugaran



Analisis Statistik Regresi Linier Sederhana

Hipotesis $H_0 : \beta_1 = 0$ (tidak ada hubungan linier antara X dan Y)

Hipotesis $H_1 : \beta_1 \neq 0$ (ada hubungan linier antara X dan Y)

Tabel. Anava hubungan minat dengan tingkat kebugaran jasmani

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	250,375	1	250,375	170,606	,000 ^b
Residual	41,092	28	1,468		
Total	291,467	29			

Dari tabel diatas dapat dilihat hasil dari pengujian terhadap model regresi apakah signifikan atau tidak, yang dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan menggunakan uji F atau anava dan uji parsial dengan uji t. Perhitungan dengan anava diperoleh hasil yang menggunakan sistem SPSS 20 diperoleh taraf signifikansi 0,000b yang artinya nilai signifikan yang didapat kurang dari 0,05 bahkan 0,01, sehingga H_0 ditolak pada tingkat signifikansi 0.05 maupun 0,01 atau $F_{hit} > F_{tabel}$ ($170,606 > 4,20$), jadi ada hubungan yang signifikan antara minat dengan tingkat kebugaran jasmani bermain sepakbola Pemuda Hindu Banjar Puspasari Desa Sidorejo.

Tabel koefisien hubungan minat dan kebugaran jasmani

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-1,308	1,203		-1,087	,286
Minat	,905	,069	,927	13,062	,000

a. Dependent Variable: Kebugaran

Regresi Linier Sederhana Minat (X) Terhadap Kebugaran Jasmani (Y)

Dari hasil perhitungan SPSS tabel *Coefficients* sebagaimana terlampir didapat persamaan regresi linier sederhana antara kekuatan otot lengan (X_1) terhadap keterampilan gerak dasar meroda (Y) yaitu : $\hat{Y} = -1,308 + 0,905X$

Tabel. Hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi Antara Minat (X1) dengan Kebugaran Jasmani.

Klasifikasi	Koefisien Korelasi	t hitung	t tabel	Kriteria	Kesimpulan
Minat	0,527	3,281	1,701	Sedang	Signifikan

Uji Hipotesis

Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu :

Hipotesis $H_0 : \beta_1 = 0$ (tidak ada hubungan linier antara X dan Y)

Hipotesis $H_1 : \beta_1 \neq 0$ (ada hubungan linier antara X dan Y)

1. Menggunakan tingkat kepercayaan 0,05 dan perhitungan statistik uji F dengan program SPSS 20 diperoleh signifikan $0,00 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Jadi hipotesis nol ditolak, maka ada hubungan yang signifikan antara

minat dengan tingkat kebugaran jasmani bermain sepakbola pemuda hindu banjar puspasari desa sidorejo.

2. Uji hipotesis yang diperoleh dari analisis statistik korelasional dari minat dengan kebugaran jasmani sebesar 0,570 yang artinya adalah minat memberikan kontribusi atau sumbangan yang signifikan terhadap kebugaran jasmani sebesar 27,77%.

$$KP = r^2 \times 100 \%$$

$$KP = (0,527)^2 \times 100 \%$$

$$KP = 27,77 \%$$

Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara minat memberikan kontribusi sebesar 27,77% terhadap tingkat kebugaran jasmani bermain sepakbola Pemuda Hindu Banjar Puspasari Desa Sidorejo.

Pembahasan

Setelah dilakukan penelitian, pengukuran, dan pengolahan data didapat bahwa minat memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani bermain sepakbola Pemuda Hindu Banjar Puspasari Desa Sidorejo dengan kontribusi sebesar 27,77%. Pengujian data yang digunakan yaitu analisis regresi linier sederhana dan korelasi *product moment*.

Kegiatan fisik yang dilakukan melalui olahraga sepakbola pada pemuda hindu banjar puspasari desa sidorejo didasarkan pada motif atau dorongan yang timbul pada diri sendiri sehingga hasilnya akan timbul kesenangan pribadi yang secara tidak langsung sudah menanamkan budaya hidup sehat.

Tujuan olahraga sepakbola bagi para pemuda agar para pemuda memiliki kebugaran jasmani baik sehingga dalam melakukan aktivitas pemuda tidak cepat merasa lelah.

Minat merupakan hal yang sangat penting kaitannya untuk bermain sepakbola, minat dapat membentuk semangat pemuda untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka dalam bentuk olahraga sepakbola.

Setelah dilakukan penelitian, pengukuran, pengumpulan data didapat minat memberikan sumbangan terhadap hubungan dengan peningkatan kebugaran jasmani sebesar 27,77% walaupun hanya memberikan sebesar 27,77% tetapi menurut perhitungan spss dan juga manual menggunakan rumus korelasi minat memberikan hubungan yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara minat dengan tingkat kebugaran jasmani bermain sepakbola Pemuda Hindu Banjar Puspasari Desa Sidorejo. Maka hipotesis yang peneliti ajukan diterima, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara minat dengan tingkat kebugaran jasmani bermain sepakbola Pemuda Hindu Banjar Puspasari Desa Sidorejo.

Saran

Berdasarkan pembahasan, kesimpulan dan implikasi hasil

penelitian, maka ada beberapa pandangan penelitian yang kiranya dianggap sebagai saran yang dikemukakan sebagai berikut:

1. Minat untuk berolahraga sepak bola lebih ditanamkan kepada remaja, karena berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani, minat akan menumbuhkan untuk melakukan olahraga. Dengan demikian apabila minatnya sangat kuat maka kebugaran jasmaninya juga akan baik.
2. Peneliti berikutnya sebaiknya dikembangkan penelitian serupa mengenai faktor yang lain seperti, motivasi yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *prosedur penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *prosedur penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Depdiknas. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai pustaka.

Scheunemann, Timo (2008). *Dasar Sepak Bola Modern*. Malang: DIOMA

Slameto. 2003. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Soedjono.1985. *Sepak Bola Taktik dan Kerja Sama*. Yogyakarta : PT BP

Sugiyono.2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*
Bandung:Remaja Rosdakarya.

Suharjana. 2004. *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: UNY

Sukatamsi. 1997, *Permainan Besar I Sepakbola*, Jakarta, Universitas Terbuka