

Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Sepakbola Pemain Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Padang

Genta Andika Putra¹, Arsil²

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
gentaandika29@gmail.com

Kata Kunci: Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Sepakbola

Abstrak: Tujuan penelitian untuk mengetahui kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola pemain SMPN33 Padang. Jenis penelitian adalah deskriptif. Teknik penarikan sample "total sampling" dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian menggunakan tes kondisi fisik dan tes teknik dasar sepakbola. Teknik analisis menggunakan teknik distribusi frekuensi. Hasil analisis data diperoleh 1) Kecepatan pemain sepakbola SMP N 33 Padang berada kategori kurang 2) Kelincahan pemain sepakbola SMP N 33 Padang berada kategori baik 3) Dayatahan pemain sepakbola SMP N 33 Padang berada kategori baik sekali 4) Ketepatan pemain sepakbola SMP N 33 Padang berada kategori sedang 5) Koordinasi pemain sepakbola SMP N 33 Padang berada kategori kurang 6) Daya ledak pemain sepakbola SMP N 33 Padang berada kategori kurang 7) *Shooting* pemain sepakbola SMP N 33 Padang berada kategori kurang 8) *Dribbling* pemain sepakbola SMP N 33 Padang berada kategori kurang 9) *Passing* pemain sepakbola SMP N 33 Padang berada kategori kurang.

Keywords: *Physical Conditions and Basic Techniques of Football*

Abstract: *The purpose of this study was to determine the physical condition and basic techniques of foot ball players at SMPN33 Padang. This type of research is descriptive. The technique of sampling "total sampling" with a total sample of 20 people. The research instrument uses physical condition tests and basic football technical tests. The analysis technique uses frequency distribution techniques. The results of data analysis obtained 1) The speed of foot ball players in SMP N 33 Padang is in the category of less 2) The agility of the 33rd Junior High School foot ball player in Padang is in the good category 3) Dayatahan foot ball player SMP N 33 Padang is in the excellent category 4) The accuracy of the foot ball player at SMP N 33 Padang is in the medium category 5) Coordination of foot ball players in SMP N 33 Padang is in the category of less 6) The explosive power of Padang N 33 Padang foot ball players is in the category of less 7) Shooting foot ball player SMP N 33 Padang is in the category of less 8) Dribbling of the 33rd Junior High School foot ball player in Padang is in the category of less 9) Passing of Padang N 33 Padang foot ball players is less.*

PENDAHULUAN

Dalam rangka pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksanaan pembangunan dimasa

yang akan datang. Salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah pembinaan generasi muda melalui pembinaan olahraga.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara

profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Seperti yang tercantum pada Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yaitu "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga".

Tujuan dari pembinaan dan pengembangan olahraga adalah untuk meningkatkan prestasi, maka untuk dapat mengejar prestasi puncak hendaknya ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah seperti yang dijelaskan dalam UU RI No.3 pasal 20 ayat 5 (2005) bahwa : "Untuk kemajuan olahraga prestasi, pemerintah daerah dan atau masyarakat dapat mengembangkan : a) Perkumpulan olahraga. b) Pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. c) Sentra pembinaan olahraga prestasi. d) Pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan. e) Prasarana dan sarana olahraga prestasi. f) Sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga. g) Sistem Informasi keolahragaan, dan h) Melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional dan Internasional sesuai dengan kebutuhan".

Dalam mencapai prestasi pada cabang olahraga sepakbola merupakan suatu hal yang selalu diinginkan banyak atlet, namun untuk mencapai prestasi tersebut tidaklah mudah seperti yang dipikirkan banyak orang. Banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya seperti yang dikemukakan oleh Syafruddin (2011) bahwa ada empat unsur atau komponen utama yang dibutuhkan oleh seorang atlet untuk meraih suatu prestasi

dalam olahraga yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (psikis). Keempat komponen ini tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya. Sedangkan komponen kondisi fisik pada cabang olahraga sepakbola yaitu, meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi.

Keberhasilan pembinaan olahraga di sekolah akan tergambar pada kemampuan dalam mengaplikasikan semua bentuk/materi latihan yang sudah dirancang sebelumnya dengan sistematis. Penerapan latihan yang sistematis, penuh variasi, berkesinambungan merupakan faktor yang dapat menjawab tantangan pembinaan untuk mendapatkan suatu prestasi.

Berdasarkan kenyataan dilapangan yang ditemui oleh peneliti, pembinaannya pemain sepakbola di SMP N 33 Padang sudah dilakukan dengan teratur sejak beberapa tahun belakangan ini, tetapi prestasi yang diperoleh belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Pada tahun ini tim sepakbola SMP N 33 Padang gagal memperoleh gelar juara pada Turnament Liga Pelajar Indonesia (LPI) tingkat Se-Kota Padang, kondisi fisik juga menjadi salah satu penyebab turunnya prestasi tim sepakbola SMP N 33 Padang.

Komponen lain yang menunjang kemampuan permainan sepakbola adalah kemampuan teknik dasar sepakbola. Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Emral (2016) menyatakan bahwa "Pengertian teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah bermain sepakbola". Dengan demikian teknik dapat diartikan, sebagai cara bermain dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan

permainan yang berlaku dalam mencapai suatu yang optimal.

Bila diperhatikan penjelasan mengenai komponen kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola yang diatas, maka terlihat peranan kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola sangat mempengaruhi pencapaian prestasi tim sepakbola SMP N 33 Padang. Selanjutnya bila diperhatikan pengalaman sebelumnya, dimana salah satu indikasi penyebab kegagalan tim sepakbola adalah kondisi fisik yang kurang dan kemampuan teknik dasar yang belum dikategorikan baik, maka sudah sepatutnya kondisi fisik dan teknik dasar pemain harus diperhatikan sedemikian rupa. Oleh karena itu perlu dilakukan tinjauan untuk mengetahui bagaimana tingkat kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola pemain SMP N 33 Padang.

Berdasarkan fenomena dan berbagai faktor dominan yang mempengaruhi menurunnya prestasi pemain sepakbola yang telah dijelaskan diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul; "Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Sepakbola Pemain Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Padang"

METODE

Jenis pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola SMPN 33 Padang Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang yang mengikuti tournament Liga Pelajar Indonesia (LPI). Teknik penarikan sample menggunakan teknik *total sampling* (Arikunto, 2016), yaitu sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner. Teknik analisa data menggunakan persentase dengan rumus:

$$p = \frac{F}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

p = Persentase

F = Frekuensi

n = Jumlah sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kecepatan Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Padang

Hasil analisis data kecepatan pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Sepakbola SMP N 33 Padang

No	K.Interval	F.Absolute	F. Relatif	Kategori
1	< 4,34 detik	1	5%	Baik Sekali
2	4,35 - 4,65 detik	3	15%	Baik
3	4,66 - 4,96 detik	3	15%	Sedang
4	4,97 - 5,27 detik	7	35%	Kurang
5	> 5,28 detik	6	30%	Kurang Sekali
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan 1 orang (5%) memiliki kecepatan baik sekali, 3 orang (15%) memiliki kecepatan baik, 3 orang (15%) memiliki kecepatan sedang, 7 orang (35%) memiliki kecepatan kurang, 6 orang (30%) memiliki kecepatan kurang sekali

2. Kelincahan Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Padang

Hasil analisis data kelincahan terlihat pada tabel 2 berikut ini. :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Pemain Sepakbola di SMP N 33 Padang

No	K.Interval	Fa	Fr%	Kategori
1	< 17,08 detik	1	5%	Baik Sekali
2	17,09 - 17,81 detik	5	25%	Baik
3	17,82 - 18,55 detik	5	25%	Sedang
4	18,56 - 19,29 detik	5	25%	Kurang
5	> 19,30 detik	4	20%	Kurang Sekali
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, dapat disimpulkan 1 orang (5%) pemain memiliki kelincahan baik sekali, 5 orang

(25%) memiliki kelincahan baik, 5 orang (25%) pemain memiliki kelincahan sedang, 5 orang (25%) pemain memiliki kelincahan kurang, 4 orang (20%) pemain memiliki kelincahan kurang sekali

3. Daya Tahan Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Padang

Hasil analisis data daya tahan pemain terlihat pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Pemain Sepakbola SMP N 33 Padang

K. Interval	Fa	Fr%	Kategori
≥ 752	6	30%	Baik Sekali
664 – 751	3	15%	Baik
576 – 663	5	25%	Sedang
488 – 575	3	15%	Kurang
400 – 487	3	15%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan 6 orang (30%) pemain memiliki daya tahan baik sekali, 3 orang (15%) pemain memiliki daya tahan baik, 5 orang berada pada kategori sedang; 15% atau 3 orang berada pada kategori kurang; dan 15% atau 3 orang berada pada kategori kurang sekali.

4. Ketepatan Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Padang

Hasil analisis data kecepatan terlihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Ketepatan Pemain Sepakbola SMP N 33 Padang

K. Interval	Fa	Fr%	Kategori
≥12	4	20%	Baik Sekali
10-11	6	30%	Baik
8-9	8	40%	Sedang
6-7	1	5%	Kurang
4-5	1	5%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan 4 orang (20%) memiliki ketepatan baik sekali, 6 orang (30%) memiliki ketepatan baik, 8 orang (40%) memiliki ketepatan sedang, 1 orang (5%) memiliki

ketepatan kurang, 1 orang (5%) memiliki ketepatan kurang sekali.

5. Koordinasi Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Padang

Hasil analisis koordinasi dilihat pada tabel 5 berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Koordinasi Pemain Sepakbola SMP N 33 Padang

K. Interval	Fa	Fr%	Kategori
≥13	0	0%	Baik Sekali
11-12.	3	15%	Baik
9-10.	7	35%	Sedang
7-8.	8	40%	Kurang
5-6.	2	10%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan tidak ada satupun pemain memiliki koordinasi baik sekali, 3 orang (15%) pemain memiliki koordinasi baik, 7 orang (35%) pemain memiliki koordinasi sedang, 8 orang (40%) pemain memiliki koordinasi kurang, dan 2 orang (10%) pemain memiliki koordinasi kurang sekali.

6. Daya Ledak otot Tungkai Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Padang

Hasil analisis data daya ledak otot tungkai dilihat pada table 6 berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Pemain Sepakbola SMP N 33 Padang

K. Interval	Fa	Fr%	Kategori
> 14 kali	1	5%	Baik Sekali
12 – 13 kali	3	15%	Baik
10 – 11 kali	3	15%	Sedang
8 – 9 kali	11	55%	Kurang
< 7 kali	2	10%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan 1 orang (5%) pemain memiliki daya ledak baik sekali, 3 orang (15%) pemain memiliki daya ledak baik, 3 orang (15%) pemain memiliki daya ledak sedang, 11

orang (55%) pemain memiliki daya ledak kurang, dan 2 orang (10%) pemain memiliki daya ledak kurang sekali.

7. Tes Shooting Pemain Sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Padang

Hasil analisis data tes shooting terlihat pada tabel 7 berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Shooting Pemain Sepakbola SMP N 33 Padang

K. Interval	Fa	Fr%	Kategori
>15	2	10%	Baik Sekali
12 – 14	2	10%	Baik
9 – 11	8	40%	Sedang
6 – 8	7	35%	Kurang
< 5	1	5%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan 1 orang (5%) pemain memiliki kemampuan shooting baik sekali, 3 orang (15%) pemain memiliki kemampuan shooting baik, 3 orang (15%) pemain memiliki kemampuan shooting sedang, 7 orang (35%) pemain memiliki kemampuan shooting kurang, dan 6 orang (30%) pemain memiliki kemampuan shooting kurang sekali.

8. Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Padang

Hasil analisis data dribbling terlihat pada tabel 8 berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Dribbling Pemain Sepakbola SMP N 33 Padang

K.Interval	Fa	Fr%	Kategori
< 17,21 detik	1	5%	Baik Sekali
17,22 – 18,42 detik	3	15%	Baik
18,43 - 19,93 detik	5	30%	Sedang
19,94 - 21,14 detik	7	35%	Kurang
> 21.15 detik	4	15%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan 1 orang (5%) pemain memiliki kemampuan dribbling baik sekali, 3 orang

(15%) pemain memiliki kemampuan dribbling baik, 3 orang (15%) pemain memiliki kemampuan dribbling sedang, 7 orang (35%) pemain memiliki kemampuan dribbling kurang, dan 6 orang (30%) pemain memiliki kemampuan dribbling kurang sekali

9. Kemampuan Passing Pemain Sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Padang

Hasil analisis data passing dilihat pada tabel 9 berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Passing Pemain Sepakbola SMP N 33 Padang

K.Interval	Fa	Fr%	Kategori
> 14 kali	1	5%	Baik Sekali
12 – 13 kali	3	15%	Baik
10 – 11 kali	4	20%	Sedang
8 – 9 kali	10	50%	Kurang
< 7 kali	2	10%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Berdasarkan hasil analisis kemampuan passing pemain sepakbola 1 orang (5%) pemain memiliki kemampuan passing baik sekali, 3 orang (15%) pemain memiliki kemampuan passing baik, 3 orang (15%) pemain memiliki kemampuan passing sedang, 7 orang (35%) pemain memiliki kemampuan passing kurang, dan 6 orang (30%) pemain memiliki kemampuan passing kurang sekali

PEMBAHASAN

1. Kemampuan kecepatan

Analisa tingkat kecepatan pemain sepakbola Sekolah Menengah Pertama 33 Padang berada pada kategori kurang dikarenakan belum maksimalnya latihan kecepatan yang dilakukan, misalnya rendahnya kemampuan teknik lari yang dimiliki pemain disamping itu kecepatan seseorang juga dipengaruhi oleh keturunan, elastisitas dan lainnya.

Kecepatan (speed) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya (S. Hardiansyah, 2018).

2. Kemampuan Kelincahan

Berdasarkan dari hasil analisa data penelitian diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa kelincahan yang menggunakan zigzag run diperoleh tingkat kemampuan pemain sepakbola Sekolah Menengah Pertama 33 Padang berada pada kategori sedang. Menurut Arsil (2016) bahwa "kelincahan merupakan suatu kemampuan yang sangat kompleks, karena saling berhubungan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, daya ledak dan kelentukan".

3. Kemampuan Daya Tahan

Berdasarkan dari hasil analisa data penelitian di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa daya tahan yang menggunakan Yoyo test diperoleh tingkat kemampuan pemain sepakbola Sekolah Menengah Pertama 33 Padang berada pada kategori baik sekali. Menurut Atradinal (2018) bahwa "Daya tahan aerobik merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan Vo2Max"

4. Kemampuan Ketepatan

Berdasarkan dari hasil analisa data penelitian diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa ketepatan yang menggunakan menendang bola ke sasaran yang di tentukan diperoleh tingkat kemampuan pemain sepakbola Sekolah Menengah Pertama 33 Padang berada pada kategori sedang. Menurut Khoiril Anam (2013) Ketepatan atau *accuracy* dalam kontek olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak kesuatu sasaran yang dituju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang dikenai

5. Kemampuan Koordinasi

Berdasarkan dari hasil analisa data penelitian diatas maka peneliti menyimpulkan tingkat kemampuan koordinasi pemain sepakbola Sekolah Menengah Pertama 33 Padang berada pada kategori kurang. Koordinasi diperlukan agar para pemain dapat selama mungkin menguasai bola, mengawasi gerak langkah pemain lainnya, dan bermain kompak dalam tim (Arsil, 2016).

6. Kemampuan Daya Ledak

Berdasarkan dari hasil analisa data penelitian diatas maka peneliti menyimpulkan tingkat kemampuan daya leadak pemain sepakbola Sekolah Menengah Pertama 33 Padang berada pada kategori kurang. Menurut Arsil (2016) mengemukakan bahwa "daya ledak sangat berperan dalam usaha-usaha pelolosan final sprint".

7. Kemampuan Shooting

Berdasarkan temuan diatas, jelaslah secara keseluruhan untuk kemampuan *shooting* pemain Sekolah Menengah Pertama 33 Padang, berada pada kategori sedang. Menurut Rosmawati (2016) *Shooting* merupakan akan kemampuan mengarahkan bola masuk ke mulut gawang dalam melaksanakan shooting sehingga arah shooting yang dilakukan dapat menghasilkan gol.

8. Kemampuan Dribbling

Berdasarkan temuan diatas, jelaslah secara keseluruhan untuk kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Menengah Pertama 33 Padang, berada pada kategori kurang. Mielke (2007) mengatakan bahwa "melakukan *dribbling* dengan sisi kaki bagian dalam walaupun sedikit mengurangi kecepatan, tetapi menjaga bola tetap di daerah terlindung diantara kedua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan".

9. Kemampuan Passing dan Stopping

Berdasarkan temuan diatas, jelaslah secara keseluruhan untuk kemampuan *passing dan stopping* pemain sepakbola Sekolah Menengah Pertama 33 Padang berada pada kategori kurang. Luxbacher (2012) menjelaskan bahwa “unsur penting yang diperlukan untuk kecermatan menahan dan mengontrol bola adalah rasa percaya diri, konsentrasi dan teknik yang tepat”.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah diuraikan, dapat disimpulkan sebagai berikut. 1) Kecepatan pemain sepakbola SMP N 33 Padang berada kategori kurang. 2) Kelincahan pemain sepakbola SMP N 33 Padang berada kategori kurang. 3) Daya tahan pemain sepakbola SMP N 33 Padang berada kategori baik sekali. 4) Ketepatan pemain sepakbola SMP N 33 Padang berada kategori baik sekali. 5) Koordinasi pemain sepakbola SMP N 33 Padang berada kategori kurang. 6) Daya ledak pemain sepakbola SMP N 33 Padang berada kategori kurang sekali. 7) *Shooting* pemain sepakbola SMP N 33 Padang berada pada kategori sedang 8 orang. 8) *Dribbling* pemain sepakbola SMP N 33 Padang berada pada kategori kurang sekali 11 orang. 9) *Passing* pemain sepakbola SMP N 33 Padang berada pada kategori kurang sekali.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2010. Manajemen Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta
Arsil.2016.*Permainan Sepakbola*.Padang: FIK UNP
Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola

PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.

Emral. 2016. *Bahan Ajar Sepakbola Dasar*. Padang: SUKABINA PRESS

Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123.

Khoiril Anam. 2013. Pengembangan Latihan Ketepatan tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Vol 3, No 2 (2013)

Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. PT SakaMitra Kompetensi.

Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. PT Intan Sejati.

Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.

Syafruddin. 2013. Ilmu Kepelatihan Olahraga : Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga. Padang : UNP PRESS

UU RI NO. 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah RI Tahun 2007 *tentang sistem Keolahragaan Nasional*, Bandung: Citra Umbara.