

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI DENGAN
KEMAMPUAN DRIBBLING OLAHRAGA SEPAKBOLA MINI
SISWA DI SD NEGERI 15 LUBUK ALUNG
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**Harry Saputra
NIM. 94757**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING OLAHRAGA SEPAKBOLA MINI SISWA DI SD NEGERI 15 LUBUK ALUNG KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Harry Saputra
NIM : 94757
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196207051987112001

Drs. Ali Umar, M.Kes
NIP. 195503091986031006

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205021987231002

PENGESAHAN

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

Judul : Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki
Dengan Kemampuan Dribbling Olahraga Sepakbola
Mini Siswa Di SD Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten
Padang Pariaman

Nama : Harry Saputra

NIM : 94757

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

	Tim Penguji Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dra. Erianti, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	Drs. Ali Umar, M.Kes	2. _____
3. Anggota	Drs. Suwirman, M.Pd	3. _____
4. Anggota	Drs. Yulifri, M.Pd	4. _____
5. Anggota	Drs. Kibadra	5. _____

ABSTRAK

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING OLAHRAGA SEPAKBOLA MINI SISWA DI SD NEGERI 15 LUBUK ALUNG KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Oleh: HARRY SAPUTRA, /2011

Masalah dalam penelitian ini hasil dari observasi yang penulis lakukan di lapangan ternyata kemampuan *dribbling* olahraga sepakbola mini siswa di SD Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman masih rendah. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan *dribbling* tersebut, diduga kelincahan dan koordinasi mata-kaki. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *dribbling* olahraga sepakbola mini siswa di SD Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola mini di SD Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman, berjumlah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel yaitu sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan data dilakukan dengan pengukuran terhadap ke tiga variabel, untuk variabel kelincahan menggunakan tes *shuttle run*, variabel koordinasi mata-kaki yaitu dengan tes koordinasi mata-kaki. Sedangkan *dribbling* yaitu dengan menggunakan tes kemampuan *dribbling*. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda serta dilanjutkan kontribusi dengan rumus determinan.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa Hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* diperoleh $r_{hitung} 0,484 > r_{tabel} 0,444$ dan hubungan antara koordinasi mata-kaki (X_2) dengan kemampuan *dribbling* (Y) diperoleh $r_{hitung} 0,454 > r_{tabel} 0,444$. Sedangkan Hubungan antara kelincahan (X_1) dan koordinasi mata-kaki (X_2) secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* diperoleh $r_{hitung} = 0,549 > r_{tabel} = 0,444$. Artinya terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kelincahan (X_1) dan koordinasi mata-kaki (X_2) dengan kemampuan *dribbling* olahraga sepakbola siswa SD Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “hubungan kelincuhan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan dribbling olahraga sepakbola mini siswa di SD Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman”. Shalawat serta salam tidak lupa untuk Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa manusia dari zaman jahiliah ke zaman peradaban. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dari berbagai pihak, untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Dra. Erianti, M.Pd dan Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes sebagai pembimbing I dan pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan yang berharga bagi penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd, Drs.Yulifri, M.Pd dan Drs. Kibadra selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.

3. Bapak Drs. Syahrial B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, yang telah memberikan fasilitas belajar pada penulis.
4. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
6. Ayahanda, dan Ibunda, serta seluruh kakak, adik yang selalu berdo'a dan memberikan dukungan dengan tulus dan ikhlas.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib seperjuangan tempat berdiskusi dan bercengkrama selama perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP semoga sukses selalu bersama kita.

Semoga bantuan yang telah diberikan dalam proses penelitian ini mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya, segala kekurangan dalam penelitian ini agar menjadi perhatian bagi peneliti berikutnya.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola Mini	9
2. <i>Dribbling</i> (Menggiring Bola)	11
3. Kelincahan	16
4. Koordinasi Mata-Kaki	19
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis Penelitian	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel.....	26
D. Jenis dan Sumber Data	27
E. Defenisi Operasional	28
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	28
G. Teknik Analisis Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	37
B. Uji Persyaratan Analisis.....	42
C. Uji Hipotesis.....	43
D. Pembahasan.....	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	53
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Titik awal suatu pengembangan dan pembinaan olahraga sepakbola dalam mencapai prestasi adalah pembibitan bagi anak-anak berusia 9 tahun sampai 13 tahun. Dalam hal ini diartikan sebagai usaha dan upaya kegiatan sepakbola mini bagi anak-anak sekolah dasar dengan maksud agar mereka senang bermain sepakbola. Dengan demikian nantinya akan dapat dikembangkan untuk menjadi bibit atlet berprestasi dalam cabang olahraga sepakbola.

Pada Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) merupakan bagian dari sistem pembinaan olahraga yang dilaksanakan secara berjenjang, dan berkesinambungan. Disamping itu Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) yang dulunya dinamakan Pekan Olahraga Usia Dini (Pordini), sekarang menjadi Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN). O2SN yang diadakan setiap tahun merupakan sarana yang tidak lanjut dari hasil pembinaan yang dilaksanakan di tingkat sekolah dasar (SD), Gugus, tingkat kecamatan, tingkat kabupaten, tingkat provinsi dan nasional.

Salah satu bentuk kegiatan pembinaan olahraga di Sekolah Dasar adalah melalui pembinaan olahraga pendidikan, misalnya saja dalam kegiatan pengembangan diri. Kegiatan pengembangan diri

bukan merupakan mata pelajaran yang harus diasuh oleh guru, namun sebagai wadah mengembangkan potensi kemampuan, minat dan bakat siswa secara menyeluruh terhadap cabang olahraga yang diminatinya. Departemen Pendidikan Nasional (2007:7) menjelaskan bahwa pengembangan diri di Sekolah Dasar (SD) bertujuan untuk:

“Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat dan minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah. Kegiatan pengembangan diri difasilitasi dan dibimbing oleh konselor, guru atau tenaga kependidikan yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu bentuk kegiatan yang ada di Sekolah Dasar yang bertujuan untuk mengembangkan bakat, minat dan kebutuhan peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler ini mendapat bimbingan dari guru ataupun dari konselor, diantara kegiatan ekstrakurikuler yang mendapat perhatian bagi peserta didik di Sekolah Dasar tersebut adalah kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola mini, khusus peserta didik putera.

Olahraga sepakbola mini merupakan cabang olahraga prestasi yang sangat digemari dan disenangi banyak orang, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa dan bahkan orang tua dengan tujuan yang berbeda-beda. Di Sekolah Dasar pembinaan olahraga sepakbola ini dilaksanakan diluar jam wajib belajar di sekolah. Tujuan pembinaan dan pengembangan sepakbola tersebut adalah untuk menjaring anak-

anak yang mempunyai bakat, minat, dan memiliki motivasi yang tinggi dalam olahraga sepakbola mini.

Di Sekolah Dasar Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola mini yang diikuti oleh 20 orang siswa. Pembinaan ini dikhususkan bagi siswa-siswa Sekolah Dasar yang memiliki bakat, minat, kemauan dan keinginan yang tinggi dalam mengembangkan potensi dirinya dalam cabang sepakbola mini. Latihan sepakbola mini ini rutin melaksanakan latihan dua kali dalam seminggu yakni pada hari rabu dan minggu sore dan dilatih oleh guru penjasorkes. Sedangkan lapangan yang dipakai tempat berlatih adalah lapangan bola yang ada tidak berapa jauh dari sekolah.

Pembinaan sepakbola yang dilakukan di SD Negeri 15 Lubuk Alung tersebut, belum memiki prestasi yang dapat di banggakan seperti yang diinginkan. Hal ini terlihat dari beberapa kali mengikuti pertandingan, seperti pertandingan untuk seleksi Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), maupun pertandingan dalam rangka memeriahkan Hari Ulang Tahun Kemerdekaan Republik Indonesia antar Sekolah Dasar di tingkat kecamatan dan pada pertandingan persahabatan lainnya. Artinya siswa yang dibina perlu mendapat perhatian dari berbagai pihak, misalnya pihak sekolah, guru penjasorkes sebagai pelatih, dan siswa dalam berlatih harus lebih giat terutama latihan-latihan kondisi fisik dan teknik bermain sepak bola.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar tentunya didukung oleh kemampuan siswa dalam menguasai teknik-teknik dalam permainan sepakbola. Teknik-teknik sepakbola adalah teknik dengan bola seperti *passing*, dribbel (menggiring), kontrol dan menendang (*shooting*) dan teknik tanpa bola seperti berlari, melompat dan sebagainya. Secara rutin teknik-teknik tersebut diberikan dan sudah diprogramkan, baik dalam bentuk-bentuk latihan dan rangkaian latihan maupun dalam bentuk dan rangkaian permainan, karena disesuaikan dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar lebih senang bermain sambil belajar. Di samping siswa memiliki kemampuan teknik juga harus di dukung oleh kemampuan fisik seperti, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan dan koordinasi. Semua latihan-latihan kondisi fisik yang diberikan juga disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik anak Sekolah Dasar.

Diantara kemampuan teknik dalam permainan sepakbola mini yang harus dikuasai siswa adalah teknik *dribbling* atau menggiring bola. Menurut Arsil (2006:22) menggiring bola berguna untuk: “1) memindahkan daerah permainan, 2) melewati lawan, 3) memperlambat tempo permainan, dan 4) memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka”. Dengan demikian dapat diartikan teknik *dribbling* bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola dalam upaya dan usaha dalam penyerangan ataupun dalam pertahanan.

Berdasarkan pengamatan sementara yang penulis lakukan di lapangan, dan beberapakali latihan dan bermain sepakbola yang dilakukan siswa SD Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman, terlihat bahwa kemampuan *dribbling* masih rendah. Dalam bergerak menggiring bola mereka kurang lincah dan bola sering lepas dalam penguasaan, kemudian waktu menggiring bola juga kalah cepat gerakannya dengan lawan, penguasaan teknik *mendribbling* bola masih belum baik dan terkesan mereka dapat dikatakan belum begitu baik kemampuan menggiring bola. Pada hal teknik *mendribbling* bola merupakan salah satu penting dalam bermain sepakbola.

Rendahnya kemampuan *mendribbling* atau menggiring bola yang dilakukan oleh siswa di SD Negeri 15 tersebut, mungkin disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya adalah siswa kurang kelincahan dalam menggiring bola, kecepatan masih rendah, koordinasi mata kaki, kelentukan tubuh yang belum baik, sikap tubuh dan perkenaan bola yang kurang tepat dan emosional pada saat menggiring bola yang masih labil.

Dari uraian di atas, sebagai pencinta olahraga sepakbola sekaligus sebagai calon guru penjasorkes di Sekolah Dasar, penulis terpanggil untuk berbuat dan memikirkan langkah-langkah apa yang dapat dilakukan sehingga dapat mempercepat peningkatan kemampuan *dribbling* bagi siswa dalam olahraga sepakbola,

khususnya bagi siswa sepakbola mini yang ada di SD Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman. Maka pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan *Dribbling* Olahraga Sepakbola Siswa di SD Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Seperti yang telah diuraikan dalam latar belakang masalah, bahwa kemampuan *dribbling* banyak faktor yang mempengaruhinya, maka pada bagian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kelincahan
2. Koordinasi mata-kaki
3. Sikap tubuh
4. Kecepatan
5. Perkenaan bola dengan kaki
6. Kelentukan tubuh
7. Emosional siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi di atas, banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* dan karena keterbatasan penulis akan pengetahuan, pengalaman, waktu, dan dana, maka penulis membatasi variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Kelincahan
2. koordinasi mata-kaki

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* olahraga sepakbola mini siswa SD Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
2. Apakah ada hubungan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *dribbling* olahraga sepakbola mini siswa SD Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
3. Apakah ada hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* olahraga sepakbola mini siswa SD Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* olahraga sepakbola mini siswa di SD Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

2. Hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *dribbling* olahraga sepakbola mini siswa SD Negeri 15 Lubuk Alung.
3. Hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* olahraga sepakbola mini siswa di SD Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan proses melatih di lapangan. Selain itu penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi:

1. Penulis, penelitian ini untuk mendapat gelar sarjana pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Peneliti lain sebagai bahan masukan yang ingin meneliti masalah yang sama lebih mendalam.
3. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Guru penjas sebagai pelatih siswa usia dini di sekolah dasar, dalam meningkatkan kemampuan teknik permainan sepakbola mini.
5. Dinas terkait dalam rangka upaya peningkatan pengembangan dan pembinaan olahraga sepakbola mini bagi anak-anak usia dini di sekolah dasar.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola Mini

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari kegiatan yang ada di sekolah dan wajib diikuti oleh siswa sesuai dengan pilihan mereka dan kegiatan tersebut dilaksanakan diluar jam pelajaran. Menurut Umar (1990:117) yang dimaksud dengan kegiatan ekstrakurikuler adalah “merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam tatap muka (termasuk di waktu libur)”. Badan Standar Nasional Pendidikan (BNSP), Departemen Pendidikan Nasional (2007:7) di Sekolah Dasar (SD) menjelaskan tujuan kegiatan pengembangan diri, termasuk di dalamnya kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk:

“Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat dan minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah. Kegiatan pengembangan diri difasilitasi dan dibimbing oleh konselor, guru atau tenaga kependidikan yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler”.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar yang dilakukan di luar jam tatap muka, dilaksanakan diluar jam wajib belajar di sekolah dan mengembangkan potensi peserta

didik, diantaranya dalam cabang olahraga sesuai bakat dan minat yang mereka miliki.

Salah satu cabang olahraga yang diminati dan digemari siswa putera di SD Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman, adalah cabang olahraga sepakbola mini. Daya tarik sepakbola secara umum bagi banyak orang adalah sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan tetapi, karena sepakbola lebih banyak menuntut ketepatan pemain dibanding olahraga lain (Luxbacher, 2004:7). Dengan ketepatan yang dimilikinya seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi di atas lapangan yang sempit dengan waktu yang terbatas, belum lagi kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh.

Memperkenalkan teknik-teknik dasar sepakbola mini pada anak-anak usia Sekolah Dasar (SD) merupakan suatu upaya untuk menjangkir siswa-siswa dalam mempunyai potensi, bakat dan minat dalam cabang sepakbola. Dalam pelaksanaannya dapat dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler dan diluar jam wajib pembelajaran di sekolah. Menurut Pendidikan Nasional (2005:131) Sepakbola mini adalah "olahraga permainan yang dimainkan di atas lapangan yang berukuran panjangnya 60 meter dan lebar 40 meter, tiang gawang tingginya 2 meter dan lebar 5 meter. Sedangkan untuk bola dipergunakan yaitu bola ukuran

nomor 4". Artinya permainan sepakbola mini dapat dikatakan permainan sepakbola yang diperuntukkan untuk anak-anak usia Sekolah Dasar, dengan memodifikasi sarana dan prasarana dan memakai peraturan yang disederhanakan.

Sistem pertandingan, jumlah pemain dalam satu tim berjumlah 7 orang pemain inti dan 3 orang pemain cadangan. Pertandingan sepakbola Sekolah Dasar menggunakan $\frac{1}{2}$ kompetisi pada babak penyisihan, sedangkan waktu pertandingan adalah: 2 x 20 menit dengan istirahat 5 menit. Depdiknas (2007:178) menjelaskan alasan di dalam suatu pertandingan sepakbola atlet sekolah dasar tingkat nasional tidak diterapkannya sistem *off side* dengan tujuan: "untuk menggairahkan para pemain menciptakan kesempatan membuat gol dan agar mereka juga leluasa dapat memindahkan permainannya dari suatu daerah ke daerah lain, dari suatu area permainan yang telah ditentukan".

2. Dribbling atau Menggiring Bola

Harsono dalam Zaini (2008:19) mengatakan gerak dasar sepakbola meliputi "menendang bola, menggiring bola, menahan bola, melempar ke dalam dan menangkap bola bagi kiper". Dengan demikian salah satu gerak dasar yang harus dikuasai seseorang dalam bermain sepakbola yaitu menggiring bola (*dribbling*).

Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola. Zalpendi dkk (2005:100) mengatakan teknik dalam permainan sepakbola terdiri dari: 1) "teknik tanpa bola dan, 2) teknik dengan bola". Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dalam bermain sepakbola ada dua teknik yang dikuasai oleh seseorang yang pertama adalah bergerak dengan bola dan yang kedua bergerak tanpa bola.

Teknik dengan bola seperti: menendang, menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara. Sedangkan pengertian dari teknik tanpa bola seperti lari, lari merupakan teknik tanpa bola yang penting bagi seorang pemain teknik lari dengan langkah merupakan ciri khas pemain.

Di samping itu melompat dalam bermain sepakbola merupakan suatu usaha untuk mengambil bola tinggi dan tackling (merampas bola) dari lawan merupakan suatu kewajiban bagi setiap pemain yang sedang bertahan, dan dapat juga dikatakan

sebagai suatu usaha dalam menutup serangan lawan dan melakukan penyerangan.

Teknik *dribbling* atau menggiring bola, merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. 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”. Artinya usaha yang dilakukan oleh seorang pemain sepakbola untuk membawa bola dari suatu daerah ke daerah yang lain.

Mendribbling atau menggiring bola menurut Arsil (2006:22) berguna untuk: “1) memindahkan daerah permainan, 2) melewati lawan, 3) memperlambat tempo permainan, dan 4) memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka”. Sementara 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 kiper jika sudah berhadapan langsung dengan kiper tersebut”.

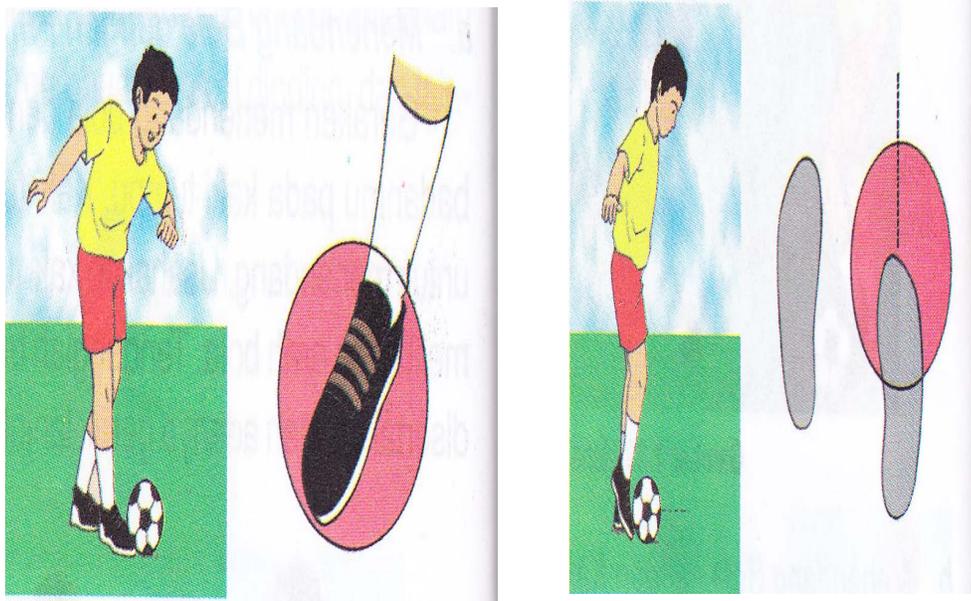
Dribbling dalam permainan sepakbola mini yang diajarkan pada siswa Sekolah Dasar, yang dikemukakan oleh Margiyani (2008:15) menjelaskan bahwa “menggiring bola artinya lari dan

mendorong bola agar bergulir di atas tanah secara terus menerus”. Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki kanan dan kaki kiri, dan kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian luar dan kura-kura kaki bagian atas. Dengan menggunakan bagian kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Cara menggiring bola seperti inilah yang lebih baik dilakukan, karena bola selalu berada diantara dua kaki. Di samping itu seseorang dalam bermain dapat merubah-ubah kecepatan sewaktu menggiring bola.

Cara lain untuk menggiring bola adalah dengan kura-kura kaki bagian luar, dengan tujuan memberik kesempatan untuk berubah-ubah arah dan dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola, pelaksanaan dari cara ini menurut Zalpendi dkk (2005:111) yaitu “dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak 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”.

Sementara Margiyani (2008:16) mengatakan bahwa “sewaktu menggiring bola , posisi bola harus dekat dengan kaki , langkah kaki mendorong kedepan dan jangan melakukan seperti menendang biasa”. Artinya pelaksanaan *mendribbling* atau

menggiring bola berbeda dengan pelaksanaan menendang bola dan untuk lebih jelasnya pelaksanaan menggiring bola dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Menggiring Bola
Sumber: (Margiyani: 2008)

Selanjutnya menggiring bola bisa juga dilakukan dengan kura-kura kaki bagian atas, dengan tujuan biasanya membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Bagi seseorang yang memiliki kecepatan lari sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, jelaslah bahwa seseorang dapat bermain sepakbola dengan kemampuan teknik menggiring bola dengan baik, akan mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang ditemukan dalam bermain.

Seperti: dengan mudah melewati lawan, memindahkan daerah permainan, memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka dan memperlambat tempo permainan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik yang sangat penting agar seseorang dapat bermain dengan baik dalam permainan sepakbola. Begitu juga halnya bagi siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman dalam menguasai keterampilan *dribbling* atau menggiring bola dalam kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga sepakbola mini.

3. Kelincahan

Salah satu elemen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan *dribbling* atau menggiring bola dalam cabang olahraga permainan sepakbola mini adalah kelincahan. Menurut Lutan (1991:116), kelincahan adalah “keterampilan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Sementara Harsono (1988:175), mengatakan kelincahan adalah “kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas dan koordinasi *neuromuscular*”.

Kemudian Harsono (1988:172) berpendapat bahwa kelincahan adalah “Orang yang mempunyai kemampuan untuk

merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Selanjutnya Soejono (1994) menjelaskan “kelincahan adalah keterampilan mengubah arah tubuh secara cepat atau bahagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang pengertian kelincahan, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelentukan, tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah.

Dalam melakukan *dribbling* atau menggiring bola dalam bermain sepakbola, dominan dibutuhkan kemampuan kelincahan. Hal ini terutama sekali pada saat membawa bola untuk menghindari bola dari serang lawan dan dengan gerakan lincah dimiliki, maka bola yang dibawa dari suatu daerah ke daerah lain masih aman dalam penguasaan serta keseimbangan tetap terjaga dengan baik.

Untuk meningkatkan kemampuan dalam merubah arah tubuh dalam bergerak dengan cepat tanpa mengganggu keseimbangan tubuh, banyak yang dapat dilakukan. Bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan kelincahan (*agility*) tentunya adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan

cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Di samping itu dalam melakukan gerakan dia juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus pula sadar pada posisi tubuhnya. Menurut Lutan (1991:116) untuk meningkatkan kelincahan dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan, sebagai berikut:

“1) Lari bolak-balik (shuttle-run), lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6-8 kali dalam jarak 4-5 meter. Setiap kali sampai pada satu titik sebagai batas, sipelaku harus secepatnya berusaha merubah arah untuk berlari menuju titik lainnya. Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah keterampilan merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak. 2) Lari zig-zag, sipelaku berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2-3 kali diantara 4-5 titik. Jarak setiap titik sekitar 2 meter. 3) Jongkok-berdiri (squat-thrust), dimulai dengan sikap berdiri tegak, sipelaku berjongkok dengan kedua tangan dilantai. Selanjutnya, kedua kakinya di lemparkan lurus kebelakang sehingga tubuhnya lurus seperti sikap tubuh akan melakukan gerakan push-up. Kemudian tarik kedua kaki sehingga kembali ke sikap jongkok dan kembali berdiri tegak. Keseluruhan gerakan tersebut di lakukan secepat-cepatnya. Sipelaku diminta untuk mampu melakukan rangkaian gerakan itu sebanyak mungkin dalam batas waktu tertentu”.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa banyak latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan seseorang dalam merubah arah tubuhnya dengan cepat dan tepat, tanpa mengganggu keseimbangan banyak cara yang dapat dilakukan. Kemudian dalam pelaksanaan latihannya tentu harus dengan gerakan yang benar, sehingga latihan yang dilakukan bermanfaat dan mempunyai arti dalam meningkatkan kemampuan kelincahan, begitu juga bagi siswa SD Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman dalam bermain sepakbola, kemampuan

kelincahan dalam *dribbling* atau menggiring bola perlu ditingkatkan melalui latihan-latihan atau dalam permainan.

4. Koordinasi Mata-Kaki

Secara umum pengertian koordinasi menurut Bompa (1999:261) juga berpendapat bahwa “koordinasi yaitu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, saling berhubungan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelenturan”. Kiram (1994:12) mengartikan “koordinasi sebagai hubungan timbal balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan”. Sementara Wahjoedi (2001:61) mengatakan koordinasi (*coordination*) adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien”. Selanjutnya PBVSI (1995:61) menjelaskan bahwa:

“Koordinasi merupakan kemampuan atlet untuk merangkai beberapa gerakan menjadi suatu gerak yang utuh dan selaras. Pusat pengaturan di otak kecil (*cerebellum*) dengan proses dari pusat syaraf ke syaraf tepi dan ke indra dan terus ke otot untuk melaksanakan gerakan yang selaras dan utuh otot sinergis dan antagonis”.

Pendapat lain juga dikemukakan oleh Harsuki (2003:54) koordinasi merupakan “kemampuan untuk memproduksi kinerja baru sebagai ramuan dari berbagai gerak sebagai hasil dari sistem syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis”. Disisi lain Sharkey (2003:169) mengartikan bahwa koordinasi diimplikasikan sebagai

hubungan yang harmonis, penyatuan atau aliran gerakan yang halus dalam melakukan pekerjaan.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang koordinasi yang telah dikemukakan di atas, jelaslah bahwa, koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam merangkai dari berbagai gerak sebagai hasil dari sistem syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis, cepat, terarah, cermat dan efisien. Di samping itu koordinasi dapat juga dikatakan sebagai suatu kemampuan seseorang dalam menggabungkan beberapa gerakan menjadi suatu kesatuan gerak yang utuh dan selaras yang disebabkan karena adanya hubungan timbal balik antara sistem persyarafan dengan alat gerak dalam mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan.

Kiram (1994:8) mengatakan seseorang dapat dikatakan koordinasinya baik dia akan dapat:

“(a) Melaksanakan gerakan secara efektif dan efisien. Efektif dalam kaitan ini berhubungan dengan efisien penggunaan waktu, ruangan dan energi dalam melaksanakan suatu gerakan. Sedangkan efektif berkaitan dengan efektivitas proses yang dilalui di 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 ketepatanmotorik olahraga tertentu”.

Sementara Harsono, (1988:220) menjelaskan bahwa “tingkat koordinasi atau baik–tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan gerakan secara

mulus, tepat, dan efisien. Dalam hal ini koordinasi dapat dikatakan sebagai penentu yang penting dalam suatu gerakan, akan tetapi juga sebagai penyempurnaan teknik, taktik dan mampu mengatasi keadaan yang terjadi di lapangan.

Bila dikaitkan dengan ketepatan teknik *mendribbling* atau menggiring bola dalam permainan sepak sepakbola mini bagi siswa sepakbola mini sekolah dasar, koordinasi merupakan suatu elemen kondisi fisik yang dibutuhkan, terutama dalam mengaplikasikan pelaksanaan dari teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola tersebut. Artinya seorang siswa yang melakukan rangkaian gerakan menggiring tanpa memiliki koordinasi yang baik akan berkemungkinan hasil pelaksanaan menggiring bola kurang baik dan sehingga dengan mudah bola diambil atau dirampas lawan.

Di dalam pelaksanaan *dribbling* atau menggiring bola dari suatu daerah ke daerah lain koordinasi yang dominan dibutuhkan adalah koordinasi mata-kaki. Menurut Sajoto (1988:53) koordinasi mata-kaki adalah:

“Gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerak yang terjadi harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan aturan yang direncanakan dalam pikiran. Memantul-mantulkan bola, melempar, menendang dan menghentikannya, semuanya memerlukan sejumlah input yang dapat dilihat, kemudian input tersebut diintegrasikan ke dalam gerak motorik sebagai output, agar hasilnya benar-benar terkoordinir secara rapi dan luwes”.

Berdasarkan penjelasan di atas, 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 pikiran dan diintegrasikan dalam bentuk gerak motorik yang terkoordinir dengan baik. Dengan demikian seseorang yang memiliki koordinasi mata-kaki dalam melakukan gerakan menggiring bola, maka kerjasama antara penglihatan dengan anggota tubuh seperti kaki dan diikuti oleh gerak tubuh.

Fungsi koordinasi mata-kaki menurut Sumosardjono (1990:125) adalah “integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama, dan kaki sebagai pemegang fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu”. Dalam hal ini, kedua mata akan memberitahukan kapan bola berada disuatu titik agar kaki langsung mengayun untuk melakukan menendang dengan tepat”. Artinya fungsi koordinasi mata-kaki yakni merupakan kemampuan integrasi antara mata sebagai fungsi utama yang selanjutnya diikuti oleh kaki sebagai fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu. Misalnya saja dalam melakukan *dribbling* atau menggiring bola dari suatu daerah ke daerah yang lain, kedua mata memberitahukan untuk menggerakkan kaki agar bola dipindahkan dari suatu tempat ke tempat lain dengan tepat dan akurat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:220) antara lain: 1) kemampuan

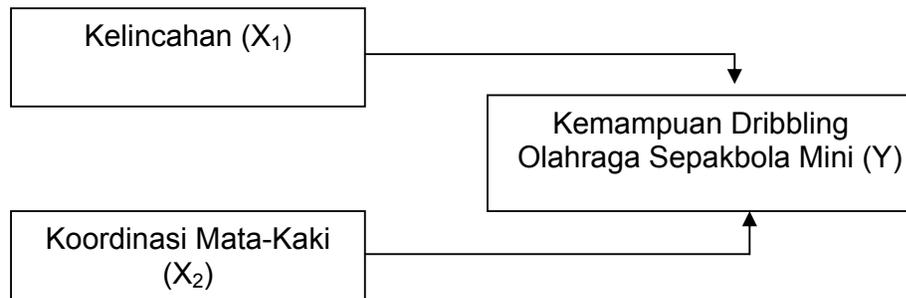
berfikir (intelejensi), 2) ketepatan dari organ sensori, 3) pengalaman motorik, 4) level atau tingkat pengembangan kemampuan biomotor lainnya seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelenturan. Dalam pelaksanaan menggiring bola dan ayunan kaki pada saat menyentuh bola dan membawa bola dengan mempergunakan kedua kaki, diperlukan kemampuan berfikir yang baik, terutama dalam mengambil keputusan yang cepat dan tepat untuk menguasai bola dan mengarahkan bola ke arah yang diinginkan dan memungkinkan untuk membantu penyerangan atau pertahanan dalam bermain sepakbola.

B. Kerangka Konseptual

Untuk dapat melakukan *dribbling* atau menggiring bola dengan baik guna untuk memindahkan daerah permainan, melewati lawan, memperlambat tempo permainan, dan memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka. Diantara faktor yang dominan yang memdukungnya adalah kelincahan dan koordinasi mata-kaki. Kelincahan adalah keterampilan mengubah arah tubuh secara cepat atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Sedangkan koordinasi mata-kaki adalah integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama, dan kaki sebagai pemegang fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu". Dengan demikian dapat diartikan seseorang yang memiliki kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan baik, maka dengan mudah dia akan

melakukan gerakan menggiring bola tersebut sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dibuat model penelitian yang menggambarkan “hubungan antara variabel kelincahan (X_1) dan koordinasi mata-kaki (X_2) dengan variabel terikatnya yaitu kemampuan *dribbling* olahraga sepakbola mini (Y) siswa SD Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman seperti yang terlihat pada gambar 2 kerangka konseptual di bawah ini:



Gambar. 2 Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* olahraga sepakbola siswa SD Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *dribbling* olahraga sepakbola siswa SD Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

3. Terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* olahraga sepakbola siswa SD Negeri 15 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* diperoleh $r_{hitung} 0,484 > r_{tabel} 0,444$, artinya terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* olahraga sepakbola siswa SD Negeri 15 Lubuk ALung Kabupaten Padang Pariaman.
2. Hubungan antara koordinasi mata-kaki (X_2) dengan kemampuan *dribbling* (Y) diperoleh $r_{hitung} 0,454 > r_{tabel} 0,444$, artinya terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *dribbling* olahraga sepakbola siswa SD Negeri 15 Lubuk ALung Kabupaten Padang Pariaman.
3. Hubungan antara kelincahan (X_1) dan koordinasi mata-kaki (X_2) secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* diperoleh $r_{hitung} = 0,549 > r_{tabel} = 0,444$. Artinya terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kelincahan (X_1) dan koordinasi mata-kaki (X_2) secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* olahraga sepakbola siswa SD Negeri 15 Lubuk ALung Kabupaten Padang Pariaman.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes sebagai pelatih olahraga sepakbola di sekolah agar dapat memberikan bentuk-bentuk latihan fisik seperti kelincahan dan koordinasi mata-kaki, sehingga kemampuan teknik *dribbling* siswa lebih baik lagi.
2. Siswa agar lebih rajin dan tekun mengikuti latihan-latihan kondisi fisik, sehingga kemampuan teknik sepakbola dapat ditingkatkan lagi sesuai dengan apa yang diharapkan.
3. Pihak sekolah agar melengkapi kebutuhan yang dibutuhkan di dalam olahraga sepakbola, sehingga siswa lebih termotivasi dan lebih giat lagi untuk melakukan latihan sehingga ketarampilan sepakbolanya lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 1992. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: P2LPTK.
- Arsil, 2006. *Perbedaan Pengaruh Latihan Teknik Elementer dan Modifikasi Permainan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola*. Tesis. Pascasarjana, Padang: UNP.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. FIK. UNP.
- Bompa, Tudor. O. 1999. *Theory and Methodology of Training, The Key to Atletik Performance*. Dubuge, Low: Kendall/Hunt Publishing Company. Terjemahan oleh Sarwono. Surabaya: Program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga. Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepak Bola*. Padang: FIK UNP.
- Depdiknas, 2007. *Pedoman Lomba/Pertandingan Olahraga Siswa Sekolah Dasar Tingkat Nasional*. Dirjen Dikdasmen. Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini, Kajian Para Pakar*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Kiram, Yanuar. 1994. *Kemampuan Koordinasi Gerak dan Klasifikasi Aktivitas*. Padang: FPOK, IKIP Padang.
- Luthan, Rusli. 1991. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Luxbacher, Joe. 2004. *Sepak Bola*. Penerbit PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Margiyani, 2008. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- PBVSU. 1995. *Metodologi Pelatihan*. Jakarta: Sekretariat Umum PP. PBVSU.
- Riduwan, 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan Dan Peneliti Pemula*. Jakarta: Alfabeta.
- Sajoto. Muhammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK, Ditjen Dikti Depdikbud.
- Sneyers, Jef. 1988. *Sepakbola (Latihan dan Strategi Bermain)*. Jakarta: PT: Rosda Jaya Putra.