

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGINGRING BOLA PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA
SIKAPAK TIMUR (PERSIKATIM)
KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Sains (S1) Universitas Negeri Padang*



**Oleh
ROKI IFRIADI
NIM: 89693**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

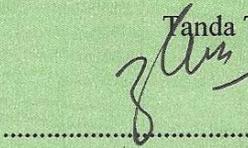
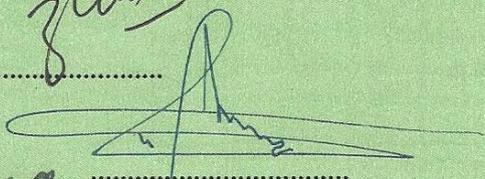
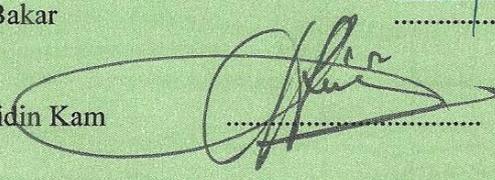
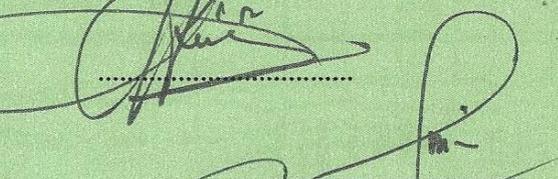
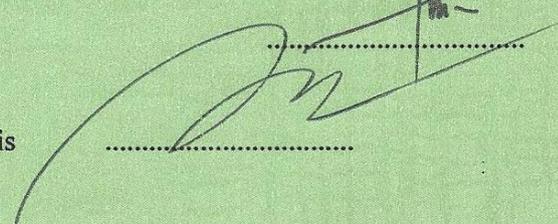
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGIRING BOLA PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA SIKAPAK
TIMUR (PERSIKATIM) KOTA PARIAMAN**

Nama : Roki Ifriadi
NIM/TM : 89693 / 2007
Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2012

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Zulhilmi	
Sekretaris	: Drs Abu Bakar	
Anggota	: Drs. Rasyidin Kam	
	: Drs. Syafrizar, M.Pd	
	: dr. Arif Fadli Muchlis	

ABSTRAK

ROKI IFRIADI. 2011. Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Persatuan Sepakbola Sikapak Timur (Persikatim) Kota Pariaman

Penelitian ini dilakukan terhadap masalah yang terjadi pada pemain Persatuan Sepakbola Sikapak Timur Kota Pariaman, bahwa kemampuan menggiring bola mereka masih kurang memuaskan sehingga mereka belum bisa berprestasi secara optimal. Masalah ini disebabkan karena berbagai faktor seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, keseimbangan, daya tahan, koordinasi dan kelentukan, dan yang sangat berpengaruh adalah kelincahan dan kecepatan dari pemain Persatuan Sepakbola Sikapak Timur Kota Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Persatuan Sepakbola Sikapak Timur Kota Pariaman.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini adalah pemain Persatuan Sepakbola Sikapak Timur Kota Pariaman yang aktif latihan yang berjumlah 61 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di lapangan sepakbola Sikapak Timur Kota Pariaman, pengambilan data dilakukan pada bulan Desember 2011. Data kelincahan dengan menggunakan *dodging run*, kecepatan dengan menggunakan tes lari 30 meter, dan kemampuan menggiring bola dengan melakukan tes kemampuan menggiring bola.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Terdapat kontribusi yang berarti antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu sebesar 24.65%. (2) Terdapat kontribusi yang berarti antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu sebesar 36.35%. (3) Terdapat kontribusi yang berarti antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan dengan kemampuan menggiring bola, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu sebesar 40.79%.

Kata Kunci: Kelincahan, Kecepatan, dan Kemampuan Menggiring Bola

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Persatuan Sepakbola Sikapak Timur (Persikatim) Kota Pariaman”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Drs. Zulhilmi selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Abu Bakar selaku Pembimbing II.

5. Bapak Drs. Rasyidin Kam, Bapak dr. Arif Fadli Muchlis, dan Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku tim penguji.
6. Pelatih, Pengurus serta Pemain Persikatim yang telah mengizinkan saya untuk melaksanakan penelitian.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
9. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i semuanya dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. Olahraga Sepakbola	11
2. Kelincahan	12
3. Kecepatan.....	16
4. Kemampuan Menggiring Bola.....	18
B. Kerangka Konseptual.....	20
C. Hipotesis Penelitian	22
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	23

C. Populasi dan Sampel	23
D. Defenisi Operasional.....	25
E. Jenis dan Sumber Data.....	26
F. Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	26
G. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	36
C. Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Pemain Persikatim Kota Pariaman.....	24
2. Distribusi Frekuensi Kelincahan	32
3. Distribusi Frekuensi Kecepatan.....	34
4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola.....	35
5. Uji Normalitas	37
6. Hasil Analisis Korelasi antara Kelincahan (X_1) dan Kemampuan Menggiring Bola (Y)	39
7. Hasil Analisis Korelasi antara Kecepatan (X_2) dan Kemampuan Menggiring Bola (Y)	40
8. Hasil Analisis Korelasi Ganda antara Kelincahan dan Kecepatan secara bersama-sama dengan Kemampuan Menggiring Bola.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	22
2. Tes Kelincahan	27
3. Tes Kecepatan.....	28
4. Tes Kemampuan Menggiring Bola.....	29

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Frekuensi Kelincahan	33
2. Frekuensi Kecepatan.....	35
3. Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Pengukuran Kelincahan, Kecepatan dan Kemampuan Menggiring Bola	53
2. Uji Normalitas Kelincahan	54
3. Uji Normalitas Kecepatan.....	56
4. Uji Normalitas Kemampuan Menggiring Bola.....	58
5. T-Score data Penelitian	60
6. Uji Hipotesis	61
7. Dokumentasi Penelitian	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga. Olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani, tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingannya memberikan dampak positif baik terhadap pribadi maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 yang menyatakan bahwa:

Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas dijelaskan bahwa salah satu tujuan dari berolahraga adalah untuk meningkatkan prestasi, prestasi ini dapat dicapai melalui proses pembinaan pengembangan secara terencana, berjenjang, berkelanjutan, dan terprogram dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Selain itu, prestasi ini juga dapat dicapai dengan

meningkatkan latihan secara teratur dan melakukan pembinaan melalui wadah organisasi masing-masing cabang olahraga agar tercapainya prestasi yang maksimal.

Menurut Syafrudin (1999:22), “pencapaian prestasi olahraga dipengaruhi oleh banyak faktor yang berasal dari dalam (*internal*) maupun dari luar (*eksternal*)”. Lebih lanjut Syafrudin (1999 : 23) menjelaskan, “faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri sang atlet seperti kemampuan fisik, dan teknik sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana prasarana, pelatih, keluarga, dana, gizi dan sebagainya”. Dari pendapat di atas dapat kita ketahui bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet seperti faktor internal yang berasal dari dalam diri sang atlet sendiri, dan juga faktor internal yang berasal dari luar diri sang atlet.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat terkenal di Indonesia dan perkembangannya sangat pesat. Olahraga ini banyak digemari diberbagai kalangan baik kalangan atas maupun bawah, baik muda maupun tua, bahkan saat ini wanitapun sudah mulai menyenangi olahraga ini.

Afrizal (2000:29) mengemukakan bahwa:

Dalam permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan yang penting yaitu kemampuan fisik diantara (a) kecepatan (b) kekuatan (c) daya tahan (d) kelincahan (e) kelentukan, sedangkan kemampuan menguasai bola seperti (a) menggiring bola (b) menerima bola (c) menendang bola (d) merampas bola (e) menyundul bola dan (f) teknik-teknik menangkap dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang

Berdasarkan pendapat di atas dijelaskan bahwa kondisi fisik dan teknik penguasaan bola sangat diperlukan pemain sepakbola. Penguasaan teknik dalam sepakbola merupakan salah satu modal untuk memenangkan pertandingan. Dengan kata lain tanpa menguasai teknik terutama teknik dasar tidak mungkin seseorang mencapai prestasi yang baik untuk memenangkan pertandingan maka suatu tim harus terdiri dari individu-individu disamping menguasai teknik harus ditunjang oleh teknik fisik dan mental. Taktik merupakan tindakan yang tidak dapat dipisahkan dari teknik pelaksanaan taktik bersumber dari penguasaan teknik yang ditunjang oleh kemampuan fisik serta kekuatan mental. Fisik merupakan modal dasar untuk dapat melaksanakan kegiatan teknik dan taktik. Tanpa adanya kemampuan fisik yang sempurna tidak mungkin dapat dilaksanakan teknik dan taktik yang baik. Mental merupakan salah satu faktor yang tidak dapat diabaikan, keberhasilan seseorang pemain sangatlah tergantung dari pada sikap mentalnya.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat penting bagi seorang atlet sepakbola. Darwis (1999:59) menjelaskan bahwa, “menggiring bola ini merupakan usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan berlangsung”. Lebih lanjut Soekatamsi (1992:59) menyatakan bahwa, “menggiring bola adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah”. Dari pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa menggiring bola adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola

sehingga berpindah dari suatu tempat ke tempat lain yang bertujuan untuk menguasai bola untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Di dalam menguasai teknik-teknik dasar sepakbola, terutama teknik menggiring bola hal yang terpenting yang harus dimiliki oleh setiap individu-individu pemain sepakbola adalah unsur-unsur kondisi fisik. Bempa (2000:193) menjelaskan bahwa, “unsur-unsur kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola adalah koordinasi, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, dan kelentukan”. Di antara unsur-unsur kondisi fisik di atas, kecepatan dan kelincahan sangat penting diperhatikan dalam menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga seperti dalam sepakbola. M. Sajoto (1988:90) mendefinisikan “kelincahan sebagai keterampilan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu”. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari keterampilan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan keterampilan berkelit dari pemain di lapangan. Keterampilan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Di samping itu kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa kemenangan. Pentingnya kelincahan dalam permainan sepakbola

diungkapkan oleh Suhendro (2004:4) bahwa, “hampir semua bentuk permainan memerlukan kelincahan termasuk sepakbola”.

Selain kelincahan, kecepatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menggiring bola. Menurut Corbin dalam Bafirman dan Apri Agus (2008 : 99), “kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ketempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin”. Lebih lanjut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:43) menyatakan bahwa: “Kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistim persarafan dan kemampuan otot”. Jadi dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu secepat mungkin.

Koordinasi adalah unsur kondisi fisik yang juga tak bisa dipisahkan perannya terhadap kemampuan menggiring bola. Menurut Kiram (2002:12) “koordinasi merupakan hubungan timbal balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan”. Berdasarkan kutipan di atas tentang koordinasi, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam merangkai dari berbagai gerak sebagai hasil dari suatu sistem syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis, cepat, terarah, cermat dan efisien.

Saat menggiring bola, komponen kondisi fisik lainnya yang tidak kalah penting adalah daya tahan. Menurut Bafirman (2008:33) “daya tahan

merupakan salah satu komponen biometrik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik apapun. Daya tahan adalah lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan”. Pate dalam Bafirman (2008:34) membagi daya tahan menjadi “daya tahan otot dan daya tahan kardiorespirasi”. Daya tahan otot ditujukan pada kemampuan untuk menampilkan kontraksi otot yang berulang-ulang antara isotonik dan isometrik, sedangkan daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan untuk menggunakan seluruh tubuh, aktifitas dengan intensitas moderat untuk periode yang sama”.

Sedangkan keseimbangan merupakan kemampuan dasar yang digunakan dalam setiap kegiatan sehari-hari seperti berjalan, berlari, melompat serta berbagai gerakan dan aktifitas yang menunjang dalam sebagian besar kegiatan olahraga. Teknik menggiring bola dipengaruhi oleh keseimbangan yang dimiliki, sebab ketika menggiring bola, perubahan posisi kaki yang cepat, bergantian dan selang seling-seling membutuhkan kondisi keseimbangan pada tubuh. Menurut Harsono (1988:223). “keseimbangan adalah mudahnya seseorang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh”. Dalam artian keseimbangan berlaku bagi tubuh ketika ditempatkan dalam berbagai posisi apapun.

Klub-klub sepakbola sudah banyak bermunculan di Indonesia dan juga diberbagai daerah begitupun di daerah Sumatera Barat khususnya Kota Pariaman diantaranya Persatuan Sepakbola Sikapak Timur (Persikatim). Persikatim merupakan salah satu klub sepakbola yang berada di Kota

Pariaman tepatnya di Nagari Padusunan Kecamatan Pariaman Utara. Persikatim sudah cukup lama berdiri dan sudah cukup banyak mendapatkan gelar diberbagai kejuaraan yang diikuti diantaranya adalah juara 1 Walikota Cup se-Kota Pariaman tahun 2006 dan juara 3 se Kota Pariaman tahun 2007.

Namun setelah periode 2009, Persatuan Sepakbola Sikapak Timur (Persikatim) mulai mengalami penurunan prestasi. Hal ini terbukti dari kejuaraan-kejuaraan yang diikuti oleh tim Persikatim sudah jarang mendapatkan gelar juara bahkan sering gugur di babak-babak awal.

Setelah peneliti mengamati pada kegiatan-kegiatan latihan yang dilakukan dan juga setelah berdiskusi dengan beberapa pelatih di klub Persikatim, terdapat realita yang seringkali ditemukan pada saat sesi latihan, uji coba, maupun ketika pertandingan resmi, yaitu kurangnya kemampuan menggiring bola yang dilakukan oleh para atlet. Hal ini terlihat dari seringnya bola terlepas dari kaki pemain ketika menggiring bola, baik saat sendirian, maupun ketika dihadang oleh lawan.

Mengingat unsur-unsur kondisi fisik merupakan hal penting yang tidak dapat dipisahkan dari penggunaan teknik dasar pada kegiatan olahraga secara umum, termasuk dalam olahraga sepak bola, karena itulah peneliti menarik kesimpulan bahwa lemahnya unsur-unsur kondisi fisik yang dimiliki oleh para pemain sepakbola di Persatuan Sepakbola Sikapak Timur (Persikatim) sangat berhubungan erat dengan kurangnya kemampuan menggiring bola pada para pemain yang akhirnya berimbas terhadap penurunan prestasi pada klub tersebut.

Untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai permasalahan di atas maka perlu dilakukan suatu penelitian yang lebih mendalam mengenai masalah ini. Dengan demikian penelitian ini nantinya diharapkan mampu memberikan sumbangan bagi kemajuan olahraga di Indonesia. Oleh sebab itulah Penulis mengungkapkan permasalahan ini ke dalam penelitian yang berjudul “Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Persatuan Sepakbola Sikapak Timur (Persikatim) Kota Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah mengenai kemampuan menggiring bola Pemain Persatuan Sepakbola Sikapak Timur (Persikatim) Kota Pariaman yaitu sebagai berikut :

1. Koordinasi
2. Daya tahan
3. Keseimbangan
4. Kelentukan
5. Kecepatan
6. Kelincahan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersamaan, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, yaitu tentang “Kontribusi Kelincahan dan

Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Persatuan Sepakbola Sikapak Timur (Persikatim) Kota Pariaman”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, perumusan masalah penelitian ini adalah: “Apakah terdapat kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Persatuan Sepakbola Sikapak Timur (Persikatim) Kota Pariaman?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Sikapak Timur (Persikatim) Kota Pariaman.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Sikapak Timur (Persikatim) Kota Pariaman.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola sikapak timur (Persikatim) kota pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah:

1. Salah satu syarat penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program studi Ilmu Keolahragaan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi pelatih sepakbola yang ada di Sumatera Barat khususnya pemain persatuan sepakbola sikapak timur (Persikatim) kota Pariaman sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi olahraga sepakbola.
3. Menambah wawasan dalam bidang olahraga, Khususnya pada cabang olahraga sepakbola.
4. Sebagai bahan referesi bagi mahasiswa dipustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Olahraga Sepakbola

Olahraga Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang menggunakan bola besar. Menurut Joseph A. Luxbacher (1997:1) permainan Sepakbola telah berusia ribuan tahun. Namun pencipta permainan ini sampai sekarang tidak diketahui. Kemudian, Djazed dan Darwis, (1985:58) mengemukakan olahraga sepakbola adalah satu cabang olahraga permainan masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah seorang dari pemain antaranya menjadi penjaga gawang. Dimainkan di lapangan yang rata berbentuk persegi panjang ukuran panjangnya adalah 110 meter dan lebar 70 meter, yang dibatasi garis selebar 12 cm serta dilengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter, dengan lebar 7,32 meter. Hal ini sesuai dengan peraturan PB. PSSI yang telah resmi dipakai dalam induk organisasi sepakbola internasional (FIFA).

Ditambahkan Djazed dan Darwis (1985:59) bahwa dalam permainan sepakbola digunakan bola yang bulat terdiri dari kulit, dan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua orang hakim garis. Permainan sepakbola berlangsung dua babak satu babak lamanya 45 menit. Untuk bermain dalam waktu lebih kurang 90-120 menit diperlukan kondisi fisik yang baik bagi pemain sepakbola, oleh karena itu kondisi

fisik merupakan faktor utama dalam meraih prestasi pada cabang sepakbola.

Kondisi fisik yang diperlukan dalam sepakbola diantaranya adalah kekuatan, daya tahan, kelincahan, *power*, dan kelentukan. Semua komponen kondisi fisik tersebut sangat diperlukan bagi pemain sepakbola.

Hal ini sesuai dengan Afrizal (2000:29) yang mengemukakan:

Dalam permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan yang penting yaitu kemampuan fisik diantara (a) kecepatan (b) kekuatan (c) daya tahan (d) kelincahan (e) kelenturan, sedangkan kemampuan menguasai bola seperti (a) menggiring bola (b) menerima bola (c) menendang bola (d) merampas bola (e) menyundul bola dan (f) teknik-teknik menangkap dan menepis bola khusus bagi penjaga lawan

Berdasarkan kutipan di atas seorang pemain harus memiliki kemampuan fisik yang prima serta kemampuan menguasai bola berdasarkan teknik dalam sepakbola.

2. Kelincahan

Pate dalam Suhendro (2002:4) mengatakan kelincahan adalah “Kemampuan seseorang untuk merubah arah dalam keadaan bergerak”.

Dalam permainan sepakbola kelincahan harus dimiliki setiap pemain, karena kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dalam keadaan bergerak, dalam permainan sepakbola pemain dituntut untuk berlari dengan kelincahan, menggiring bola dan melakukan gerakan tipu. Afrizal dalam Juniardi (2005:11) mengatakan: “Dalam permainan sepakbola juga ada unsur-unsur yang penting diantaranya kondisi fisik meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelincahan, sedangkan

teknik meliputi menendang bola, menerima bola (mengontrol bola), menggiring bola, merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola kedalam lapangan, menapis bola khusus bagi penjaga gawang”.

Dalam pelaksanaan menggiring bola, kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dituntut harus dimiliki setiap pemain. Kelincahan diperlukan agar pada saat melakukan menggiring bola pemain dapat berbalik arah tanpa kehilangan keseimbangannya agar bola akan sulit dirampas oleh lawan, sehingga kesempatan untuk mengatur irama permainan, menarik lawan dan mencari kesempatan untuk mencetak gol akan lebih baik. Suhendro (2002:4) menyatakan bahwa: “Hampir semua bentuk permainan memerlukan kelincahan termasuk permainan sepakbola”.

Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal, kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan. Kelincahan diperlukan sekali dalam

melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan

Berdasarkan pendapat di atas, jelaslah bahwa kelincihan dibutuhkan dalam permainan sepakbola secara umum dan kelincihan juga dibutuhkan dalam pelaksanaan menggiring bola secara khususnya. Semakin baik tingkat kelincihan seseorang pemain maka akan semakin baik pula kemampuan menggiring bolanya, begitupun sebaliknya semakin jelek kelincihan seseorang semakin buruk pula kemampuan menggiring bolanya.

Adapun macam-macam bentuk latihan kelincihan menurut Harsono (1988:172-173) yaitu:

1) Lari bolak-balik (*Shuttle Run*), Atlet lari bolak balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak kira-kira 10 kali. Setiap kali sampai pada suatu titik dia harus berusaha untuk secepatnya membalikkan badan untuk lari menuju titik yang lain. Yang perlu diperhatikan bahwa: a) jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, misalnya 10 m atau lebih, maka ada kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali bolak balik dia tidak mampu lagi untuk melanjutkan larinya., dan atau membalikkan badannya dengan cepat disebabkan karena faktor keletihan. Dan kalau kelelahan mempengaruhi kecepatan larinya, maka latihan tersebut sudah tidak sah (*valid*) lagi untuk digunakan sebagai latihan kelincihan. b). Jumlah ulangan lari bolak balik jangan terlalu banyak sehingga menyebabkan atlet lelah. Kalau ulangan larinya terlalu banyak maka menyebabkan seperti diatas. Faktor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya ingin dilatih.

2)Lari zig-zag (*zig-zag run*), Latihan hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik.

3) *Squart trust* dan modifikasinya, Atlet berdiri tegak, jongkok, tangan di lantai , lempar kaki ke belakang sehingga tubuh lurus dalam posisi *push up*, dengan kedua tangan bersandar dilantai. Lemparan kedua kaki kedepan di antara kedua lengan, luruskan seluruh tubuh menghadap ke atas, satu tangan lepas dari lantai dan segera balikkan badan sehingga berada dalam posisi *push up*

kembali, kembali berdiri tegak. Seluruh rangkaian gerak dilakukan secepat mungkin.

4) Lari Rintangan, di suatu ruangan atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan. Tugas atlet adalah untuk secepatnya melalui rintangan tersebut. Baik dengan cara melompatinya, memanjat atau menerobos.

Latihan kelincihan dapat juga dilakukan dengan latihan yang bersifat *anaerobic* seperti :a) *Dot dril*, Dilantai atau dilapangan dibuat 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing 24 inci (kira-kira 60 cm, dan titik ditengah-tengah persegi). Atlet bersiap dengan kedua kaki pada 2 titik, dan pada aba-aba “ya” atlet melompat-lompat ke titik-titik yang lain secepatnya dalam waktu 30 detik atau lebih. Lompatannya adalah maju, mundur, kesamping, berbalik dan sebagainya. Dengan demikian kelincihan kaki terlatih. b) *Tree Corner drill*, Ada 3 titik yang membentuk huruf L berjarak kira-kira 4 m. Atlet secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu yang telah ditentukan. Latihan ini mirip dengan latihan *boomerang run* yang titiknya adalah 5 buah. c) *Down the-line drill*, Di lapangan ada beberapa garis yang berjarak masing-masing kira- kira sampai 4-5 m. atlet lari menuju garis tersebut dan setiap tiba disuatu garis dia harus mengubah cara larinya dengan mundur, maju atau menyamping sesuai dengan instruksi pelatih. (Harsono, 1988 : 173). Dari contoh di atas kita lihat bahwa bermacam-macam latihan kelincihan dapat diciptakan. Imajinasi pelatih adalah penting untuk menciptakan latihan-latihan yang sesuai dengan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraganya.

3. Kecepatan

Salah satu faktor kondisi fisik yang sangat penting dalam sepakbola adalah kecepatan. Corbin dalam Arsil (1999:82) menyatakan bahwa: “kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ketempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin”. Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (1999:43) menyatakan bahwa: “Kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistim persyarafan dan kemampuan otot”. Dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ketempat lain yang ditentukan oleh fleksibelitas tubuh, sistim pernafasan, dan kemampuan otot dalam waktu sesingkat mungkin dan dapat diukur dengan satuan jarak dibagi dengan satuan waktu.

Kecepatan yang baik adalah modal dalam melakukan suatu gerakan yang cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerakan yang dilakukan. pada hakekatnya hasil latihan kecepatan adalah kegiatan siswa atau anak dalam menggerakkan badan atau anggota tubuh untuk menyelesaikan gerak dan merubah arah gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (1999:49) menjelaskan bahwa kemampuan kecepatan dipengaruhi oleh:

- 1) Kekuatan otot, merupakan suatu persyaratan mutlak dari kecepatan. Tanpa otot yang kuat kecepatan tidak dapat ditingkatkan, oleh sebab itu untuk mendapatkan kecepatan maksimal diperlukan sekali otot yang kuat.
- 2) tegangan otot, pada

saat tegangan otot tinggi maka kecepatan maksimal tidak dapat berkemabang dengan baik. Tegangan otot yang baik dapat kita pertahankan dengan pemanasan karena dengan pemanasan maka otot kita tidak akan tegang sehingga lebih mudah bergerak. 3) kecepatan reaksi. 4) kecepatan kontraksi. 5) koordinasi. 6) daya tahan kecepatan, merupakan kemampuan untuk mempertahankan kecepatan maksimal selama mungkin.

Dari pendapat di atas, dapat kita ketahui bahwa kecepatan dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti kekuatan otot, tegangan otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi, koordinasi, dan daya tahan kecepatan. Maka untuk dapat memperoleh kecepatan yang baik maka kita harus memperhatikan dan meningkatkan faktor-faktor yang mempengaruhinya tersebut.

Kecepatan juga dapat diperoleh dari latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering kita melakukan latihan kecepatan, maka akan semakin baik pula keterampilan *dribble* atau menggiring bola dalam bermain, apalagi pada saat berlari sprint sambil membawa bola, baik dalam aksi penyerangan maupun aksi dalam pertahanan. karena saat mendribel atau menggiring bola, kecepatan sangat diperlukan, sehingga bola yang dibawa masih aman dan dalam penguasaan kita. di samping itu dengan kecepatan yang baik akan mampu menghindari gangguan lawan dan melewati lawan.

Bentuk latihan kecepatan *sprint* menurut Fox dalam Arsil (1999:995), yaitu :

“a) *acceleration sprint*, lari yang dilakukan dengan menambah kecepatan, dimulai dari pelan seterusnya semakin cepat. Bentuk latihannya seperti : *jogging* : 50 – 120 yard, *stride*: 50 – 120 yard, jalan: 50 – 120 yard, b) *holaw sprint*, yaitu lari secepat-cepatnya

diselingi lari pelan atau jalan. bentuk latihannya seperti : sprint 60 yard, jogging 60 yard, jalan 60 yard”.

Dalam permainan sepakbola, saat melakukan giringan kecepatan sangat diperlukan untuk menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Hal ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan yang bervariasi, saat melakukan giringan atau dribel kecepatan juga sangat diperlukan untuk membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Membawa bola tidak lagi di dribel atau digiring tapi di tendang lalu dikejar (*kick and run*).

Kecepatan yang baik adalah modal dalam melakukan suatu gerakan yang cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerakan yang dilakukan. pada hakekatnya hasil latihan kecepatan adalah kegiatan siswa atau anak dalam menggerakkan badan atau anggota tubuh untuk menyelesaikan gerak dan merubah arah gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan dibutuhkan dalam permainan sepakbola secara umum dan kecepatan juga dibutuhkan dalam pelaksanaan menggiring bola secara khususnya. Semakin baik tingkat kecepatan seorang pemain maka akan semakin baik pula kemampuan menggiring bolanya, begitupun sebaliknya semakin buruk kecepatannya maka semakin buruk pula kemampuan menggiring bolanya.

4. Kemampuan Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat diperlukan dalam sepakbola agar dapat berprestasi. Kemampuan menggiring bola, maka dapat diartikan sebagai kecakapan dan

kesanggupan seorang pemain sepakbola dalam melakukan gerakan menggiring bola dalam waktu yang sebaik mungkin.

Bila seorang pemain sepakbola sudah memiliki kemampuan menggiring bola yang baik maka dia juga akan dapat berprestasi dengan baik pula. Kemampuan menggiring bola tersebut dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan secara terarah, kontiniu dan berkelanjutan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Zalfendi dkk (2005:59) menjelaskan bahwa dalam permainan sepakbola ada dua teknik gerakan bahwa:

- 1) Gerakan tanpa bola: a) Lari, merupakan langkah-langkahpendek tanpa bola, b) Melompat, merupakan suatu usaha untuk mengambil bola setinggi yang tidak mungkin diambil dengan mempergunakan kaki, c) *Tackling*(merampas bola) merupakan suatu kewajiban setiap pemain yang sedang bertahan atau pada sat bola dimainkan oleh pihak lawan, d) Rempel (*Body Charge*); merupakan usaha mendorong lawan menggunakan samping badan pada lengan.
- 2) Gerakan dengan bola : a) *Shooting* ; merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, b) Menahan dan mengontrol; merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya, c) Menggiring bola (menggiring bola) ; merupakan teknik dalam usaha bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.

Berpedoman pada pendapat di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa seorang pemain sepakbola harus menguasai dua bentuk gerakan dalam permainan sepakbola yaitu gerakan dengan bola dan gerakan tanpa bola. Gerakan-gerakan tersebut selalu dilakukan dalam

situasi bermain, kedua gerakan itu dalam bermain sepakbola saling mendukung dan dibutuhkan dalam melakukan teknik-teknik dasar di antaranya adalah teknik mendribel bola atau menggiring bola.

Soekatamsi (1992:273) mengatakan bahwa untuk bergerak dalam melakukan menggiring bola adalah “gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Sedangkan pengertian mendribel atau menggiring bola menurut Darwis (1999 : 59) adalah “merupakan teknik atau usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada permainan yang sedang berlangsung”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa menggiring bola merupakan salah satu upaya dalam seorang pemain sepakbola yaitu dengan memindahkan bola dari tempat yang satu ketempat yang lain dengan menggunakan kaki. Di samping itu gerakan yang dilakukan adalah sambil berlari dengan langkah pendek-pendek sambil mendorong bola, sehingga bola bergulir secara terus menerus, namun masih dalam penguasaan sendiri.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori di atas dapat dijelaskan bahwa dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang berprestasi, salah satunya adalah teknik menggiring bola. Menggiring bola berguna untuk melakukan serangan balik, menarik perhatian lawan, menggiring bola juga berguna untuk mencetak gol dengan cara melewati penjaga gawang apabila sudah berhadapan satu

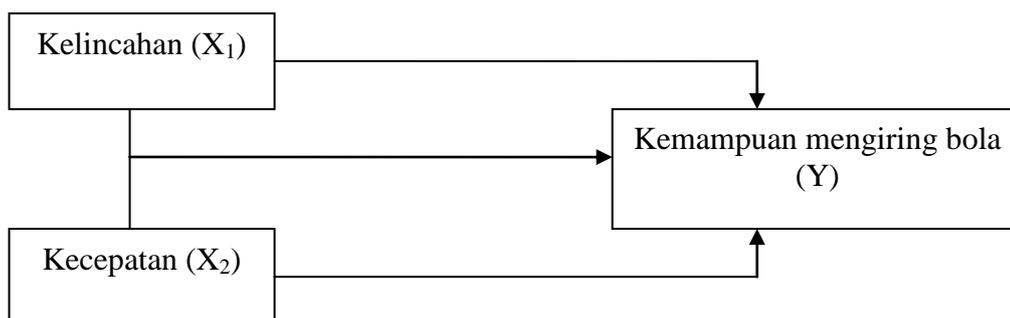
lawan satu dengan penjaga gawang. Banyak faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola seorang pemain, diantaranya kelincahan dan kecepatan.

Pate dalam Suhendro (2002:4) bahwa “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dalam keadaan bergerak”, maka secara logika dapat diambil kesimpulan bahwa kelincahan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi bagi kemampuan menggiring bola seorang pemain, karena pada saat pemain menggiring bola pemain dituntut untuk berbalik dalam waktu yang singkat tanpa kehilangan keseimbangan untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. Pemain yang memiliki tingkat kelincahan yang baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar.

Selain kelincahan, kecepatan merupakan bagian komponen kondisi fisik yang penting dalam cabang sepakbola. Corbin dalam Arsil (1999:82) menjelaskan bahwa, “kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin”. Saat menggiring bola, kecepatan sangat berperan dalam menentukan keberhasilan menggiring, secara logika apabila semakin cepat seseorang dalam bergerak, maka tujuan lebih mudah diraih, maka dengan kecepatan yang baik saat menggiring bola, kesempatan melakukan serangan ke gawang lawan jadi lebih besar.

Dari beberapa hal yang telah disebutkan permasalahan ini mungkin banyak sekali variabel-variabel lain yang mempengaruhi hasil praktek

pengembangan dini sepakbola. Secara skematis dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1 : Bagan Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu :

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain persatuan sepakbola Sikapak Timur (Persikatim)
2. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pemain persatuan sepakbola Sikapak Timur (Persikatim)
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola pemain persatuan sepakbola Sikapak Timur (Persikatim)

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat Kontribusi yang berarti antara Kelincahan (X_1) dengan Kemampuan menggiring bola (Y) pemain Persatuan Sepakbola Sikapak Timur Kota Pariaman. Dimana kontribusinya sebesar 24.65%.
2. Terdapat Kontribusi yang berarti antara Kecepatan (X_2) dengan Kemampuan menggiring bola (Y) pemain Persatuan Sepakbola Sikapak Timur Kota Pariaman. Dimana kontribusinya sebesar 36.35%.
3. Terdapat Kontribusi yang berarti antara Kelincahan (X_1) dan Kecepatan (X_2) secara bersama-sama terhadap dengan Kemampuan menggiring bola (Y) pemain Persatuan Sepakbola Sikapak Timur Kota Pariaman. Dimana kontribusinya sebesar 40.79%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam melakukan menggiring bola yang baik dalam permainan sepakbola yaitu :

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek kelincahan dan kecepatan dalam menjalankan program latihan,

disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan dalam melakukan menggiring bola yang baik dalam permainan sepakbola.

2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kelincahan, peneliti menyarankan pada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kelincahan.
3. Para pemain sepakbola agar memperhatikan faktor kelincahan dan kecepatan serta untuk dapat melakukan latihan kondisi fisik yang lain di dalam menunjang keberhasilan dalam permainan sepakbola.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan teknik menggiring bola yang baik dalam permainan sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. 2000 . *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik terhadap hasil Latihan ketetapan tendangan kegawang sepakbola* (Laporan Penelitian) Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: P.T. Rineka Cipta
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- . 2010. *Evaluai Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Bafirman, Apri. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Bompa, Tudor. O. 2000. *Total Training for Young Champions*. York University: Human Kinetics.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Harsono. 1988 . *Ilmu Coaching Umum*. Jakarta : Proyek Pembinaan Pendidikan Olahraga
- ,1993. *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. Jakarta: KONI.
- Juniardi. 2005. *Hubungan Eksplosif Power dengan Hasil Shooting*. Padang: FIK UNP.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga
- Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Penyusun, Tim. 2007. *Panduan Penulisan Tugas Akhir atau Skripsi Mahasiswa Universitas Negeri Padang*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Sajoto, Muhammad .1988. *Peningkatan dan Pembinaan kekuatan kondisi fisik* . Semarang : Dahara Prize
- Sudjana. 1996. *Metoda statistika*. Bandung: Tarsito Bandung
- Soedjono. 1985. *Sepak bola: Takti dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit Kedaulatan Rakyat.

- Soekamtasi. 1992. *Permainan Besar 1 (Sepakbola)*. Dirjen Diksi, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan. Padang: Dirjen Diksi Depdikbud
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suhendro, Andi. 2002. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Syafrudin. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- , 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Zalfendi, dkk. 2005. *Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Joseph A. Lubacher. 1997. *Sepakbola, Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.