

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP  
KETERAMPILAN MENDRIBLING BOLA PADA PEMAIN  
SEPAKBOLA SSB BOCAH JUNIOR KABUPATEN  
TANJUNG JABUNG BARAT JAMBI**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada tim penguji ujian skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai  
syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:  
Riki Saputra Tanjung  
2007/85450**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHTAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP  
KETERAMPILAN MENDRIBBLING BOLA PADA PEMAIN  
SEPAKBOLA SSB BOCAH JUNIOR KABUPATEN  
TANJUNG JABUNG BARAT JAMBI

Nama : Riki Saputra Tanjung  
NIM/BP : 85450/2007  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

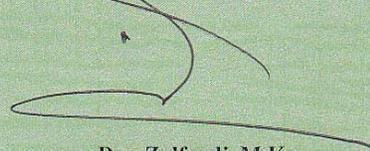
Disetujui oleh:

Pembimbing I



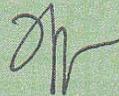
Drs. Zarwan, M.Kes.  
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing II



Drs. Zalfendi, M.Kes.  
NIP. 19580602 198503 1 003

Ketua Jurusan  
Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO  
NIP. 19620520 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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** : Kontribusi Kelincahan dan Kelentukan terhadap Keterampilan  
Mendribbling Bola pada Pemaian Sepakbola SSB Bocah  
Junior Kabupaten Tanjung Jabung Barat Jambi.

**Nama** : Riki Saputra Tanjung

**NIM/BP** : 85450/2007

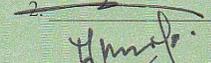
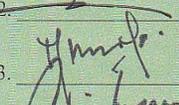
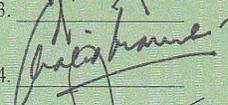
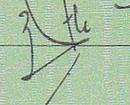
**Program Studi**: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Zarwan, M.Kes.	1. 
2. Sekretaris : Drs. Zalfendi, M.Kes.	2. 
3. Anggota : Drs. Madri M., M.Kes., AIFO	3. 
4. Anggota : Dr. H. Chalid Marzuki, MA	4. 
5. Anggota : Drs. H. Ediswal, M.Pd.	5. 

**ABSTRAK**

## **Kontribusi Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Dribbling Atlet Sepak Bola SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat Jambi**

**OLEH : Riki Saputra Tanjung Nim /85450/2011**

Penelitian ini berawal dari kenyataan masih rendahnya keterampilan atlet Sepak Bola SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat Jambi dalam melakukan keterampilan dribbling. Hal ini diduga disebabkan oleh kelincahan dan kelentukan, Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk melihat Kontribusi Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Dribbling Atlet Sepak Bola SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat Jambi.

Jenis penelitian ini adalah korelasional yaitu untuk melihat seberapa besar hubungan variabel satu dengan variabel lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat Jambi berjumlah 100 orang dengan menggunakan teknik *purposif sampling* yaitu penarikan sampel menjadi 25 orang saja. Cara pengambilan data penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran. Untuk mengukur kelincahan dipergunakan *tes dogging run* dan untuk mengukur kelentukan dipergunakan *tes flexiometer*. Mengukur keterampilan dribbling adalah melakukan dribbling secara zig-zag melewati rintangan. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi sederhana dan ganda.

Dari hasil penelitian diperoleh adalah hasil koefisien korelasi  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (Hipotesis penelitian diterima) dan pengujian signifikansi koefisien korelasi variabel  $X_1$  dan  $Y$ , variabel  $X_2$  dan  $Y$  diperoleh nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$ . Dari hasil penelitian ini membuktikan: Terdapat hubungan yang signifikan dan kontribusi yang berarti antara kelincahan dengan keterampilan dribbling atlet sepak bola SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat Jambi Terdapat hubungan yang signifikan dan kontribusi yang berarti antara kelentukan dengan keterampilan dribbling atlet sepak bola SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat Jambi serta terdapat hubungan yang signifikan dan kontribusi yang berarti secara bersama-sama antara kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan dribbling atlet sepak bola SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat Jambi.

## KATA PENGANTAR

Syukur *Alhamdulillah* penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kontribusi Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Dribbling Atlet Sepak Bola SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat Jambi”**. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pembaca demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Z. Mawardi Effendi, M.Pd selaku Rektor UNP yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan perkuliahan.
2. Dr. H. Syahril Bachtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademi telah memberikan masukan arah dalam penyelesaian skripsi
5. Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Drs. Madri M, M.Kes. AIFO, Dr. H. Chalid Marzuki, MA , dan Drs. H. Edisual, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Buat orangtua ibu (sinang) dan ayah (jamaan) serta keluarga tercinta yang telah mendo'akan dan memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas jasa serta budi baik pihak yang telah banyak membantu penulisan dalam menyelesaikan skripsi ini, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Juli 2011

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	9
1. Pengertian Dribbling .....	9
2. Pengertian Kelincahan .....	12
3. Pengertian Kelentukan .....	14
4. Hubungan Kelincahan Dan Keterampilan Dribbling .....	17
5. Hubungan Kelentukan Dan Keterampilan Dribbling .....	19
B. Kerangka Konseptual .....	21
C. Hipotesis .....	22
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	23
B. Tempat dan Waktu penelitian .....	23
C. Populasi dan sampel .....	23
1. Populasi .....	23
2. Sampel .....	24

D. Jenis dan Sumber Data .....	24
1. Jenis Data .....	24
2. Sumber Data .....	25
E. Instrumen Penelitian .....	25
F. Teknik Analisa Data.....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	31
B. Pengujian Syarat Analisis .....	35
C. Analisis Dan Hasil Penelitian .....	36
D. Pembahasan .....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian .....	24
Tabel 2. Sampel SSB. Bocah Junior .....	24
Tabel 3. Norma Kelincahan .....	26
Tabel 4. Norma Tes Kelentukan (dodging run) .....	27
Tabel 5. Deskripsi Data Penelitian .....	31
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan ( $X_1$ ) .....	31
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan ( $X_2$ ) .....	33
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Dribbling (Y) .....	34
Tabel 9. Uji Normalitas Data Penelitian .....	35
Tabel 10. Uji Homogenitas Data Penelitian .....	35

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian .....	22
Gambar 2. Tes Kelincahan .....	25
Gambar 3. Tes Kelentukan .....	26
Gambar 4. Tes Keterampilan Dribbling .....	28
Gambar 5. Histogram Data Kelincahan .....	32
Gambar 6. Histogram Data Kelentukan .....	33
Gambar 7. Histogram Data Keterampilan Dribbling .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Penelitian .....	50
Lampiran 2	Uji Normalitas Data Penelitian .....	51
Lampiran 3	Uji Homogenitas Data Penelitian .....	52
Lampiran 4	Analisis Regresi Variabel Kelincahan ( $X_1$ ) terhadap Keterampilan Mendribbling (Y) .....	53
Lampiran 5.	Analisis Regresi Variabel Kelentukan ( $X_2$ ) terhadap Keterampilan Mendribbling (Y) .....	55
Lampiran 6	Analisis Regresi Variabel Kelentukan ( $X_1$ ) Secara Bersamaan dengan Kelentukan ( $X_2$ ) terhadap Keterampilan Mendribbling (Y) .....	57
Lampiran 7	Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z.....	59
Lampiran 8	Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	60
Lampiran 9	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah Sepak Bola Bocah Junior Kabupaten Tanjung Jabung Barat Jambi.....	61
Lampiran 10	Dokumentasi Penelitian .....	62

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menggiring merupakan merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menggiring bola adalah gerakan dalam permainan sepakbola yang mengandung unsur seni, sebab adanya penggunaan beberapa bagian kaki yang menyentuh bola dengan cara menggulingkan bola ditanah sambil berlari. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Abdullah (1984:42) bahwa : “Menggiring bola dapat diartikan sebagai seni menggunakan beberapa bagian kaki dalam menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus ditanah sambil berlari.” Sedangkan menurut Ilyas Haddade dan Tola (1991:50) mendefenisikannya sebagai berikut :”Menggiring bola ialah membawa bola dalam kontrol sambil berlari, bola tetap dalam penguasaan (bola berada dekat kaki) dan dalam penguasaan untuk dimainkan“.

Jadi menggiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki dengan tujuan agar bola yang akan ditendang ke gawang lawan akan lebih dekat. Pendapat lain yang mendefenisikannya adalah Rani (1992:27) sebagai berikut :“ Menggiring bola adalah,istilah sepakbola untuk lari dengan bola.”

Dari hasil uraian tersebut tentang pengertian menggiring bola dalam permainan sepakbola , maka jelaslah sudah bahwa menggiring bola adalah

salah satu teknik dasar yang memegang peranan dalam permainan sepakbola. Dengan demikian setiap pemain memiliki teknik penguasaan bola dengan baik dan benar, sangatlah mudah dalam dalam menentukan keberhasilan suatu tim atau kesebelasan. Oleh karena itu untuk meningkatkan keterampilan atau kemampuan dalam permainan sepakbola khusus dalam teknik dasar menggiring harus latihan secara teratur serta sistematis dengan metode atau bentuk latihan yang tetap.

Dalam hal ini, pemain harus selalu berusaha membebaskan diri, melindungi bola dan bergerak maju melakukan gerakan dan tipuan dalam menggiring bola. Sehubungan dengan hal ini Jeff Sneyer (1988:11) “Semakin baik penguasaan bola maka akan semakin mudah dapat melepaskan diri dari suatu situasi yang gawat, maka semakin memuaskan mutu permainan kesebalasan”. (<http://www.masbied.com/2011/02/22/teknik-menggiring-bola-dalam-sepakbola/>)

Untuk dapat melakukan berbagai teknik dasar *dribbling* sepakbola dengan baik diperlukan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik kesatuan yang utuh dari unsur yang saling berkaitan dalam pembinaan dan peningkatan kualitas *dribbling*. Sajoto (1988:57-59) menyatakan unsur kondisi fisik tersebut meliputi (1) kekuatan (2) daya ledak otot tungkai (3) kecepatan (4) kelentukan (5) keseimbangan (6) Koordinasi (7) daya tahan (8) kelincahan (9) ketepatan (10) reaksi. Yang perlu dilatih dengan posisi yang cukup, disamping itu untuk menghindari dan melakukan gerak tipu untuk mengecoh

lawan dan menghindari benturan pada saat menguasai bola perlu memiliki kelentukan dan kelincahan tubuh untuk menghindari sergapan lawan..

Kelincahan merupakan kemampuan dari seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Soeharno (1985), Lebih lanjut menjelaskan kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Harsono, 1988). Dari beberapa pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak kesegala arah dengan cepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan sadar akan posisi tubuhnya. Dalam melakukan *dribbling* kelincahan berguna untuk mengubah arah bola dengan cepat tanpa hilang keseimbangan.

Sedangkan kelentukan adalah kemampuan untuk dikelukan sedalam mungkin sesuai dengan kemampuan sampai dimana tidak terasa sakit, (porwodarminto, 1986:589). Selanjutnya menurut krejli & Peter (1976) menyatakan :

“Untuk melakukan *dribbling* bola secara harmonis dan luwes dibutuhkan kelentukan yang baik kelentukan sangat membantu pemain dalam melakukan atau menguasai keterampilan *dribbling* bola untuk melewati lawan atau mencari kesempatan untuk mengoper bola kepada teman, pemain sepakbola yang terampil pasti terlihat dapat membawa bola sambil berjalan dan berlari dengan mudah, baik ke kiri maupun ke kanan atas kehendaknya sendiri dan tidak kaku sama sekali, serta dapat melihat keadaan sekitarnya tanpa harus menunduk melihat ke arah bola”.

Melihat penjelasan yang telah di uraikan di atas kita dapat melihat bahwa kelentukan merupakan salah satu kemampuan tubuh untuk melakukan regangan tubuh semaksimal mungkin dan tidak menimbulkan cedera. jadi seseorang pemain sepakbola haru memilikin kelentukan untuk dapat bergerak lues untuk menghindari benturan dengan lawan pada saat melakukan.

Menggiring bola atau *dribbling* merupakan gerakan berlari menggunakan kaki mendorong bola sehingga ada perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lain. Kemampuan *dribbling* sangat berguna untuk melewati lawan, menarik perhatian lawan, mengadakan serangan bali, serta mencetak gol ke gawang lawan. Kemampuan *dribbling* merupakan salah satu prasyarat agar seorang bisa bermain sepakbola dengan baik. Artinya teknik *dribbling* atau menggiring bola harus dikuasai atlet sepakbola dengan baik. untuk menghasilkan *dribbling* yang baik perlu dukungan kelincahan dan kelentukan yang baik agar dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Dengan metode ulangan yang banyak maka kemampuan *dribbling* yang lincah dan cepat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan. Jadi, apabila seorang atlet mempelajari teknik *dribbling* ke gawang semakin bagus sehingga tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya akan tercapai

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di lapangan pada atlet sepakbola SSB Bocah Junior Kabupaten Tanjung Jabung Barat dalam beberapakali mengikuti latihan dan pertandingan dengan daerah lain, kemampuan *dribbling* atau menggiring bola masih rendah. Hal ini terbutik,

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* atlet merupakan salah satu kendala dalam mewujudkan pencapaian prestasi yang diinginkan.

Rendahnya kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Bocah Junior Kabupaten Tanjung Jabung Barat, mungkin disebabkan oleh beberapa factor diantaranya adalah kekuatan otot tungkai, kecepatan, *kelentukan* 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 factor ini dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* menggiring bola atlet sepakbola SSB Bocah Junior Kabupaten Tanjung Jabung Barat . Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melihat seberapa besar.”Kontribusi kelincahan dan kelenturan terhadap keterampilan mendribbling bola pada pemain sepak bola SSB Bocah Junior Kabupaten Tanjung Jabung Barat Jambi”, sehingga dengan penelitian ini dapat di hasilkan suatu kesimpulan yang nantinya bisa dijadikan langkah antisipasi dan koreksi terhadap peningkatan prestasi pada pemain sepak bola SSB Bocah Junior Kabupaten Tanjung Jabung Barat.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut.:

1. Kelincahan
2. Kelentukan
3. Kekuatan otot tungkai
4. Kecepatan
5. Penguasaan teknik
6. Kecondongan badan
7. Pandangan
8. Emosional
9. Koordinasi mata kaki
10. Perkenaan kaki dengan bola

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* bola pemain SSB. Bocah Junior Kabupaten Tanjung Jabung Barat Jambi, mengingat keterbatasan waktu, dan kemampuan peneliti, maka penulis membatasi masalah yang berhubungan dengan variable peneliti yaitu:

1. Kelincahan
2. Kelentukan

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka masalahnya dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah kelincahan berhubungan terhadap keterampilan *dribbling* bola SSB. Bocah Junior Tanjung Jabung Barat Jambi..

2. Apakah kelentukan berhubungan terhadap keterampilan *dribbling* bola SSB. Bocah Junior Tanjung Jabung Barat Jambi...
3. Apakah kelincahan dan keluntukan berhubungan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* bola pemain SSB. Bocah Junior Tanjung Jabung Barat Jambi..

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk melihat hubungan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* bola pemain SSB. Bocah Junior Tanjung Jabung Barat Jambi...
2. Untuk melihat hubungan kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* bola pemain SSB. Bocah Junior Tanjung Jabung Barat Jambi.
3. Untuk melihat hubungan kelincahan dan keluntukan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* bola pemain SSB. Bocah Junior Tanjung Jabung Barat Jambi.
4. Untuk melihat Kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan mendribbling bola pada pemain sepak bola SSB Bocah Junior Kabupaten Tanjung Jabung Barat Jambi

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi penulis, sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (Strata Satu) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
2. Sebagai sumbangan ilmu pengetahuan dan informasi untuk peneliti selanjutnya, bagi Mahasiswa UNP umumnya. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya.

3. Sebagai bahan masukan atau pertimbangan dalam membuat program latihan bagi pelatih dan Pembina.
4. Sebagai pedoman bagi SSB. Bocah Junior Kabupaten Tanjung Jabung Barat Jambi
5. Peneliti berikutnya, dalam melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan variable-variabel ini mempengaruhi dalam pencapaian prestasi sepakbola khususnya pada teknik dribbling.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Pengertian Keterampilan Dribbling

soekatansi (1992:2) menyatakan :”*dribbling* adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerusa di atas tanah”. Darwis (1999:59) menyatakan bahwa menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain pada saat permainan berlangsung. Selanjut Djezed (1999:59) menyatakan bahwa menggiring atau membawa bola adalah kelanjutan dari mengontrol bola, oleh sebab itu prinsip-prinsip mengontrol bola harus diingat untuk dilaksanakan pada saat menggiring bola. Jadi berdasarkan pendapat di atas, *dribbling* adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir secara terus menerus di atas tanah dan berada dalam penguasaan pemain tersebut

Adapun menurut Tim Pengajar Sepakbola (2005), menyatakan bahwa

”*dribbling* berguna untuk memindahkan bola dari daerah sendiri ke daerah permainan lawan, memancing lawan untuk mendekatin bola sehingga daerah penyerangan terbuka, untuk memperlambat tempo permainan si samping itu juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut”.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa *dribbling* adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari suatu

tempat ketempat lain sesuai dengan yang duharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan.

Ada beberapa cara dalam melakukan *dribbling* Tim Sepekbola (2006:73-75) yaitu:

a. *Dribbling* Dengan Kura-kura Kaki Bagian Dalam

*Dribbling* dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesukaran dalam untuk merampas bola. Selain itu permainan yang melakukan *dribbling* tersebut dapat dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merampas bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika pemain yang mendribbling bola selalu di ikut atau dibayangi oleh lawan, maka cara *dribbling* bola seperti ini cara yang terbaik dilakukan, karena karena bola selalu berada diantara kedua kaki. Di sampaing itu kalau melakukan *dribbling* menggunakan kura-kura kaki bagian dalam pemain dapat merubah kecepatana sewaktu mendribbling bola.

b. *Dribbling* Dengan Kura-kura Kaki Bagian Luar

*Dribbling* dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar memberikan kesempatan bagi pemain untuk mengubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok kekiri maupun kekanan, berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara ini lah tubuh pemain yang sedang

*mendribbling* bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

Pelaksanaan dari cara ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola dengan tubuh dapat dikontrol dengan baik, sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola. Dengan demikian cara *dribbling* ini merupakan suatu usaha melindungi bola dari hadangan lawan.

c. *Dribbling* Dengan Kura-kura Kaki Bagian Atas

*Dribbling* bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari pemain lawan, membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bola tidak lagi di *dribbling* melainkan ditendang lalu dikejar (*kick and run*). Bagi pemain yang mempunyai kecepatan lari hal tersebut sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan.

Prinsip yang perlu dilakukan untuk *dribbling* bola dengan baik antara lain: bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan, dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai, dapat menguasai situasi permainan pada waktu melakukan *dribbling*.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *dribbling* merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan, serta mencetak gol ke gawang lawan. Dengan demikian jelas bahwa *dribbling* merupakan salah satu kemampuan yang harus dikuasai oleh pemain untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepak bola.

## 2. Pengertian Kelincahan

Poerwadaminto (1986:14) menyatakan bahwa “kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Sementara menurut Suharno (1985:32) kelincahan adalah ”kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki ”.Kemudian Soejono (1984) juga berpendapat bahwa ”kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bahagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”.

Selanjutnya Krejci & Peter (1976:24) menyatakan; ”kelincahan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu”. Pendapat ini mengemukakan kelincahan bergantung dari fungsi motorik tinggi dari masing individu”. Disisi lain Harsono (1988:172) menyatakan 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”.

Dari beberapa pendapat tentang pengetahuan kelincahan seperti yang telah dikemukakan di atas, maka kelincahan dapat disimpulkan sebagai suatu kemampuan seorang dalam merubah-ubah gerakan dengan gesit dan lincah dengan keseimbangan tetap terjaga dengan baik. Artinya kelincahan dalam melakukan dribbling atau megiring bola merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan dan sebagai dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru.

Factor yang ikut mempengaruhi kelincahan menurut Suharno (1985:33) kelincahan dapat dibagi atas dua bagian yaitu:”1) kelincahan umum (General agility) artinya kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya. 2) kelincahan khusus (Special agility) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan.

Kelincahan akan dipengaruhi beberapa kemampuan kondisi fisik lainnya seperti: keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Suharno (1985:33) menyatakan “factor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah kecepatan reaksi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik”. Pendapat ini mengemukakan keberhasilan kelincahan yang dimiliki meliputi kecepatan reaksi, problem yang dihadapi dan kemampuan biomotorik yang dimiliki.

Hirtz (1976:24) menyatakan:”kelincahan yang dihasilkan dari latihan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi

yang sangat bergantung dari masing-masing individu sedangkan dalam pelaksanaan 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.

Kelincahan yang dimiliki atlet dapat ditingkatkan melalui proses latihan, salah satu bentuk latihan kelincahan dapat dilakukan dengan latihan zig-zag. Latihan lari zig-zag dapat mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman serta gerakan bermain. Melakukan gerakan tipu dengan bola atau dribbling zig-zag melewati lawan tidak dapat dilakukan dengan pelan tetapi dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah. Oleh sebab itu kelincahan dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan dribbling.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, pada hakekatnya kelincahan merupakan seluruh daya dan upaya atlet dalam berlari dalam mengerahkan seluruh kemampuan tubuhnya untuk memberikan kontribusi terhadap dribbling bola dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah secara cepat dengan waktu yang singkat tanpa kehilangan keseimbangan.

### **3. Pengetian Kelentukan**

Muchtar (1992:90) menyatakan”kelentukan adalah kemampuan memanfaatkan luas gerak pada persendian secara optimal. Selanjutnya

oleh Syafrudin (1999:59) menyatakan “kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitude gerakan yang besar atau luas.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan kemampuan untuk pergelangan atau persendian untuk melakukan gerakan-gerakan kesemua arah secara optimal. Kelentukan adalah suatu unsur dari kondisi fisik menurut Mucktar (1992:45) untuk a) untuk mempelajari keterampilan-keterampilan gerak, b) mencegah terjadinya cedera, c) mengembangkan kemampuan kecepatan, dayatahan dan koordinasi gerak.

Dalam keseluruhan kegiatan fisik, peranan kelentukan sangatlah penting terutama pada cabang olahraga yang banyak menggunakan gerak sendi. Kelentukan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Di dalam olahraga, kalau kita bicara mengenai kelentukan atau fleksibilitas, kita biasanya mengacu kepada ruang gerak sendi tubuh . Harsono (2001:15) menyatakan lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendinya. Menurut Syafrudin (2005:79) kelentukan adalah kemampuan seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitude yang luas.

Lutan dkk (2005:14) menyatakan bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerakan dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian. Dengan demikian orang yang fleksibel adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam

sendi-sendinya dan yang mempunyai otot-otot yang elastic. Cedera terjadi bila tangan dan kaki dipakasa bergerak melebihi jangkauan normalnya, jadi meningkatkan kelentukan untuk mengurangi potensi ini

*Fleksibilitas* penting sekali dalam hampir semua cabang olahraga terutama cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi seperti senam, loncat indah, atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar dan gulat. *Fleksibilitas* penting pula bagi semua orang dari segala umur, terutama orang tua, oleh karena kalau orang semakin tua, sendi, ligamen, dan tendonnya menjadi semakin kaku sehingga mengurangi kelentukan.

Bompa (2000:31) menyatakan bahwa kelentukan merupakan rentang antara gerakan-gerakan disekitar atau seputar sendi (sambungan antara tulang). Sedangkan menurut Harsono (2001:15) perbaikan dalam kelentukan akan dapat:

“(a) mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi, (b) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan (*agility*), (c) membantu perkembangan prestasi, (d) menghemat pengeluaran tenaga (*efesien*) pada waktu melakukan gerakan-gerakan, (e) membantu memperbaiki sikap tubuh”.

Sesuai dengan batasan kelentukan sebagaimana diterangkan di atas, kelentukan dapat dikembangkan melalui latihan-latihan memperluas ruang gerak sendi-sendi. Menurut Harsono (2001:16) ada beberapa latihan peregangan yang dapat dipakai untuk mengembangkan kelentukan yaitu; 1) peregangan dinamis, 2) peregangan statis, 3) peregangan pasif, 4) peregangan PNF atau peregangan kontraksi rileksasi.

Berpedoman pada kutipan di atas, jelas bahwa tingkat kelentukan tergantung pada ruang gerak persendian dan otot-otot, kelentukan merupakan kemampuan otot merenggang dengan ruang gerak yang jauh tanpa menimbulkan rasa sakit.

Syafruddin (2005:80) menyatakan “kelentukan khusus merupakan kelentukan yang dominan dibutuhkan dalam suatu cabang olahraga tertentu”. Cabang olahraga yang dimaksud adalah olahraga sepakbola. Kelentukan sangat dibutuhkan pada saat melakukan *dribbling* bola sehingga terlihat keindahan dari gerakan yang ditampilkan dan mempunyai kualitas yang baik dalam kategori tanding.

#### **4. Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Dribbling**

Kelincahan dalam *dribbling* bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat diganggu oleh lawan. Mengingat banyak komponen-komponen yang ikut mempengaruhi kelincahan, maka dapat dikatakan bahwa kelincahan merupakan satu komponen sangat penting dalam permainan sepakbola.

Pada cabang olahraga pemain sepakbola, untuk menghasilkan kemampuan *dribbling* yang baik sangat dibutuhkan unsur kelincahan. Apabila seorang atlet memiliki kelincahan yang baik, maka dapat memberikan kontribusi *dribbling* bola dengan baik, dapat membantu pergerakan pemain dengan bola secara efektif dan efisien di dalam pemberian tenaga, sehingga lawan sukar untuk membacara arah pergerakan serta kesulitan dalam merampas bola. Sebaliknya, apabila

seorang atlet tidak memiliki kelincahan yang baik, sehingga pergerakan bola yang dilakukan akan mudah ditebak arahnya serta lawan akan mudah untuk merampas. Sneyers (1988:11) karena semakin baik penguasaan bola, akan semakin mudah seseorang atlet dapat melepaskan diri dari situasi yang sulit dan semakin memuaskan mutu permainan tersebut.

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. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan reaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan maupun mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Suharno HP (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.

Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola. Suharno HP (1985: 33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau *stimulan*, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif, dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

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

##### **5. Hubungan Kelentukan Dengan Keterampilan Dribbling**

Kelentukan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Kegunaan kelentukan menurut Suharno (1986 : 49) di dalam olahraga adalah untuk:

“(1) Mempermudah atlet dalam penguasaan penguasaan teknik-teknik tinggi, (2) Mengurangi terjadinya cedera atlet, (3) Seni gerak tercermin dalam kelentukan yang tinggi, (4) Meningkatkan kecepatan dan kelincahan gerak. Keuntungan bagi seorang pemain sepakbola apabila memiliki kelentukan yang baik yaitu: (1) Cepat menguasai gerakan-gerakan untuk melakukan teknik atau taktik, (2) Tidak mudah mendapatkan kecelakaan atau cedera pada otot, (3) Gerakan-gerakan akan dilaksanakan dengan

mudah sehingga tidak lekas lelah, (4) Membantu daya tahan, kecepatan dan kelincahan”.

Adapun fakto-faktor yang mempengaruhi kelentukan seperti yang dikemukakan oleh Syafruddin (2005:80-81) antara lain;”1) koordinasi otot synergis dan antagonis, 2) bentuk persendian, 3) temperature otot, 4) kemampuan tendon dan ligament, 5) kemampuan proses pengendalian fisiologi persyarafan, 6) usia dan jenis kelamin

Dengan demikian jelas bahwa kelentukan memegang peranan yang sangat besar dalam mempelajari keterampilan gerak dan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Bahkan untuk mengembangkan kemampuan kecepatan dan kelincahan dibutuhkan unsur kelentukan agar dapat menentukan keberhasilannya. Dengan kata lain tanpa kelentukan dan kecepatan tidak akan berkembang secara optimal.

Jadi dapat disimpulkan dari beberapa pandangan di atas bahwa kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan rangkaian gerak semaksimal mungkin, dengan memiliki ruang gerak sendi luas. Kelentukan juga sangat besar perannya dalam olahraga sepakbola, terutama saat melakukan *dribbling*. Dalam melakukan *dribbling* seorang pemain harus dapat merubah arah dan menghindari lawan dengan cepat serta harus dapat menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin dicapai. Untuk dapat melakukan semuanya itu sangat dibutuhkan unsur fisik diantaranya berupa kekuatan otot tungkai dan kelentukan pergelangan kaki. Kelentukan yang baik akan dapat

mengefisienkan gerak, mengefisienkan waktu dan energy sehingga pemain akan lebih mudah mengarahkan bola kearah yang diinginkan.

## **B. Kerangka Konseptual**

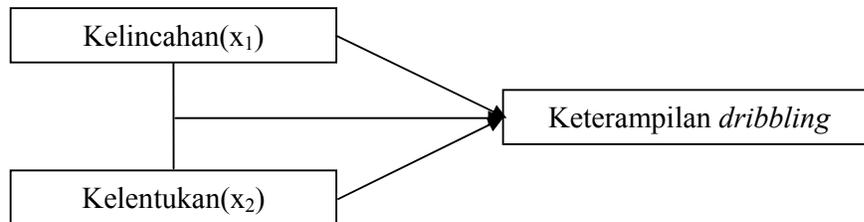
Berdasarkan yang telah dikemukakan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola. Kelincahan adalah kegiatan pemain sepakbola dalam menyelesaikan rangkaian gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah. Sedangkan kelentukan adalah, kelincahan dan kelentukan merupakan bagian komponen kondisi fisik yang penting dalam permainan sepakbola.

Dalam melakukan *dribbling* pada sepakbola kelincahan dan kelentukan sangat berperan dalam menentukan tingkat keberhasilan dalam *mendribbling* bola tersebut. Karena dengan kelincahan dan kelentukan dapat melakukan *dribbling* yang berguna untuk melewati lawan, menipu lawan, mencetak gol, dan sebagainya. Jadi prinsipnya penelitian ini akan melihat seberapa besar pengaruh kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan *dribbling*.

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kelincahan dan kelentukan di duga memberikan pengaruh yang besar terhadap *dribbling* bola dalam permainan sepakbola. Dengan kata lain kelincahan dan kelentukan dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* bola.

kelincahan dan kelentukan sebagai variabel bebas yang akan dijadikan pengaruh utama terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

Sedangkan untuk variabel terikat adalah Ketemapilan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam skema sebagai berikut:



Gambar 1: Kerangka Konseptual

### C. Hipotesis Penelitian

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* permainan sepakbola SSB. Bocah Junior Tanjung Jabung Barat Jambi
2. Terdapat hubungan yang signifikan Kelentukan dengan kemampuan *dribbling* permainan sepakbola SSB. Bocah Junior Tanjung Barat Jabung Jambi
3. Terdapat hubungan yang signifikan Kelincahan dan Kelentukan dengan kemampuan *dribbling* permainan sepakbola SSB. Bocah Junior Tanjung Jabung Barat Jambi

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut

1. Dari hasil yang diperoleh dari kelincahan terdapat hubungan dan memberikan kontribusi yang berarti terhadap keterampilan dribbling atlet sepak bola SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat Jambi.
2. Dari hasil yang diperoleh dari kelentukan terdapat hubungan dan memberikan kontribusi yang berarti terhadap keterampilan dribbling atlet sepak bola SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat Jambi.
3. Terdapat hubungan yang signifikan dan kontribusi yang berarti secara bersama-sama antara kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan dribbling pada atlet sepak bola SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat Jambi.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran- saran sebagai berikut:

1. Pelatih dapat memperhatikan kelincahan dan kelentukan pada program latihan bagi atlet sepak bola SSB Bocah Junior Tanjung Jabung Barat Jambi.
2. Bagi atlet agar dapat memperhatikan dan menerapkan kelincahan dan kelentukan untuk menunjang keterampilan dribbling.

3. Atlet agar memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan dribbling.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang mempengaruhi keterampilan dribbling.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, O Tudor.(2000). *Total Training For Young Champions*. York University: Human Kineties.
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola*. Padang : FIK UNP.
- Djezet, Zulfar. (1985). *Buku Pengajaran Sepakbola*. Padang : FPOK IKIP.
- Harsono. (1988). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : Koni Pusat.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik. Makalah Disajikan Dalam Penyegaran Penataran Para Pelatih Olahraga*. Bandung.
- Harsono.(1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choaching*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK
- Hocke dan Nasution. 1956. *Olahraga dan Prestasi*. Bandung : Penerbit Ternate
- Krecji,V & Peter, Koch. (1976). *Muscle Had Tendon Inj. urie In Atheleties Stuttgart*: Universitas Book Publisshing Company.
- Lutan, Rusli dkk. (2005). *Manusia Dan Olahraga*. Bandung:ITB Dan FPOK/IKIP Bandung
- Mukhtar, Remmy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta. Depdiknas
- Nurhasana. (1999). *Manusia Dan Olahrga*. Bandung: ITB Dan FPOK IKIP
- Poerwono. (1985). *Tes Kecakapan bermain Sepakbola bagi mahasiswa putra FPOK IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- Poewodarmito. (1986). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Sardjono. (1981). *Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kecakapan Bermain Sepakbola*
- Sneyer, jef. (1988). *Sepakbola (Latihan Dan Strategi Bermain)*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Soejono. (1984). *Olahraga dan Umur*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Soekatamsi.(1992). *Permainan Bola Besar (Sepakbola)*. Padang : Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Tengah Pendidik.