

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI DENGAN
KETERAMPILAN DRIBBLING PEMAIN SEPAK BOLA (SSB)
BINTANG MUDA BATANG KAPAS PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Sians*



Oleh:

**SURYA SUNKONO
NIM: 98403**

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

2014

HALAMAN PERSETUJUAN

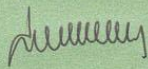
**Hubungan Kelincahan dan Koordinasi mata kaki dengan Keterampilan
Dribbling Pemain Sepak Bola SSB Bintang Muda Batang Kapas
Pesisir Selatan**

Nama : SURYA SUNKONO
NIM : 98403/2009
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2014

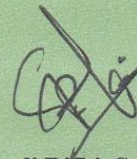
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Prof. Dr. Gusril, M.Pd
NIP. 195808161986031004

Pembimbing II



M. Sazeli Rifki, S.Si. M. Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

**Mengetahui,
Ketua Jurusan**



Drs. Didin Tohidin, M.kes AIFO
NIP. 19581018 1986003 1001

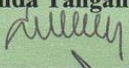
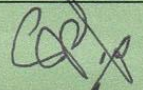
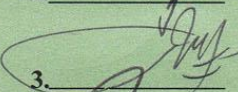
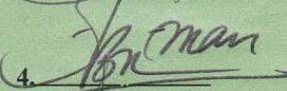
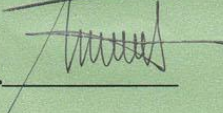
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki dengan Keterampilan
Dribbling Pemain Sepak Bola SSB Bintang Muda Batang Kapas
Pesisir Selatan

Nama : SURYA SUNKONO
BP/Nim : 98403/2009
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2014

	Tim Penguji,	
	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Gusril, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: M. Sazeli Rifki, S.Si. M. Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO,	3. 
4. Anggota	: Dr. Bafirman HB, M. Kes. AIFO	4. 
5. Anggota	: Anton Komaini S.Si. M.Pd	5. 

ABSTRAK

Surya, (2014) : Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Keterampilan Dribbling Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, bahwa keterampilan dribbling masih jauh dari yang diharapkan. Keterampilan dribbling pemain sepak bola dapat di pengaruhi oleh kelincahan dan koordinasi mata-kaki, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan koordinasi mata-kaki keterampilan dribbling Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh populasi penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SSB Bintang Muda tahun 2014 yang aktif mengikuti latihan sebanyak 22 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive random sampling*, yang dijadikan sampel dalam penelitian ini pemain SSB Bintang Muda kelompok umur 16 – 18 tahun sebanyak 22 orang. Data yang diperoleh dianalisis dengan mempergunakan rumus korelasi *product moment* sederhana dan korelasi ganda.

Berdasarkan analisis data ditemukan: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan dribbling Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan yaitu dengan koefisien korelasi r_{Xy} sebesar 0,440 (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan dribbling Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan yaitu dengan koefisien korelasi r_{Xy} sebesar 0,594 (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap keterampilan dribbling Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan yaitu dengan koefisien korelasi ganda R_{xy} sebesar 0,496

Kata kunci : Kelincahan, Koordinasi Mata-Kaki dan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Alla SWT, dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Keterampilan Dribbling Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan”**. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Phil Yanuar Kiram, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO, selaku Ketua Jurusan/ Prodi yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

4. Bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd selaku Pembimbing I dan juga sebagai Penasehat Akademik dan bapak M. Sazeli Rifki S,Si. M.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO, Dr. Bafirman HB, M. Kes. AIFO dan Anton Komaini S.Si. M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan penulis dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Pelatih SSB bintang muda batang kapas yang telah memberikan izin penulis melaksanakan penelitian dan pengambilan data di lapangan koto tuo kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan
8. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berdo'a semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2014

Penulis,

Surya Sungkono



DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	7

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Dribbling Bola.....	8
2. Teknik Dasar Mendribbling Bola.....	9
3. Kelincahan.....	12
4. Koordinasi Mata-Kaki.....	15
B. Kerangka Konseptual	17
C. Hipotesis	20

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	21
1. Jenis Penelitian	21
2. Waktu dan Tempat penelitian	21
B. Populasi dan Sampel	21
1. Populasi	21
2. Sampel	22
C. Jenis dan Sumber Data	22
D. Instrumen penelitian.....	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	23
F. Teknik Analisis Data.....	26

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis	34
C. Pengujian Hipotesis	36
D. Pembahasan	41

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	45
B. Saran	46

DAFTAR PUSTAKA.....	48
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	50
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	22
2. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X1)	30
3. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Kaki (X2).....	31
4. Keterampilan Dribbling Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan (Y)	33
5. Rangkuman Analisis Uji Normalitas	35
6. Uji Signifikansi Korelasi X1 dengan Y	37
7. Uji Signifikansi Korelasi X2 dengan Y	38
8. Uji Signifikansi Korelasi Ganda X1 & X2 dengan Y	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	19
2. Tes Kelincahan	23
3. Sasaran Tes Koordinasi Mata-Kaki.....	25
4. Tes Keterampilan Dribbling	26
5. Histogram Kelincahan.....	30
6. Histogram Koordinasi Mata-Kaki	32
7. Histogram Keterampilan Dribbling Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Nama Testee dan Data Mentah	50
2. Olahan Data	51
3. Uji Normalitas Sebaran Data	53
4. Pengolahan Data Mentah dengan <i>T-Score</i>	55
5. Analisis Pengujian Hipotesis	60
6. Tabel Statistik	64
7. Dokumentasi	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas manusia secara jasmaniah dan rohaniah. Dengan prestasi olahraga diharapkan dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia di masa yang akan datang, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk kesegaran jasmani, pendidikan, dan peningkatan prestasi yang dilakukan individu maupun kelompok dalam undang-undang RI No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan pasal 4 yang berbunyi “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat kehormatan bangsa.

Pesepakbolaan Indonesia saat ini sudah mengalami perbaikan walaupun masih tertinggal dengan negara asia tenggara lainnya seperti Thailand, Malaysia dan Vietnam. Hal yang menandai kebangkitan sepakbola Indonesia yaitu adanya pembinaan dan pembibitan usia dini dimana pemain muda tersebut dilatih ataupun dibina dalam suatu klub atau kepelatihan seperti SSB (Sekolah Sepakbola). Untuk menjadi seorang pemain yang bagus dengan skill yang bagus, banyak hal yang perlu diperhatikan oleh Pembina maupun pelatih dan oleh atlet itu sendiri dalam meraih prestasi dalam sepakbola yang baik. Disamping pembinaan yang teratur, terarah, dan kontiniu hendaknya di

arahkan kepada pembinaan kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental. Salah satunya dapat dilakukan dengan cara pendekatan ilmiah, sebab keempat faktor inilah yang menjadi modal dalam meraih prestasi. Hubungan keempat faktor inilah yang merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu sama lain.

Dari uraian di atas, pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga sepakbola secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilakukan sejak berkala sejak tahap penjurangan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi tinggi yang dicapainya. Disamping itu juga dibutuhkan kemampuan dan prestasi untuk mencapai kesuksesan dan prestasi yang baik.

Sehubungan dengan itu Weineck dalam Syafruddin (2006:29) mengemukakan:” Kemampuan Prestasi Olahraga menggambarkan tingkat Penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan di tentukan oleh struktur kondisi yang komplek dari sejumlah factor khusus prestasi, adapun factor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental serta sarana dan prasarana yang digunakan”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, dia harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya dan mempunyai mental yang baik. Di samping itu harus memiliki kondisi fisik dan di dukung oleh sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan. Keempat faktor

tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Diantara cabang olahraga prestasi yang banyak dilakukan pembinaan dan pengembangannya adalah cabang olahraga sepakbola. Permainan sepakbola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2 serta satu orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan yang berukuran panjang 100-110 m dan lebar 64-75 m. Sedangkan ide permainan sepakbola adalah memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan.

Bagi pemain pemula untuk dapat bermain sepakbola cukup dengan melakukan gerakan-gerakan dan menguasai teknik dasar sepakbola yaitu gerakan teknik tanpa bola seperti lari, melompat, tackling dan teknik dengan bola menendang (*shooting*) , *passing*, menahan, mengontrol bola, dan menggiring bola. Tim Sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (2006:78), mengatakan “menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung”.

Berpedoman pada uraian di atas, menggiring bola atau *dribbling* merupakan gerakan berlari dengan menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lain.

Keterampilan *dribbling* sangat berguna untuk melewati lawan, menarik perhatian lawan, mengadakan serangan balik, serta mencetak gol ke gawang lawan. Keterampilan *dribbling* merupakan salah satu prasyarat agar seorang bisa bermain sepakbola yang baik. Jadi, apabila seorang atlet mempelajari teknik *dribbling* yang benar diharapkan keterampilan *dribbling* ke gawang semakin bagus sehingga tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya akan tercapai. Artinya teknik *dribbling* atau menggiring bola harus dikuasai atlet sepakbola dengan baik.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di lapangan pada atlet Sepakbola SSB Bintang muda Batang Kapas Pesisir Selatan dalam beberapa kali mengikuti latihan dan pertandingan persahabatan dengan daerah lain, keterampilan *dribbling* atau menggiring bola masih rendah. Hal ini terbukti, pada saat *dribbling* atlet terlihat kaku sehingga sering terjadi benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada atlet, lambatnya atlet *dribbling* ke depan, lepasnya bola dari *dribbling* yang dilakukan serta kurang lincahnya atlet *dribbling* dalam berbalik arah saat lawan menutup pergerakan *dribbling* dari depan. Rendahnya keterampilan *dribbling* atlet merupakan salah satu kendala dalam mewujudkan pencapaian prestasi yang diinginkan.

Rendahnya keterampilan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Bintang muda Batang Kapas Pesisir Selatan, mungkin disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelenturan atau kelenturan tubuh, koordinasi mata kaki, kelincahan, penguasaan teknik, perkenaan kaki dengan bola, kecondongan badan, pandangan, dan emosional atlet pada saat menggiring bola dalam situasi permainan. Semua faktor ini

dapat mempengaruhi keterampilan *dribbling* menggiring bola atlet Sepakbola SSB Bintang muda Batang Kapas Pesisir Selatan tersebut.

Dari uraian di atas banyak faktor yang ikut mempengaruhi *dribbling* atlet sepakbola, penulis berpraduga rendahnya keterampilan *dribbling* menggiring bola atlet Sepakbola SSB Bintang muda Batang Kapas Pesisir Selatan yang penulis anggap paling dominan mempengaruhinya adalah faktor kelincahan dan koordinasi mata kaki. Namun belum penulis ketahui hubungan kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan *dribbling* menggiring bola atlet sepakbola tersebut, maka pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul yaitu ”hubungan kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan keterampilan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Bintang muda Batang Kapas Pesisir Selatan”. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi persepakbolaan di SSB Bintang muda Batang Kapas Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka dapat di definisikan ada beberapa factor yang mempengaruhi *dribbling* diantaranya:

1. Kelentukan (*flexibiliti*).
2. Koordinasi (*coordination*)
3. Kecepatan (*speed*)
4. Kelincahan (*agility*)
5. Daya Tahan (*endurance*)
6. Kekuatan (*strength*)

7. Keseimbangan (*balance*)

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan terbatasnya dana serta waktu yang tersedia dalam pelaksanaan penelitian ini, maka penulis perlu membatasi variable penelitian, yaitu pada faktor kelincahan dan koordinasi mata-kaki dalam pelaksanaan keterampilan dribbling pemain sepak bola SSB Bintang Muda Batang Kapas Pesisir Selatan.

D. Perumusan Masalah

Dari pembatasan masalah diatas dapat dirumuskan menjadi:

1. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan keterampilan dribbling pemain SSB Bintang Muda?
2. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan dribbling pemain SSB Bintang Muda?
3. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama dengan keterampilan dribbling pemain SSB Bintang Muda?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendiskripsikan:

1. Hubungan antara kelincahan dengan keterampilan dribbling pemain SSB Bintang Muda.
2. Hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan dribbling pemain SSB Bintang Muda.

3. Hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki (secara bersama-sama) dengan keterampilan dribbling pemain SSB Bintang Muda.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian dan permasalahan yang dikemukakan sebelumnya maka penulis berharap penelitian ini berguna untuk:

1. Penulis untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan strata satu di FIK UNP.
2. Sebagai masukan atau tambahan pengetahuan bagi pemain SSB Bintang Muda.
3. Sebagai pedoman bagi pelatih SSB Bintang Muda.
4. Sebagai bahan acuan bagi penelitian selanjutnya.
5. Sebagai refserensi bagi mahasiswa di pustaka FIK UNP.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Dribbling Bola

Menurut Djazed (1985:15) Mengiring bola adalah “Kelanjutan atau tidak mengontrol bola pada saat mengiring bola, oleh sebab itu prinsip-prinsip mengontrol bola pada saat mengiring bola agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek baik dengan kaki bagian dalam, bagian luar ataupun bagian atas”. Menurut Darwis (1999) menyatakan bahwa” menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain saat permainan berlangsung”. Soekatamsi (1992) menyatakan bahwa “dribbling adalah gerakan lari menggunakan kaki, mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas”. Menurut Jefsnayers (1988) mengemukakan bahwa” dribbling berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan, memberi kesempatan kepada teman untuk meloloskan diri dari kawalan lawan, di samping itu keterampilan dribbling juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang”.

Dari pendapat di atas dapat penulis simpulkan bahwa dribbling adalah gerak berlari dengan menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain, kedua kaki ikut aktif dengan tendangan pendek-pendek menyentuh bola

dengan bola dalam penguasaan. Penguasaan teknik dribbling bola yang baik merupakan salah satu persyaratan yang harus dimiliki untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi.

Dengan penguasaan teknik dribbling yang baik maka kesempatan untuk dapat menguasai dan mengatur irama permainan akan semakin baik sehingga tujuan akhir dari permainan sepakbola untuk mencetak gol dan meraih kemenangan dapat tercapai.

Aang Witarsa dalam Juniardi (2005:17) menyatakan bahwa teknik yang penting dikuasai oleh pemain sepakbola adalah diantaranya menedang bola kegawang, menahan dan mengontrol bola, mendribbling bola, menyundul bola dan gerak tipu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dribbling merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai dengan baik untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi.

2. Teknik Dasar Mendribbling Bola

Dalam team SSB Bintang muda Batang kapas Pesisir selatan (2009) dikemukakan bahwa berorientasi pada tujuan mengiring bola dalam permainan sepakbola maka dapat dibedakan beberapa cara mengiring bola yaitu:

1. Mengiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam.

Dengan menggunakan bagian kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain sehingga lawan akan sulit merampas bola. Selain itu pemain akan

dapat merubah arah apabila pemain lawan berusaha merebut bola. Hal ini dapat juga diartikan jika pemain yang mengiring bola dibayangi oleh lawan maka cara mengiring bola seperti inilah yang lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki.

2. Mengiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar.

Pelaksanaan mengiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola dengan tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola tersebut.

Mengiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar kesempatan bagi pemain untuk berubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah kekiri atau kekanan berarti menghindari bola dari lawan dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang mengiring bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

3. Mengiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas.

Bagi pemain yang mempunyai kecepatan dalam berlari mengiring dengan kura-kura kaki bagian atas sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan ke daerah lawan.

Mengiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus. Membawa bola

seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bola bukan berarti digiring tetapi ditendang lalu dikejar (*kick and run*).

Prinsip-prinsip yang perlu dilakukan untuk dapat mengiring bola dengan baik antara lain :

1. Bola harus tetap dikuasai sepenuhnya supaya tidak bisa dirampas oleh lawan.
2. Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai.
3. Dapat mengawasi situasi permainan pada waktu mengiring bola.

Dalam permainan sepakbola kelincahan merupakan salah satu kemampuan fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain dalam melaksanakan tuntutan-tuntutan dalam permainan sepakbola itu sendiri, pemain sepakbola yang memiliki kelincahan yang baik cenderung memiliki gerak yang lancar karena koordinasi merupakan kerjasama antara sistem saraf pusat dan otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan, kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, mendribbling bola dan tuntutan-tuntutan yang lainnya.

Pada saat melakukan dribbling kelincahan diperlukan untuk berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan, dengan kata lain kelincahan diperlukan dalam melakukan dribbling agar lawan susah merampas bola dari kaki dikarenakan dapat merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan sehingga dapat selalu melindungi bola.

Selain kelincahan, kecepatan merupakan salah satu kemampuan fisik yang mempengaruhi kemampuan dribbling. Semakin cepat seorang pemain dalam melakukan dribbling maka akan semakin mudah ia melewati lawan, kecepatan juga diperlukan dalam melakukan teknik dribbling tending lalu kejar (kick and run), teknik ini dapat digunakan apabila posisi menguntungkan, selain itu kecepatan diperlukan untuk merampas bola dari lawan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan dan kecepatan mempengaruhi kemampuan dribbling. Semakin baik tingkat kelincahan dan kecepatan seorang pemain maka akan semakin baik pula kemampuan dribblingnya, begitupun sebaliknya semakin buruk tingkat kelincahan dan kecepatan seorang pemain maka semakin buruk pula kemampuan dribblingnya.

3. Kelincahan

a. Pengertian kelincahan

Pate dalam Suhendro (2002:4) menyatakan kelincahan adalah “Kemampuan seseorang untuk merubah arah dalam keadaan bergerak”. Orang yang lincah adalah orang yang mampu merubah satu posisi ke satu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa

kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Kelincahan merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga. Suhendro (2002:4) mengatakan bahwa: “Tingkat kelincahan seseorang ditentukan oleh kecepatan dan kelentukan. Tanpa memiliki kecepatan dan kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah, selain itu unsur keseimbangan juga turut memberikan sumbangan terhadap kemampuan kelincahan”.

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, mengiring 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, mengiring bola, merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola kedalam lapangan, menepis bola khusus bagi penjaga gawang”.

Dalam pelaksanaan dribbling, kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dituntut harus dimiliki setiap pemain. Kelincahan diperlukan agar pada saat melakukan dribbling 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.

b. Jenis dan faktor – faktor yang ikut mempengaruhi kelincahan.

Menurut suharno (1985:33) kelincahan dapat di bagi atas dua bagian yaitu sebagai berikut:

“1. Kelincahan umum (General Agillity) artinya kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya.

“2. Kelincahan khusus (Spesial Agillity) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus di mana dalam cabang olahraga lain tidak di perlukan”.

Kelincahan akan di pengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: kelentukan, keseimbangan, koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno (1985:33), menyatakan: “Faktor-faktor penentu baik atau tidak kelincahan adalah kecepatan reaksi,kemampuan berorientasi terhadap kemampuan mengerem gerakan – gerakan motorik”. Pendapat ini mengemukakan keberhasilan kelincahan yang dimiliki meliputi kecepatan reaksi, problem yang di hadapi dan kemampuan biomotorik dan di miliki.

Hirtz (1976:24) mengemukakan: “Kelincahan yang dihasilkan dari latihan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dengan masing-masing individu. Sedangkan dalam pelaksanaannya dibutuhkan juga kekuatan otot tungkai kaki untuk berlari”. Pendapat ini mengemukakan kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Latihan yang menghasilkan kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan.

Pada cabang olahraga permainan sepak bola kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efesien didalam penggunaan tenaga terutama pada keterampilan dribbling bola. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak

bermain saat dribbling bola dengan gerak tipu atau melakukan dengan gerakan yang tiba-tiba serta cepat dalam mengubah arah.

Kelincahan dalam mendribbling bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit pada saat di ganggu pemain lawan. Adapun beberapa contoh latihan kelincahan adalah zigzag run, shuttle run, squat thrust, halang rintang dan lain sebagainya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas jelaslah bahwa kelincahan di butuhkan dalam permainan sepak bola secara umum dan kelincahan juga dibutuhkan dalam pelaksanaan dribbling secara khususnya. Seakan baik tingkat kelincahan seseorang pemain maka akan semakin baik pula keterampilan dribblingnya, begitupun sebaliknya semakin jelek kelincahan seseorang maka semakin jelek pula keterampilan dribblingnya.

4. Koordinasi Mata-Kaki

a. Pengertian koordinasi

Jonath dan Swandi (2003:73) mengatakan “ koordinasi adalah kerjasama antara susunan syaraf pusat dengan otot yang dilibatkan dalam suatu kontraksi ” sedangkan Syafruddin (1999:62) mengatakan “ koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama system persyarafan pusat”, Kiram (1999:102) mengatakan “koordinasi merupakan timbal balik antara susunan saraf pusat dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls dengan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan”. Rahantoknam (1988:127) “ketajaman mata dalam melihat suatu objek yang bergerak adalah suatu kecakapan yang penting memberikan kontribusi yang banyak terhadap keterampilan motorik”

Dari beberapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan hubungan kerjasama antara susunan syaraf pusat dengan alat gerak saat berkontraksi dalam menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah. Dalam setiap aktivitas olahraga kemampuan koordinasi sangat menentukan keberhasilan dalam menyelesaikan tugas-tugas motorik sesuai dengan tuntutan cabang olahraga tersebut, dalam permainan sepakbola misalnya kemampuan koordinasi kaki, dan mata berperan aktif dalam melakukan *shooting*, *passing*, dan *control*.

Baik dan tidaknya kemampuan koordinasi seseorang ditentukan oleh banyak faktor seperti kemampuan intelegensi, ketepatan organ sensorik, pengalaman motorik dan tingkat kemampuan biomotorik namun demikian kemampuan seseorang dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan yang dapat merangsang kerja saraf otot dan alat indra

Dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa koordinasi berperan sekali dalam setiap aktivitas olahraga baik itu koordinasi gerakan maupun koordinasi antara anggota tubuh koordinasi gerakan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas seperti *shooting*, *passing*, *crossing*, dan *control*. Sedangkan koordinasi antara anggota tubuh yaitu seperti koordinasi mata-kaki.

b. Pengertian Koordinasi Mata-Kaki

Kaki merupakan alat gerak bagian bawah bergeraknya kaki termasuk kedalam sistem motorik. Kaki akan melakukan tugasnya seperti melakukan *shooting* apabila telah menerima rangsangan dari otot melalui unit syaraf otot kaki. Dengan demikian mata menerima rangsangan untuk dikirim ke otak melalui sistem persyarafan yang menghubungkannya dengan otak memberikan perintah terhadap kaki melalui urat saraf otot tungkai untuk melakukan tugas motorik.

Menurut Sajoto (1988 : 53) koordinasi mata-kaki adalah :

Gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan kedalam gerak anggota badan. Semua gerakan yang terjadi harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan aturan yang direncanakan dalam pikiran. Mematuk-mantulkan bola, melempar, menendang, dan menghentikannya. Semuanya memerlukan sejumlah input yang dapat dilihat, kemudian input tersebut diintegrasikan kedalam gerak motorik sebagai output, agar hasilnya terkoordinasi secara rapi dan luwes.

Berdasarkan penjelasan diatas jelaslah bahwa koordinasi mata-kaki merupakan kerjasama antara penglihatan dengan pikiran yang diteruskan ke anggota badan, sehingga terjadinya suatu gerakan atau dapat juga dikatakan input yang diterima oleh mata karena ada perintah dari sistem syaraf pusat yang diintegrasikan dalam bentuk gerak motorik yang terkoordinir dengan baik.

Kiram (1999:8) menyatakan seseorang dapat dikatakan mempunyai koordinasi yang baik dia akan dapat:

(a) melaksanakan gerakan secara efektif dan efisien. Efektif dalam kaitan ini berhubungan dengan efisien pengguna waktu, ruang dan energi dalam melaksanakan suatu gerakan, sedangkan efisien berkaitan dengan efektifitas proses yang dilalui dalam mencapai tujuan, (b) memanfaatkan kondisi fisik secara optimal dalam memecahkan tugas gerak (c) persyaratan untuk dapat meningkatkan kualitas pelaksanaan gerakan (d) persyaratan untuk dapat menguasai ketetapan motorik olahraga tertentu

Dalam sepakbola terutama pada saat *shooting*, koordinasi mata-kaki berpengaruh terhadap kemampuan *shooting*, karena mata merupakan alat optic berfungsi untuk penglihatan dan kaki merupakan alat gerak bagian bawah pada saat melakukan *shooting* kedua bagian tubuh ini bekerjasama dalam mencapai tujuan gerak seperti *shooting* dalam permainan sepakbola karena keduanya sama-sama dihubungkan oleh sistem persyarafan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata-kaki merupakan kerjasama susunan syaraf mata dan susunan saraf kaki atau tungkai, dalam melakukan tugas motorik dengan efisien melalui perintah sistem syaraf pusat. Dalam melakukan *shooting* kemampuan koordinasi mata-kaki sangat berperan sekali, karena seorang pemain harus memperhatikan gerakan bola dan posisi gawang agar bola yang di tendang tepat sasaran dan masuk kedalam gawang.

B. Kerangka Konseptual

Dari beberapa hal yang telah disebutkan permasalahan penelitian ini mungkin banyak sekali variabel-variabel lain yang berhubungan dengan keterampilan *dribbling* diantaranya, kelincahan, kecepatan, teknik, taktik, mental, daya tahan, koordinasi mata-kaki, kekuatan, sarana dan prasarana, program latihan dan sebagainya yang akan diabaikan karena tidak dapat dikontrol maupun dimanipulasi, semua ini tidak dianggap sebagai hubungan utama dari hasil peningkatan prestasi pada keterampilan *dribbling* yang sesuai dengan maksud, tujuan dan permasalahan yang akan di bahas dalam

penelitian ini. Berdasarkan uraian pada bab terdahulu peneliti menyimpulkan sebagai berikut:

1. Hubungan antara kelincahan dengan keterampilan dribbling.

. Kelincahan merupakan seluruh daya dan upaya atlet dalam berlari mengerahkan seluruh kemampuan tubuhnya untuk melakukan *dribbling* dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah secara cepat dengan waktu yang singkat tanpa kehilangan keseimbangan. Apabila seorang atlet memiliki kelincahan yang baik, maka dapat memberikan keterampilan *dribbling* bola dengan baik, karena dapat membantu pergerakan pemain dengan bola secara efektif dan efisien di dalam pemberian tenaga, sehingga lawan sukar untuk membaca arah pergerakan serta kesulitan dalam merampas bola.

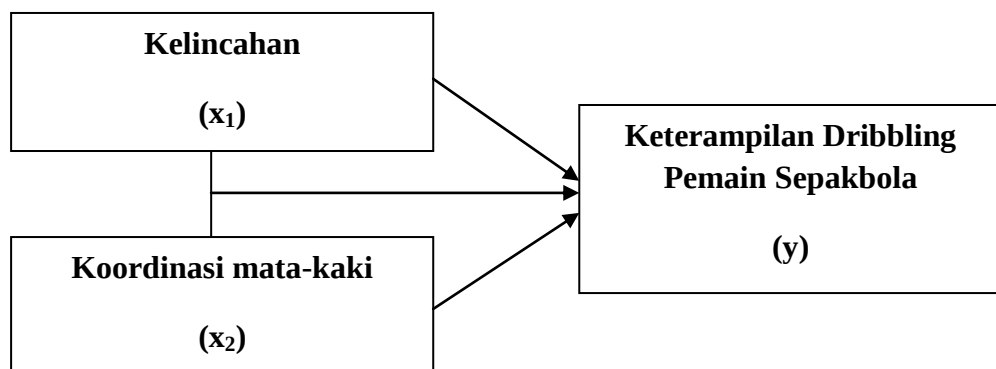
2. Hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan dribbling.

Dalam sepakbola terutama pada saat *dribbling*, koordinasi mata-kaki berpengaruh terhadap keterampilan dribbling, karena mata merupakan alat optic berfungsi untuk penglihatan dan kaki merupakan alat gerak bagian bawah pada saat melakukan *dribbling* kedua bagian tubuh ini bekerjasama dalam mencapai tujuan gerak seperti *dribbling* dalam permainan sepakbola karena keduanya sama-sama dihubungkan oleh sistim persyarafan.

3. Hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan keterampilan dribbling sepak bola

Kelincahan dan koordinasi mata kaki memberikan pengaruh yang besar terhadap hasil dribbling dalam permainan sepakbola. Kelincahan merupakan upaya atlet dalam berlari mengerahkan seluruh kemampuan tubuhnya untuk melakukan *dribbling* dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah secara cepat dengan waktu yang singkat tanpa kehilangan keseimbangan. Sedangkan koordinasi mata-kaki merupakan alat optic berfungsi untuk penglihatan dan kaki merupakan alat gerak bagian bawah pada saat melakukan *dribbling*. Dengan kata lain Kelincahan dan koordinasi mata-kaki memiliki hubungan yang dapat meningkatkan hasil dribbling yang baik.

Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir ini dapat digambarkan pada kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 1: Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual diatas maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara kelincahan dengan keterampilan dribbling pemain SSB Bintang Muda Batang Kapas Pesisir Selatan.
2. Terdapat hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan dribbling pemain SSB Bintang Muda Batang Kapas Pesisir Selatan.
3. Terdapat hubungan kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan keterampilan dribbling pemain SSB Bintang Muda Batang Kapas Pesisir Selatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada analisis data dan pembahasan yang dikemukakan dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan dribbling Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan yaitu dengan koefisien korelasi r_{xy} sebesar 0,440 dan koefisien determinasi sebesar 0,193 sehingga variabel kelincahan berkontribusi terhadap keterampilan dribbling Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan sebesar 19,3%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan dribbling Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan yaitu dengan koefisien korelasi r_{xy} sebesar 0,594 dan koefisien determinasi sebesar 0,353 sehingga variabel koordinasi mata-kaki berkontribusi terhadap keterampilan dribbling Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan sebesar 35,3%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara bersama-sama dengan keterampilan dribbling Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda Kecamatan Batang Kapas Kabupaten

Pesisir Selatan yaitu dengan koefisien korelasi ganda R_{xy} sebesar 0,704 dan koefisien determinasi sebesar 0,496 sehingga variabel koordinasi mata-kaki dan kelincahan berkontribusi secara bersama-sama terhadap Keterampilan Dribbling Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda Kecamatan Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan sebesar 49,63%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian dapat disarankan beberapa hal kepada :

1. Disarankan para pelatih untuk menerapkan dan memperhatikan faktorkelincahan dan koordinasi mata-kaki dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan dalam bermain sepakbola.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnyakelincahan dan koordinasi mata-kaki peneliti menyarankan pelatih untuk memberikan latihan-latihan tambahan diluar latihan resmi agar dapat meningkatkan keterampilan dribbling pemain sepakbola.
3. Para pemain melakukan peregangan secara serius dan teratur agar tidak terjadinya cedera dalam bermain sepakbola.
4. Para pemain melakukan pendinginan guna melemaskan otot-otot sehabis latihan seperti senam, guna menghindari terjadinya kesalahan dalam fisiologi tubuh.

5. Bagi para peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan keterampilan dribbling dalam bermain sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineke Cipta.
- Arsil. (2000). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman, dkk.(1999) *Pembinaan Kondisi fisik*. Padang: FIK UNP
- Darwis, Ratinus, (1999). *Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
- Djezed, Zulfar. (1985). *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Harsono (1988) *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta. KONI Pusat.
- Harzuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Kajian Para Pakar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Hirtz. P. 1976. *Zur Bewegungseiggeschat bewandtheit*". Theorie and Praxis der Korperkultur, 1964, dikutip oleh : Vladimir Krejci & Peter Koch, Muschle and Tenden Injuries in Athletis: Stuttgart: University Book Publishing Company.
- Jasmani Dan Olahraga. Jakarta : P2lPTK Dirjen Depdikbud
- Josef, (1997). *General Theory Of Training National Institut For Sport Logos Pan African Press Ltd*.
- Jonath And Swandi (2003). *Manusia Dan Olahraga Bandung*: FIK UNP.
- Juniardi, (2005). *Hubungan Eksplosif Power dengan Hasil Shooting*. Padang: FIK.
- Kiram, yanuar. (1999). *Belajar motorik* Padang: FIK UNP.
- Moeliono. (1988). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi I*: Balai Pustaka.
- Nasution, (2003). *Metode Research*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Poerwono, dkk 1985. *Tes Kecakapan Bermain Sepakbola Bagi Mahasiswa Putera*, Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Rahamtoknam (1988). *Belajar Motorik Teori Dan Aplikasinya Dalam Pendidikan*
- Republik Indonesia. (2005). *Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005*. Jakarta.

- Riduwan, 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: P2LPTK, Dirjen Dikti Depdikbud.
- Snayers, Jef. (1988). *Latihan dan Strategi Bermain*. Jakarta: Rova Jaya Putra Offseet.
- Sudjana, (1992). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suharno. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Suhendro, Andi. (2002). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Soekatamsi. 1992. *Permainan Besar I (Sepakbola)*. Padang: Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Syafrudin, (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Padang: FIK UNP.
- Syafruddin. 2006. *Pengaruh Metode Latihan Sirkuit dan Berat Badan Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*, Disertasi. Jakarta: UNJ.
- Team Pengajar Sepakbola. (2006). *Buku ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
- Wahjoedi, (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. rajagrafindo Persada.
- Winarno, (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang : Universitas Negeri Malang