

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN SEKOLAH
SEPAKBOLA GUMARANG KEC. SUNGAI LIMAU
KAB. PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



HERU IRAWAN
2004 / 49129

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Keterampilan Dribbling pada Pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau

Nama : Heru Irawan

NIM/BP : 49129/2004

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

Drs. Afrizal, M.Pd
NIP. 19590616 198603 1 003

Mengetahui:
Ketua Jurusan

Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Keterampilan Dribbling pada
Pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau**

**Nama : Heru Irawan
BP/NIM : 2004/49129
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, Februari 2011

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
Pembimbing I : Drs. Didin Tohidin, M.Kes.,AIFO	1. _____
Pembimbing II : Drs. Afrizal, M. Pd	2. _____
Penguji : Drs. Rasyidin Kam	3. _____
Drs. Syafrizar, M.Pd	4. _____
Ruri Famelia, S.Si., M.Si	5. _____

ABSTRAK

Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Keterampilan *Dribbling* pada Pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau.

OLEH : HERU IRAWAN /2011.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di Sekolah Sepakbola Sungai Limau, bahwa keterampilan *dribbling* para pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau kurang memuaskan sehingga menyebabkan minimnya prestasi yang didapat. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, yang salah satunya adalah rendahnya tingkat kecepatan dan kelincahan dari pemain. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Keterampilan *Dribbling* pada Pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini seluruh Pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau yang berjumlah 75 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel dengan jumlah 30 orang pemain. Tempat pelaksanaan penelitian adalah Sekolah Sepakbola Sungai Limau, adapun waktu penelitian adalah bulan Desember 2010. Data kelincahan diambil dengan tes *zig-zag run*, kecepatan dengan tes lari 40 yard, dan data kemampuan *dribbling* diambil dengan tes keterampilan *dribbling* dalam sepakbola. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan dilanjutkan dengan analisis korelasi parsial dan korelasi ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau, (2). Terdapat Hubungan yang Signifikan Antara Kecepatan dengan Keterampilan *Dribbling* Pada Pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau, (3). Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau. Diperoleh **Fhitung 10,33 > Ftabel 3,34**, dengan nilai $R = 0,658$ didapat $R^2 = 0,432$.

Kata kunci: *Kelincahan, Kecepatan, dan Kemampuan Dribbling*

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Hubungan Antara Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan *Dribbling* pada Pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau”** 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. Drs. H. Syahril Bakhtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd selaku Pembimbing II.
4. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd, Drs. Rasyidin Kam dan Ruri Famelia S.Si, M.Si selaku tim penguji
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Pengurus, pelatih dan pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limaudan sekitarnya

7. Kedua orangtua 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.
8. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.
9. Keluarga, kerabat dekat yang berdomisili di Padang yang telah banyak membantu dengan tulus hati untuk keberhasilanku.

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

Terakhir, peribahasa menyatakan: “Tak ada gading yang tak retak”. Menyadari makna peribahasa ini, maka 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 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORETIS	
A. Kajian Teori	8
1. Hakekat Permainan Sepakbola.....	8
2. Keterampilan <i>Dribbling</i>	11
3. Kelincahan	14
4. Kecepatan.....	18
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis Penelitian.....	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian	24
C. Defenisi Operasional.....	24
D. Populasi dan Sampel	26
E. Jenis dan Sumber Data	27
F. Teknik Pengumpulan Data	28
G. Instrumen Penelitian	29
H. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis	39
C. Pengujian Hipotesis.....	41
D. Pembahasan	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	51
B. Saran	52

DAFTAR PUSTAKA.....	53
----------------------------	-----------

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu permainan yang paling digemari banyak orang dan merupakan permainan yang sudah merakyat. Hal ini dapat dilihat bahwa di seluruh pelosok tanah air ada lapangan sepakbola dan banyak orang menggunakannya, baik melalui klub-klub sepakbola maupun yang hanya sekedar hobi. Namun demikian perkembangan sepakbola Indonesia dilingkup Asia maupun Internasional belum seperti yang diharapkan.

Hal yang menandai bangkitnya sepakbola di Indonesia yaitu adanya pembinaan atau pembibitan usia dini dimana pemain muda tersebut dilatih atau dibina dalam suatu kepelatihan seperti SSB (Sekolah Sepakbola. UU. RI No. 3 pasal 27 ayat 4 (2005 : 32) menjelaskan ; “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Selain penguasaan teknik dasar permainan sepakbola yang baik, untuk menjadi pemain yang handal seorang pemain sepakbola juga harus memiliki kondisi fisik yang baik pula. Muchtar (1992:54) menjelaskan “untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan penguasaan keterampilan

teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”.

Menurut Djezet (1999), “teknik dalam Sepakbola dibagi menjadi dua, Teknik badan (tanpa bola) yang meliputi cara lari dan merubah arah, cara melompat dan gerak tipu tanpa bola, dan teknik dengan bola meliputi menendang bola, menerima bola, menyundul bola, menggiring bola, melempar bola, gerak tipu dan teknik menjaga gawang”.

Dalam permainan sepakbola bila kita amati, *dribbling* merupakan gerakan yang sering dilakukan oleh pemain sepakbola. Menurut Sarumpaet (1992: 24) menyatakan bahwa “*dribbling* merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan. Sedangkan tujuan dari *dribbling* adalah: 1) memindahkan permainan, 2) untuk melewati lawan, 3) untuk memancing lawan, 4) untuk memperlambat permainan”.

Seorang pemain sepakbola selain harus menguasai teknik dasar yang benar juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi (M. Sajoto, 1988: 56). Kelincahan dan kecepatan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kelincahan dan kecepatan dapat dilatih secara bersama-

sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kelincahan dan kecepatan.

Sekolah Sepak Bola (SSB) Sungai Limau baru berdiri pada tahun 2007. Walaupun belum meraih prestasi, namun demikian sekolah sepak bola ini memiliki tekad yang kuat untuk memajukan olah raga sepak bola, khususnya di Kab. Padang Pariman dan Sumatra Barat.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, keterampilan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau, masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini dibenarkan Bapak Triulva Indra, S.Pd, selaku pelatih kepala Sekolah Sepakbola Sungai Limau dalam wawancara yang dilakukan tanggal 7 Maret 2010, lemahnya penguasaan bola dalam pelaksanaan *dribbling* sehingga pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau tidak dapat melakukannya secara baik, sehingga memudahkan lawan untuk merebut bola. Di samping itu gerakan pemain terlihat kaku membuat sering terjadinya benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain. Kemudian, seringkali mengalami kegagalan dan keterlambatan menyusun serangan terutama pada saat terjadinya serangan balik. Setiap serangan yang dilakukan oleh pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau sering mengalami kegagalan terutama terjadi pada saat melakukan *dribbling* bola menuju gawang lawan. Kesalahan-kesalahan itu berupa lambatnya pemain *dribbling* bola ke depan, lepasnya bola dari *dribbling* yang dilakukan, kurang gesit dalam *dribbling* maupun berbalik

arah saat lawan menutup pergerakan *dribbling* dari depan. Selain itu salah satu diakibatkan kurang gesit atau kurang lincahnya seorang pemain dalam menghadapi situasi permainan atau dengan arti lain disebabkan oleh tidak mendukungnya unsur kelincahan dan kecepatan pemain saat melakukan keterampilan *dribbling* sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan. Apabila hal ini dibiarkan, dikhawatirkan prestasi sepakbola Sekolah Sepakbola Sungai Limau akan sulit diraih, sebab apabila pemain tidak mempunyai keterampilan *dribbling* yang baik diduga tidak dapat bermain bola secara baik.

Bertolak dari uraian di atas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti, bahwa dalam permainan sepakbola diduga unsur kelincahan dan kecepatan sangat dibutuhkan untuk keterampilan *dribbling*. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan dengan penelitian secara ilmiah mengenai hubungan antara kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau.

B. Identifikasi Masalah

Rendahnya hasil *dribbling* dipengaruhi oleh banyak faktor, faktor-faktor tersebut adalah :

1. Apakah keseimbangan mempengaruhi hasil *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau?
2. Apakah kecepatan mempengaruhi hasil *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau?
3. Apakah Daya Tahan mempengaruhi hasil *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau?
4. Apakah kelincahan mempengaruhi hasil *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau.
5. Apakah keseimbangan dan kelincahan bersama-sama mempengaruhi hasil *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau.

C. Pembatasan Masalah.

Mengingat masalah dan identifikasi masalah di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi variable kelincahan, kecepatan dan keterampilan *dribbling*.

D. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau?

2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau
2. Untuk mengetahui sejauh mana hubungan kecepatan dengan keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau
3. Untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat yaitu:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada Sekolah Sepakbola Sungai Limau.

3. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Jurusan Kesrek Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
4. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Hakekat Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas (11) orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan (Sarumpaet,dkk 1992: 5).

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Muchtar (1992 : 2)

“Sepakbola merupakan permainan yang memakan waktu selama 2X45 menit. Selama waktu satu setengah jam tersebut, pemain dituntut untuk senantiasa bergerak. Dan bukan hanya bergerak, namun dalam bergerak tersebut pemain masih melakukan berbagai gerak fisik lainnya seperti berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian harus berhenti secara tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat, bahkan 180 derajat, melompat, meluncur (sliding) beradu badan (body chart), bahkan terkadang berlanggar dengan pemain lawan dengan kecepatan tinggi. Semua ini menuntut kualitas fisik pada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan sepakbola tersebut dengan baik. Apalagi kalau kita berbicara tentang sepakbola prestasi, maka tuntutan kondisi fisik ini akan lebih tinggi lagi.”

Berkaitan dengan pernyataan di atas permainan sepakbola itu sendiri adalah permainan yang dilakukan di atas lapangan rumput yang berbentuk persegi panjang, rata dan dalam keadaan terbuka. Permainan

dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain yang lazim disebut dengan kesebelasan.

Perkembangan sepakbola dimulai dari pekumpulan-perkumpulan di sekolah dan universitas di Inggris. Di luar sekolah dan universitas sepakbola timbul dan berkembang dengan pesat, tetapi tidak mau menggunakan peraturan yang sudah ada. Pada tanggal 26 Oktober 1863, perkumpulan-perkumpulan yang ada di luar sekolah dan universitas ini mendirikan sebuah badan yang disebut "*The Football Association*". Jadi dapat dikatakan bahwa sepakbola modern berasal dari Inggris. Pada tanggal 21 Mei 1904 di negara Perancis berdirilah federasi sepakbola dengan nama "*Federation Internationale De Football Association*" (Tim Pengajar Sepakbola, 2003:95).

Menurut Abus (2005:22) bahwa dalam permainan sepakbola akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lawan. Dengan kontak tersebut memungkinkan terjadinya pelanggaran, bola meninggalkan lapangan, bola masuk gawang, pemain dikeluarkan di lapangan, gangguan cuaca dan lain sebagainya. Untuk menindaklanjutinya diperlukan tindakan yang cepat dan tepat dalam waktu yang cepat dan tepat pula di lapangan. Keputusan ini akan menghindarkan terjadinya kesalahpahaman antar sesama pemain atau pemain dengan wasit.

Permainan sepakbola ini memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik di samping kondisi

fisik yang prima bagi pelakunya. Disamping itu sepakbola menuntut kreatifitas teknik, keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan diri sendiri. Pada umumnya pemain sepakbola hanya berlatih teknik dan taktik sepakbola saja, mereka melupakan faktor-faktor lain yang sama besar perannya dalam mendukung keberhasilan bermain sepakbola. Seorang pemain tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi bila tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang bagus dan menatal yg baik.

Seluruh kegiatan dalam bermain sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Bagi pemain pemula untuk dapat bermain cukup dengan melakukan gerakan-gerakan teknik dengan teknik dasar permainan sepakbola.

Tim sepakbola (2006:59) mengemukakan bahwa :

1) “Gerakan tanpa bola : a) Lari, merupakan langkah-langkah pendek tanpa bola, b) Melompat, merupakan suatu usaha untuk mengambil bola tinggi yang tidak mungkin diambil dengan kaki, c) *Tackling* (merampas bola) merupakan suatu kewajiban setiap pemain yang sedang bertahan atau pada saat bola dimainkan oleh pihak lawan, d) Rempel (*Body Chart*), merupakan usaha mendorong lawan menggunakan samping badan bagian lengan. 2) Gerakan dengan bola : a) Menendang, merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian tubuh lainnya, b) Menahan dan mengontrol, merupakan suatu usaha untuk menghentikan dan mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya, c) *Dribbling*, yaitu menggiring bola merupakan teknik dalam usaha bola dari suatu daerah lain pada saat permainan berlangsung”.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat dikemukakan sepakbola merupakan olahraga permainan beregu yang terdiri dari dua

kesebelasan yang dilakukan dengan sebuah bola di lapangan dan dipimpin oleh seorang wasit serta diikat dengan peraturan baku secara resmi bertujuan mencapai kemenangan. Selanjutnya dalam usaha meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan. Dengan demikian dalam peningkatan teknik perlu dijabarkan komponen-komponen teknik dasar sepakbola, pada penelitian ini teknik dasar sepakbola yang dimaksudkan dikhususkan pada keterampilan *dribbling*.

2. Keterampilan *Dribbling*

a. Pengertian *dribbling*

A. Sarumpaet dkk(1992 : 24) menyatakan bahwa *dribbling* bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan. Soekatamsi (1992:273) ; untuk bergerak dalam melakukan *dribbling* adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Darwis (1999 : 12) menyatakan bahwa ; “*dribbling* bola adalah merupakan teknik atau usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada permainan yang sedang berlangsung”. Dari pendapat-pendapat di atas mengemukakan bahwa menggiring atau *mendribbling* bola merupakan salah satu teknik dasar sepakbola untuk memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain dalam suatu permainan sepakbola yang sedang berlangsung dan keterampilan ini harus dimiliki oleh setiap atlet sepakbola.

b. Peranan *dribbling*

Dinata (2007:12) ; “*dribbling* bola sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena *dribbling* bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan. Tim sepakbola (2005 : 110) menjelaskan bahwa “tujuan menggiring atau mendribble bola adalah a) untuk memindahkan daerah permainan, b) untuk melewati lawan, c) untuk memancing lawan agar mendekati bola sehingga membuka daerah penyerangan terbuka, d) untuk memperlambat tempo dalam permainan”. Selanjutnya Sneyers (1988 : 55) ; “*dribbling* berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan dan memberi kesempatan untuk diri dari kawalan lawan, disamping itu *dribbling* juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati kipper jika sudah berhadapan langsung dengan kipper tersebut”.

Dari pernyataan-pernyataan di atas mengemukakan bahwa *dribbling* bola berperan dalam penyusunan strategi untuk penyerangan ke daerah lawan. Kemampuan *dribbling* bola yang baik dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tujuan gerak olahraga permainan sepakbola itu sendiri. Dengan *dribbling* bola atlet juga dapat memecahkan konsentrasi lawan dalam penyusunan strateginya. Selanjutnya *dribbling* merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Oleh sebab itu *dribbling* merupakan salah satu teknik

dalam permainan sepakbola yang harus diberikan pembinaan kepada atlet.

c. Teknik *dribbling*

Djezed (1985:15) menjelaskan *dribbling* bola atau membawa bola adalah kelanjutan atau mengontrol bola, oleh sebab itu prinsip-prinsip bola pada saat *dribbling* bola, agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek baik dengan kaki bagian dalam maupun bagian atas”. Selanjutnya Soekatamsi (1992 : 273) ; “untuk bergerak dalam melakukan *dribbling* adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah”. Pendapat-pendapat di atas mengemukakan bahwa *dribbling* bola dapat dilakukan dengan tendangan pendek-pendek pada kaki bagian dalam, bagian luar ataupun bagian atas.

Joseph A Luxbacher (2004:49) menjelaskan bahwa cara *mendribbling* bola dengan cepat dapat dilakukan sebagai berikut :

- 1) “Persiapan : a) postur tubuh tegak, b) bola di dekat kaki, c) kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik. 2) Pelaksanaan, a) fokuskan perhatian pada bola, b) tendang bola dengan permukaan instep atau outside instep sepenuhnya, c) dorong bola ke depan beberapa kaki. 2) *Follow through* : a) kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik, b) Bergerak mendekati bola, c) dorong bola ke depan”.



Gambar 1 : Bentuk pelaksanaan keterampilan *dribbling*
Sumber : (Joseph A Luxbacher, Sepakbola, 2004:49)

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas pada hakekatnya *dribbling* merupakan suatu teknik gerakan dalam permainan sepakbola yang mengarahkan seluruh tubuh untuk bergerak, dimana pergerakan kaki mendorong bola dengan cara berlari berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tepat dalam penguasaan. Selanjutnya *dribbling* merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Oleh sebab itu *dribbling* merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang harus diberikan pembinaan kepada atlet.

3. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu

posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M. Sajoto, 1995: 9). Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 8) kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak dapat merubahnya (Baley, James A., 1986 :198).

Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (*knee ekstensor and hip ekstensor*) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru.

Kelincahan sangat membantu *foot work* dalam permainan. Jadi kelincahan yang dimiliki seseorang semakin baik, maka *foot work*-nya semakin baik pula. Tanpa gerakan kaki yang lincah dan teratur, jangan mengharap atlet dapat bermain dengan baik. Gerakan kaki yang lincah dan teratur berarti atlet pada saat menggiring bola dapat merubah-ubah arah dan menghindari lawan dengan cepat. kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui program latihan dan pengembangan otot. Diantara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul (Baley, James A, 1986: 199). Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif diarea tertentu tanpa kehilangan keseimbangan.

Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Suharno (1985: 32) menyatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Harsono (1988: 172) berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dari batasan di atas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian untuk menjelaskan pengertian ini. Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola.

Suharno (1985: 33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerak-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif, dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

4. Kecepatan

Dalam cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor lari jarak pendek, tinju, anggar, dan cabang olahraga permainan. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu gerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono 1988 : 216).

Kecepatan adalah kemampuan bergerak yang dilakukan dalam waktu yang singkat. Kecepatan dapat juga berarti berpindahnya badan secepat-cepatnya ketempat lain. Bompa, Tudor O. (1983: 249) mengatakan, kecepatan adalah kemampuan memindahkan badan atau menggerakkan suatu benda atau objek secara sangat cepat. Menurut Treadwell (1991) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11), kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint* kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang.

Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada obyek-obyek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis lapangan, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu *strength*, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono 1988 : 216). Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik. Sedangkan menurut fisiologis kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan berdasarkan kemudahan gerak dalam suatu waktu tertentu (Jonath.U.E. Haag dan R. Krembel, 1984 : 19). Kecepatan merupakan suatu keuntungan dalam bermain bila dilakukan dengan benar terburu-buru atau tergesa-gesa berbeda dengan cepat. Terburu-buru menandakan tiadanya emosi, keseimbangan fisik terkontrol. Kecepatan mengacu pada kecepatan gerak di dalam menampilkan keahlian (bukan sekedar berlari cepat).

Singer, Robert N. (1982: 208) mengemukakan secara garis besar kecepatan dapat dibagi kedalam dua tipe : (1) waktu reaksi yaitu kecepatan waktu reaksi muncul pada saat adanya stimulus hingga mulai terjadi gerakan, dan (2) waktu gerakan adalah waktu yang digunakan atau dibutuhkan untuk melakukan kegiatan dari permulaan hingga akhir.

Dari beberapa pendapat diatas disimpulkan bahwa kecepatan gerakan dapat dibagi menjadi tiga , yaitu : (1) waktu reaksi, (2) waktu

gerakan , (3) waktu respon yaitu merupakan kombinasi dari waktu reaksi dan waktu gerakan.

Kecepatan dalam hal ini dapat dibedakan menjadi tiga yaitu : (1) kecepatan sprint, (2) kecepatan reaksi, (3) kecepatan bergerak (Jonath.U.E. Haag dan R. Krembel 1984 :19). Kecepatan sprint adalah kemampuan seseorang untuk bergerak ke depan dengan kuat dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaikbaiknya. Dalam hal ini lari 40 yard adalah gerakan lari yang sepenuhnya masih menggunakan glikogen dalam otot belum membutuhkan stamina untuk lari 40 yard belum mengalami kelelahan dan jarak ini digunakan untuk melakukan *fast break*.

Kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan organisme atlet melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaikbaiknya (Suharno HP, 1978: 26). Kecepatan reaksi adalah kecepatan seseorang antara pemberian rangsang atau stimulan dengan gerak pertama (Harsono1988 : 217). Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto 1995 : 9). Kecepatan seseorang ditentukan oleh berbagai faktor, secara umum yaitu : (1) macam *fibril* otot yang dibawa sejak lahir (pembawaan), *fibril* berwarna putih baik untuk gerakan kecepatan , (2) Pengaturan *Nervous system*, (3) Kekuatan otot, (4) Kemampuan elastisitas dan relaksasi suatu otot, (5) Kemauan dan disiplin individu (Suharno HP, 1978 :26).

Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu ketrampilan bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan ketrampilan fisik terpenting bagi pemain bertahan dan harus ditingkatkan kemampuan mengubah arah pada saat terakhir merupakan hal yang terpenting lainnya. Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik. Menurut M.Sajoto (1995 : 9), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Dangsina Moelock dan Arjadino Tjokro (1984 : 7), kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Menurut Nurhasan (1994) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11), kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seseorang pemain sepak bola mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain softball berari dari satu *base* ke *base* berikutnya. Kedua gerak tipe tersebut diatas sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang pemain sepak bola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi kedepannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan (*movement*) dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang menghadang. Dalam permainan sepak bola, kedua tipe gerak didepan banyak digunakan mulai dari menggiring bola,

memberikan umpan, kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan (*movement*).

Bertolak dari teori yang telah dikemukakan didepan, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

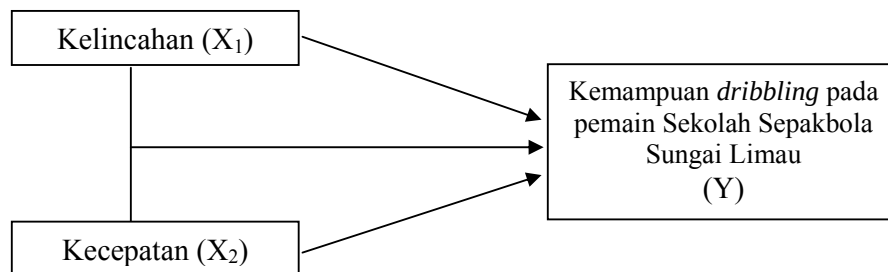
B. Kerangka Konseptual

Sesuai dengan kajian teori terdahulu dapat dipahami bahwa unsur kelincahan dan kecepatan diduga memiliki hubungan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau. Kelincahan merupakan seluruh daya dan upaya pemain 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. Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti kecepatan. Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

Keterampilan *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar sepakbola dalam mencapai kemenangan. Seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai keterampilan *dribbling* dengan baik. *Dribbling* merupakan suatu teknik gerakan dalam permainan sepakbola yang mengerahkan seluruh tubuh untuk bergerak, dimana pergerakan kaki mendorong bola dengan cara berlari berpindah tempat dari suatu tempat ke

tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tepat dalam penguasaan. Keterampilan *dribbling* sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan.

Berdasarkan uraian di atas unsur kelincahan dan kecepatan diduga memiliki hubungan terhadap keterampilan *dribbling* pemain agar lebih jelasnya keterkaitan hubungan ini dapat dilihat seperti gambar di bawah ini:



Gambar 2: Hubungan antara kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai limau

C. Hipotesis

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 2,056 > t_{tabel} = 1,703$, dengan nilai $r = 0,368$ didapat $r^2 = 0,135$, adapun besar kontribusinya adalah 13,5 %.
2. Terdapat Hubungan yang Signifikan Antara Kecepatan dengan Keterampilan *Dribbling* Pada Pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 2,553 > t_{tab} = 1,70$, dengan nilai $r = 0,441$ didapat $r^2 = 0,194$, adapun besar kontribusinya adalah 19,4 %.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limau. Diperoleh $F_{hitung} 10,33 > F_{tabel} 3,34$, dengan nilai $R = 0,658$ didapat $R^2 = 0,432$, adapun besar kontribusinya adalah 43,2 %.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan Kemampuan *Dribbling* yaitu :

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek Kelincahan dan Kecepatan dalam menjalankan program latihan, disamping factor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan Kemampuan *Dribbling*.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kelincahan dan kecepatan, peneliti menyarankan pada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan kelincahan dan kecepatan.
3. Para pemain sepakbola agar memperhatikan faktor kelincahan dan kecepatan untuk dapat melakukan latihan kondisi fisik yang lain di dalam menunjang kelincahan dan kecepatan.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan Kemampuan *Dribbling*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral. 2005. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Baley, James A. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prise
- Dangsina Moeloek dan ArjadinoTjokro. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Dinata, Marta. 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Djezed dan Darwis. 1999. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
- Djezet, Zulfar. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Harsono. 1998. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI Pusat.
- Joseph. A. Luxbacher. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Presiden RI.
- Melwin H. William. 1990. *Life Tine Fitness and Wellness*. Second Edition. Dubuque. WM. C Brown Publishers
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Nurhasan. 1984. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Padang.
- PSSI. 2008. *Law Of The Game*. Jakarta: FIFA.
- Sarumpaet, 1992. *Permainan Bola Besar*, Semarang : Depdikbud
- Sajoto.M,1988, *Pengaruh latihan Pliometrik Bagi Pemain Berkecepatan Gerak Tinggi dan Kecepatan Gerak Rendah terhadap Hasil Tendangan Bola*. Semarang : FPOK IKI
- Sneyers, Jef. 1988. *Sepakbola (Latihan dan Strategi Bermain)*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.