

**STUDI KONDISI FISIK WASIT SEPAKBOLA PENG CAB PSSI
KOTA PADANG**

Oleh

Alfroki Martha¹, Alfiyandri²

Universitas Adzkia

alfroki.m@adzkia.ac.id

Penelitian ini bersifat deskriptif yaitu dimana peneliti hanya melihat bagaimana keadaan kondisi fisik (daya tahan kecepatan) Wasit Sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang, pelaksanaan metode-metode deskriptif tidak hanya sebatas sampai pada pengumpulan data dan penyusunan data, tetapi meliputi analisis tentang arti data itu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kondisi fisik (daya tahan dan kecepatan) Wasit Sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang. Pertanyaan yang diajukan : “Bagaimana Kondisi Fisik (daya tahan, kecepatan) Wasit Sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang”. Populasi dalam penelitian ini adalah Wasit sepakbola yang berdomisili di kota padang dan terdaftar pada pengcab PSSI Kota Padang yang berjumlah 36 orang. Teknik pengambilan sample adalah *total sampling*. Karena jumlah populasi yang relative sedikit, maka semua populasi dijadikan samel yaitu sebanyak 36 orang. Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase. Hasil yang diperoleh dalam penelitian adalah sebagai berikut : 1) *Daya tahan Wasit CI Pengcab Kota Padang* berada pada kategori baik dengan rata-rata 15 dan persentase sebesar 30%. Hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS Versi 12.00 terdapat bahwa sig. 0.918 > 0.05, maka data Daya tahan Wasit CI Pengcab Kota Padang dapat dikatakan berdistribusi normal. 2) *Kecepatan Wasit CI Pengcab Kota Padang* berada pada kategori baik sekali dengan rata-rata 5 dan persentase sebesar 50%. Dan berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS Versi 12.00 terdapat bahwa sig. 0.761 > 0.05, maka data Kecepatan Wasit CI Pengcab Kota Padang dapat dikatakan berdistribusi normal. Berdasarkan penelitian diatas, jadi dapat disimpulkan bahwa rata-rata daya tahan Wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang berada pada kategori Cukup, dan kecepatan Wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang berada pada kategori baik sekali.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Wasit

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negeri asal.

Dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Lebih lengkap dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan Nasional yaitu : Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal itu dapat kita lihat begitu banyaknya orang yang menggemarinya baik secara penonton maupun langsung sebagai pemain. Mulai dari perkotaan sampai perdesaan. Dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Alasan merekapun beragam ada yang sekedar mengisi waktu luang, sekedar berolahraga sampai yang ingin mencapai prestasi tinggi. Hal ini ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola, Pusdiklat dan sebagainya, bertambahnya perkumpulan sepakbola ini tidak saja terjadi di kota-kota akan tetapi pertambahannya juga terjadi di desa-desa. Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan sepakbola, diantaranya pelatih, sarana dan prasarana, sumber daya manusia dalam hal ini pemain atau atlet, satu hal dalam pertandingan sepakbola yang tidak dapat kita tinggalkan adalah yang memimpin suatu pertandingan yang lebih dikenal dengan Wasit.

Untuk menciptakan kepemimpinan yang baik dalam suatu pertandingan, maka seorang Wasit harus memiliki komponen-komponen yang mendasari untuk pencapaian hasil yang baik diantaranya : Kondisi Fisik, Penguasaan Peraturan permainan, dan Mental. Hal tersebut dapat dimiliki oleh seorang Wasit melalui latihan fisik yang

sistimatis, seperti daya tahan dan kecepatan berdasarkan petunjuk tes kesehatan/kebugaran Wasit yang dikeluarkan FIFA/PSSI tahun 2008, penguasaan peraturan permainan yang selalu berkembang dan sesering mungkin untuk memimpin dalam suatu pertandingan yang amatir sehingga terciptanya kematangan mental pada saat memimpin suatu pertandingan yang tingkatnya lebih profesional.

Menurut Harsono (1988:100), bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Dalam suatu pertandingan sepakbola, kepemimpinan seorang Wasit juga sangat menentukan, karena sedikit saja Wasit lalai dalam mengambil keputusan dapat mengakibatkan kerugian bagi salah satu tim yang bertanding, diantaranya disebabkan karena jauhnya seorang Wasit dari pada bola, sehingga dalam memimpin pertandingan tidak dapat menguasai jalannya pertandingan sehingga mengambil keputusan tidak tepat dengan peraturan permainan yang sesungguhnya atau salah dalam mengambil keputusan, maka dari itu seorang Wasit harus memiliki kondisi fisik yang bagus dalam memimpin pertandingan sepakbola sesuai dengan tes kondisi fisik dan kebugaran seorang wasit sepakbola yang dikeluarkan oleh FIFA.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik memegang peranan penting untuk pencapaian kepemimpinan dalam suatu pertandingan sepakbola. Tanpa adanya kondisi fisik, maka kemampuan fisik seorang Wasit yang diharapkan akan sulit dicapai. Karena tanpa kondisi fisik yang bagus maka seorang Wasit akan cepat mengalami kelelahan sehingga dalam mengambil keputusan tidak tepat lagi pada peraturan yang sesungguhnya.

Pada Wasit sepakbola Kota Padang belum adanya pihak yang mendata tentang kemampuan kondisi fisik Wasit yang berdomosili di Kota Padang, hal ini terlihat dari setiap digelarnya turnamen sepakbola sering terjadi kesalahan dalam mengambil keputusan sehingga protes dari pemain dalam lapangan dan hujatan dari para penonton di sebabkan oleh kurangnya kemampuan fisik Wasit tersebut.

1. Kondisi Fisik

Kondisi fisik dalam olahraga didefinisikan sebagai”.... *The Performance capacity of sportman....*” Yakni kemampuan seseorang olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga *Nossek* (1982) dalam Muchtar, Remmy (1992).

Kondisi fisik berasal dari kata “*condition*” (bahasa latin) yang berarti keadaan. Menurut *Jonath* dan *Krepel* meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seseorang pemain terhadap tuntutan khusus suatu cabang olahraga.

2. Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relative lama, yakni daya tahan yang berkaitan dengan pernafasan, jantung dan peredaran darah. Iwan Setiawan (1991). Daya tahan yang dimaksud adalah kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama dengan intensitas tinggi. Dalam permainan sepakbola daya tahan sangat diperlukan, oleh seorang Wasit sepakbola karena tugasnya memimpin pertandingan dalam lapangan yang luasnya 120 x 90 meter dengan waktu yang telah ditentukan dan Wasit dituntut bergerak dan aktif selama permainan berlangsung.

3. Kecepatan (Speed)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam pertandingan sepakbola Wasit yang memiliki kecepatan yang baik untuk menempatkan posisinya dekat dari bola sehingga dapat menguasai jalannya pertandingan dengan aman tanpa adanya keributan dalam lapangan.

4. Wasit Sepakbola

Wasit adalah seseorang yang memimpin dalam suatu pertandingan dan juga termasuk kedalam perangkat suatu pertandingan sepakbola, tanpa adanya Wasit yang memimpin dalam suatu pertandingan sepakbola maka pertandingan tersebut tidak akan bisa berlangsung. Sesuai dengan Pedoman Dasar PSSI menjadi seorang Wasit dapat di klasifikasikan sebagai berikut : C III Tingkat PENGKAB, C II Tingkat PENGDA, C I Tingkat Nasional dan FIFA Tingkat Internasional.

Dalam permainan sepakbola kategori usia pemain dapat dibedakan bermacam-macam, pembinaan pemain amatir PSSI mengenal klasifikasi pemain dalam kelompok usia, dibawah usia 14 tahun yang lama permainannya adalah 2 x 20 menit, dibawah usia 16 tahun lamanya permainan adalah 2 x 30 menit dibawah usia 19 tahun lama permainan adalah 2 x 40 menit, dan di bawah usia 23 tahun lama permainan adalah 2 x 45 menit, (Peraturan permainan sepakbola PSSI).

B. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian bersifat deskriptif dimana peneliti hanya melihat bagaimana kemampuan kondisi fisik wasit sepakbola kota Padang. Pelaksanaan metode-metode deskriptif tidak hanya terbatas sampai pada pengumpulan data dan penyusunan data, tetapi meliputi analisis dan interpretasi tentang arti data itu.

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah Wasit-wasit yang terdaftar sebagai anggota wasit Pengcab PSSI Kota Padang yang terdiri dari wasit C I, berdomisili di Kota Padang, yang berjumlah 36 orang (Sumber data : Data Pengurus Pengcab PSSI Kota Padang tahun 2008).

2. Sampel

Berpedoman kepada populasi maka sampel yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Karena jumlah populasi yang relative sedikit, maka semua populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 36 orang. Data yang diperoleh dalam penelitian ini diambil langsung dari Wasit yang berdomisili di Kota Padang

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Tes Kecepatan lari 6 x 40 meter. Dan tes Daya Tahan lari 20 x 150 meter . (kedua tes di atas berdasarkan petunjuk Tes Kesehatan/Kebugaran Wasit FIFA/AFC/PSSI 2008).

Peserta berdiri dibelakang garis star, dengan sikap star berdiri. Pada saat bendera diangkat oleh starter peserta berusaha lari secepat mungkin mencapai garis finis, kemudian berjalan kembali ke garis star diikuti dengan pemulihan 1,5 menit/ 90 detik. Tiap Peserta melakukan 6 kali pengulangan dengan jarak tempuh 40 meter.

Kriteria interval waktu yang digunakan :

Kelas Interval	Kategori
< 6,2 detik	Baik sekali
6,2 detik	Baik
> 6,2 detik	Kurang

Sumber : Petunjuk Tes Kesehatan/Kebugaran Wasit FIFA/AFC/PSSI

Cara Pelaksanaan :

Setiap peserta sebelum peluit berbunyi mesti sampai di area jalan atau posisi star 1 dan star 2, peserta bersiap-siap dengan mengambil posisi star berdiri, sewaktu peluit di bunyikan dan bendera diangkat oleh sterter para peserta memulai lari sampai kepada

finis yang telah ditentukan dengan jarak tempuh 150 meter dan starter mencatat waktu peserta yang masuk pada garis finis, sampai pada garis finis peserta melakukan pemulihan dengan cara berjalan menuju garis star yang kedua dengan jarak tempuh 50 meter dan waktu 50 detik. Pada peluit berikutnya para peserta berlari kembali sepanjang 150 meter dengan waktu 30 detik dan diikuti dengan recovery sambil berjalan sepanjang 50 meter dengan jangka waktu 50 detik kembali.

Kriteria interval waktu yang digunakan :

Kelas Interval	Kategori
< 30 detik	Baik sekali
30 detik	Baik
> 30 detik	Kurang

Sumber : Petunjuk Tes Kesehatan/Kebugaran Wasit FIFA/AFC/PSSI

Teknik Analisis Data

Setelah hasil data dilapangan dikumpulkan selanjutnya dilakukan pengelolaan data berdasarkan data yang terkumpul dan telah memenuhi syarat untuk dianalisa, teknik analisa data dilakukan dengan menggunakan deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi dan rata-rata dan dibantu dengan program komputer SPSS V.12 dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh dari studi langsung pada wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang, akan ditampilkan secara bertahap berdasarkan pada pertanyaan penelitian yang telah diajukan terlebih dahulu sebagai berikut :

1. Kondisi Fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang dilihat dari segi daya tahan lari 20 x 150 Meter

Data kondisi fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang yang diperoleh dari studi langsung kepada 36 orang wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang, dalam

pembahasan ini akan di bagi dalam tingkatan wasit menurut kualifikasi wasit yang terdiri dari CIII tingkat PENGCAP, CII PENGDA dan CI NASIONAL. Untuk lebih jelasnya deskripsi data kondisi fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang kualifikasi dilihat dari daya tahan lari 20 x 150 meter. Dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Selanjutnya hasil pengukuran yang dilakukan terhadap 10 orang wasit CI Untuk lebih jelasnya deskripsi data kondisi fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang kualifikasi CI dilihat dari daya tahan lari 20 x 150 meter. Dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel . Distribusi frekuensi Kondisi fisik Wasit CI dari segi daya tahan

No.	Kelas Interval	Kategori	F	%
1	18.5-20.4	Baik Sekali	2	20
2	16.5-18.4	Baik	0	0
3	14.5-16.4	Cukup	3	30
4	12.5-14.4	Kurang	3	30
5	10.5-12.4	Kurang Sekali	2	20
Jumlah			10	100%

2. Kondisi Fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang dilihat dari segi kecepatan lari 6 x 40 meter

Data kondisi fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang yang diperoleh dari studi langsung kepada 36 orang wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang, dalam pembahasan ini akan di bagi dalam tingkatan wasit menurut kualifikasi wasit. Untuk lebih jelasnya deskripsi data kondisi fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang kualifikasi dilihat dari kecepatan lari 6 x 40 meter. Dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel. Distribusi frekuensi Kondisi fisik Wasit dari segi kecepatan

No.	Kelas Interval	Kategori	F	%
1	5.5 – 6.4	Baik Sekali	1	8
2	4.5 – 5.4	Baik	4	33
3	3.5 – 4.4	Cukup	3	25
4	2.5 – 3.4	Kurang	1	8
5	1.5 – 2.4	Kurang Sekali	3	25

Jumlah	12	100%
--------	----	------

Dalam penilaian hasil pengukuran yang dilakukan terhadap 10 orang wasit CI tingkat Nasional diperoleh skor tertinggi 6, skor terendah 1, mean sebesar 4,6, median sebesar 5, modus sebesar 5, Dan simpangan baku sebesar 1,42. Untuk lebih jelasnya deskripsi data kondisi fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang kualifikasi CI dilihat dari kecepatan lari 6 x 40 meter. Dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel. Distribusi frekuensi Kondisi fisik Wasit CI dari segi kecepatan

No.	Kelas Interval	Kategori	F	%
1	5.5 - 6.4	Baik Sekali	2	20
2	4.5 - 5.4	Baik	5	50
3	3.5 - 4.4	Cukup	2	20
4	2.5 - 3.4	Kurang	0	0
5	1.5 - 2.4	Kurang Sekali	1	10
Jumlah			10	100%

Dari gambar di atas dapat dilihat bahwa 5 orang (50%) wasit C I Nasional dari segi daya tahan lari 20 x 150 Meter dengan waktu 30 detik recovery 50 detik berada pada kategori baik sekali, 2 orang (20%) berada pada kategori baik sekali, 2 orang (20%) berada pada kategori baik, dan 1 orang (10%) berada pada kategori kurang. Jadi berdasarkan klasifikasi di atas dapat dinyatakan bahwa wasit C I Nasional dari segi daya tahan lari 20 x 150 Meter berada pada kategori baik sekali dengan rata-rata 4.5 dan persentase 50%.

Pembahasan

1. Kondisi fisik wasit sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang dilihat dari segi Daya Tahan.

Daya tahan merupakan elemen kondisi fisik yang terpenting, oleh karena itu basis dari elemen-elemen kondisi fisik yang lain. *Weineck* dalam Safrudin (1999) mengartikan daya tahan sebagai kemampuan tubuh dalam mengatasi kelelahan fisik dan

psikis (mental). Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik.

Selanjutnya Arsil (1989) menjelaskan bahwa daya tahan dalam permainan sepakbola merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas selama berlangsungnya permainan. Menjadi seorang wasit sepakbola, daya tahan sangat dibutuhkan, hal ini dikarenakan seorang wasit sepakbola hendaklah aktif dalam lapangan selama permainan berlangsung.

Wahjoedi (2001) mengemukakan “daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban maksimal dalam jangka waktu tertentu”. Selanjutnya Darwis (1992) mengemukakan. “Daya tahan adalah kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktifitas tubuh berolahraga dalam waktu lama”.

Berdasarkan uraian dari analisis data diatas dapat dinyatakan bahwa wasit CI Nasional berada pada kategori **baik** dengan rata-rata 15, ini artinya bahwa wasit CI hanya mampu melakukan 5 kali pengulangan dalam melakukan lari satu lintasan lapangan. Dari gambaran diatas dapat disimpulkan kemampuan kondisi fisik wasit sepakbola Pengcap PSSI Kota Padang berdasarkan tes daya tahan berada pada taraf **baik**.

Sebagai upaya dari insan perwasitan kota padang, untuk dapat menjadi perhatian pada masa yang akan datang, hendaklah kiranya dapat meningkatkan kebugaran tubuh para wasit dalam hal ini daya tahan. Dengan kondisi fisik yang bagus maka wasit akan bisa meminimalisir kesalahan-kesalahan yang terjadi dilapangan.

2. Kondisi fisik wasit sepakbola Pengcap PSSI Kota Padang dilihat dari segi Kecepatan.

Jonath dan krepel dalam Syafruddin (1999) mengatakan “kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti ; Kekuatan, Kecepatan dan koordinasi. Pada seorang Wasit sepakbola yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu berada saat terjadinya pelanggaran atau kejadian-kejadian dalam pertandingan sepakbola, tidak hanya

mengambilkan keputusan yang adil pada pasal 12 peraturan umum pertandingan sepakbola.

Dalam konteks ini wasit mencakup dari semua komponen yang membatasi faktor-faktor yang kecepatan. Tidak hanya seorang wasit cepat, tetapi juga harus ada keseimbangan antara komponen-komponen yang tercakup didalamnya. Sedangkan Martin (1977) secara fisikologis mengatakan kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu dan hasil pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak, dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh.

Dari hasil pengukuran diatas didapat bahwa wasit CI dilihat dari segi kecepatan berada pada kategori **baik sekali** dengan rata-rata 5.

Kesimpulan yang bisa diambil bahwa kondisi fisik wasit sepakbola PSSI Pengcap Kota Padang berada pada kategori **baik sekali**. Jadi diharapkan untuk semua pihak yang terkait dengan perwasitan di Kota Padang untuk dapat menjaga dan mempertahankan kondisi fisik (dalam hal ini kecepatan) yang telah ada pada wasit Kota Padang.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan deskripsi data dan pembahasan, maka dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya tahan Wasit CI Pengcap Kota Padang berada pada kategori baik dengan rata-rata 15 dan persentase sebesar 30%. Dan berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS Versi 12.00 terdapat bahwa $\text{sig. } 0.918 > 0.05$, maka data Daya tahan Wasit CI Pengcap Kota Padang dapat dikatakan berdistribusi normal.
2. Kecepatan Wasit CI Pengcap Kota Padang berada pada kategori baik sekali dengan rata-rata 5 dan persentase sebesar 50%. Dan berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS Versi 12.00 terdapat bahwa $\text{sig. } 0.761 > 0.05$, maka data Kecepatan Wasit CI Pengcap Kota Padang dapat dikatakan berdistribusi normal.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat penulis berikan dalam penelitian ini adalah :

1. Diharapkan Wasit Sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang dapat meningkatkan kondisi fisik terutama dalam segi daya tahan dan kecepatan.
2. Diharapkan Wasit Sepakbola Pengcab PSSI Kota Padang untuk selalu menjaga kebugaran tubuh (daya tahan dan kecepatan) yang telah diperoleh selama proses latihan.
3. Diharapkan kepada ketua Komisi wasit Pengcab Kota Padang untuk dapat memberikan program latihan daya tahan dan kecepnan kepada wait Pengcab PSSI Kota Padang.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu masukan dan literatur bagi peneliti berikutnya dengan menggunakan sampel yang lebih besar.

Daftar Pustaka

- Arsil (1989) Pentingnya Latihan Kondisi Fisik Untuk Meningkatkan Prestasi Pemain Sepakbola Makalah. Padang: FPOK IKIP
- Arsil (1999) Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
- Darwis, Ratinus. 1999. Sepakbola. UNP
- Djezed, Zulfar. 1985. Pelajaran Sepakbola. Padang :FPOK IKIP
- FIFA, (2005) Peraturan Permainan (*Laws of the game*), Jakarta : Bidang Sumber Daya PSSI
- Harsono. 1988. Coaching Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta : P2 IPTK Depdikbud.
- Hos, Fauzan (1989) Teori Gerak. Padang ; FPOK. IKIP
- Muchtar, Remmy (1992). Olahraga Pilihan Sepakbola. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Prihastono, Arif (1999). Pembinaan Kondisi Fisik Karate, Solo; CV Aneka
- PSSI, (2003). Peraturan Umum Pertandingan ; Jakarta
- PSSI, (2004), Pedoman Dasar PSSI ; Jakarta
- PSSI, (2006). Tes Kesehatan/Kebugaran Untuk Wasit FIFA/AFC/Nasional : Jakarta
- Sarumpeat, A. (1986). Dasar-dasar Pembinaan Gulat..
- Syafruddin, (1999). Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga. Padang ; FIK-UNP DIP Proyek Universitas Negeri Padang.