

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* BOLA ATLET SEPAKBOLA
DI SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) PADANG
YUNIOR PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh

**REVALINO
NIM. 85466**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGRI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Kontribusi Kecepatan dan Kelineahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Atlet Sepakbola di Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang
Nama : Revallino
NIM : 85466
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

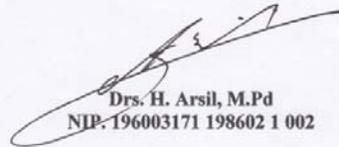
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

Pembimbing II



Drs. H. Arsil, M.Pd
NIP. 196003171 198602 1 002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

PENGESAHAN

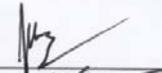
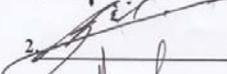
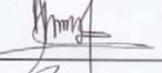
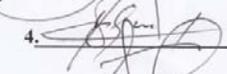
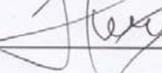
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* BOLA ATLET SEPAKBOLA
DI SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) PADANG
YUNIOR PADANG

Nama : Revallino
NIM : 85466
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

| Nama | Tanda Tangan |
|--------------------------------------|--|
| 1. Ketua : Drs. Nirwandi, M.Pd | 1.  |
| 2. Sekretaris : Drs. H. Arsil, M.Pd | 2.  |
| 3. Anggota : Drs. Jaslindo, M.S | 3.  |
| 4. Anggota : Drs. Syahrastani, M.Kes | 4.  |
| 5. Anggota : Drs. Jonni, M.Pd | 5.  |

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang , Agustus 2011



Revallino

ABSTRAK

Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Atlet Sepakbola di Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang

OLEH : Revallino, /2011

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1). Kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang, 2). Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang, 3). Kontribusi kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior yang berjumlah 80 orang, Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu atlet yang berumur 15 tahun berjumlah 20 orang, untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes lari 30 meter, *shuttle run*, dan kemampuan *dribbling*. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *product moment* sederhana dan ganda, untuk menentukan kontribusi digunakan koefisien determinan.

Berdasarkan analisis data ditemukan: 1). Terdapat kontribusi antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang, dengan kontribusi sebesar 52%. 2). Terdapat kontribusi antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang, dengan kontribusi sebesar 38%. 3). Terdapat kontribusi secara bersama-sama antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang, dengan kontribusi sebesar 48%.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis sampaikan ke Hadirat Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia serta izin-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul: **“Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola atlet Sepakbola di Sekolah Sepakbola Padang Yuniior Padang”**.

Adapun tujuan dari penulisan ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang (UNP).

Untuk menulis, menyusun dan menyelesaikan skripsi ini penulis telah berusaha dengan semaksimal mungkin, walaupun banyak hambatan dan kendala yang penulis temui. Berkat bantuan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, semua hambatan dan kendala dapat di atasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Namun demikian penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan-kesalahan dan kekurangan-kekurangan serta masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini disebabkan karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran serta masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan tulisan ini di masa yang akan datang.

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. Dr. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Pembimbing II.
4. Drs. Jaslindo, M.S, Drs. Syahrastani, M.Kes, dan Drs. Jonni, M.Pd selaku tim penguji
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Pengurus, Pelatih dan Pemain Sekolah Sepakbola Padang Yuniior.
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 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, Agustus 2011

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--------------------------------------|---------|
| PERSETUJUAN SKRIPSI | |
| PENGESAHAN | |
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR GAMBAR | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 7 |
| C. Pembatasan Masalah | 7 |
| D. Perumusan Masalah | 8 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 8 |
| F. Kegunaan Penelitian | 9 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | 10 |
| 1. Sepak bola | 10 |
| 2. <i>Dribbling</i> | 12 |
| 3. Kecepatan..... | 15 |
| 4. Kelincahan..... | 17 |
| B. Kerangka Konseptual..... | 19 |
| C. Hipotesis Penelitian | 21 |
| BAB III METODELOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 22 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 22 |
| C. Populasi dan Sampel | 22 |

| | |
|--|-----------|
| D. Definisi Operasional Variabel..... | 24 |
| E. Jenis dan Sumber Data..... | 25 |
| F. Instrumen Penelitian | 25 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 29 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | |
| A. Deskripsi Data..... | 31 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis..... | 35 |
| C. Pengujian Hipotesis | 36 |
| D. Pembahasan..... | 40 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| DAFTAR PUSTAKA | 46 |
| LAMPIRAN..... | 48 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|---------|
| 1. Distribusi Penyebaran dan Jumlah Populasi | 23 |
| 2. Daftar Atlet SSB Padang Yuniior | 23 |
| 3. Norma Lari 30 Meter | 26 |
| 4. Distribusi Frekueasi Variabel Kecepatan..... | 31 |
| 5. Distribusi Frekuensi Variabel Kelincahan | 32 |
| 6. Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan <i>Dribbling</i> | 34 |
| 7. Uji Normalitas Data Dengan Uji Lilliefors..... | 35 |
| 8. Analisis Korelasi Antara Kecepatan Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> (X1-Y)..... | 37 |
| 9. Analisis Korelasi Antara Kelincahan Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> (X2-Y) | 39 |
| 10. Analisis Korelasi Antara Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> (X1,X2-Y)..... | 40 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| 1. Kerangka Konseptual | 20 |
| 2. Test Kecepatan | 26 |
| 3. Test Kelincahan | 28 |
| 4. Tes kemampuan <i>Dribbling</i> | 29 |
| 5. Histogram Kecepatan | 32 |
| 6. Histogram Kelincahan..... | 33 |
| 7. Histogram Kemampuan <i>Dribbling</i> | 35 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1. Data Lengkap Hasil Tes Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> | 48 |
| 2. Tabel Persiapan Perhitungan Data | 49 |
| 3. Uji Normalitas Variabel X_1 | 50 |
| 4. Uji Normalitas Variabel X_2 | 51 |
| 5. Uji Normalitas Variabel Y | 52 |
| 6. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana..... | 53 |
| 7. Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda..... | 56 |
| 8. Perhitungan Koefisien Determinan | 57 |
| 9. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z..... | 58 |
| 10. Daftar Xix (11) Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors | 59 |
| 11. Tabel dari harga kritik dari Product-Moment | 60 |
| 12. Foto Dokumentasi Penelitian | 61 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bidang yang sangat penting artinya dalam usaha untuk membangun manusia yang seutuhnya. Melalui olah raga dapat menanamkan jiwa sportifitas, memupuk, mengembangkan sikap mental, kejujuran, keberanian daya juang dan semangat bersaing, sportivitas, dimana terkandung nilai-nilai pendorong bagi generasi muda sebagai generasi penerus bangsa yang berjiwa berbadan sehat, guna mengisi kemerdekaan bangsa Indonesia.

Untuk mewujudkan hal tersebut perlu diadakan pembinaan dan pengembangan sebagaimana yang dijelaskan dalam pasal 21 ayat 3 dan 4 UU No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa”pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan pembinaan prestasi” dan ”Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”.

Pembinaan dan pengembangan ditujukan agar tidak terjadi kegagalan pencapaian prestasi yang diinginkan. Kegagalan prestasi merupakan gambaran pembinaan yang masih kurang dalam beerbagai aspek. Menurut Suharno, (1985: 45) “menentukan pencapaian prestasi maksimal dipengaruhi faktor

endogen dan eksogen. Factor endogen (faktor yang datang dari dalam) terdiri dari kesehatan fisik dan mental, penguasaan teknik yang sempurna, kondisi fisik, dan kemampuan fisik, penguasaan taktik, aspek kejiwaan dan kepribadian. Sedangkan factor eksogen (factor yang datang dari luar) terdiri dari pelatih, keuangan, alat, tempat, organisasi, lingkungan, dan partisipasi pemerintah”.

Kemudian pemahaman tentang konsep-konsep tubuh manusia terutama secara anatomis dan fisiologis serta sistem energi tubuh mutlak diperlukan terutama oleh Pelatih, Pembina, dan Guru olahraga. Menurut Bower dan Fox dalam Syafruddin (2011: 68) mengemukakan ”ada tiga sistem energi dalam melakukan aktifitas olahraga yaitu system phosphagen atau system ATP-CP (*Adenosine Triphosphate-Creatin Phosphate*), system asam laktat (*The Lactic Acid system*) dan system aerobic atau system oksigen (*the Oxygen or Aerobic system*)”.

Ketiga sistem ini secara umum dalam olahraga dikelompokkan menjadi sistem anaerobik dan sistem aerobic. Sistem phosphagen dan sistem asam laktat masuk dalam kelompok sistem anaerobic, sedangkan sistem oksigen masuk dalam sisten aerobik.

Banyak faktor yang di butuhkan dalam olah raga, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin(1999 : 22) “ada 2 faktor yang mempengaruhi prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor *internal* tersebut adalah faktor kemampuan fisik teknik dan mantal atlet. Sedangkan faktor *eksternal* adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet

seperti pelatih, sarana dan prasarana, iklim dan cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya”. tanpa kondisi fisik yang baik, tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik cabang olahraga, di samping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik, kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik individu maupun kelompok.

Dalam permainan sepakbola kemenangan hanya dapat diraih dengan membuat gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah jangan sampai lawan berbuat hal yang sama terhadap gawang sendiri, hal ini mengandung pengertian bahwa seorang pemain sepakbola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik untuk dapat menguasai penguasaan bermacam-macam teknik. Menurut Zulfar Djezed (1984: 67) teknik dalam sepakbola di bagi dua teknik, yaitu:”

1. Teknik badan (tanpa bola), meliputi : cara berlari dan merubah arah, cara melompat dan gerak tipu tanpa bola.
2. Teknik dengan bola meliputi : menendang, menyundul, menggiring, melompat, gerak tipu, dan teknik penjaga gawang”.

Untuk itu salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan sepak bola adalah teknik menggiring atau *dribbling* bola. *Dribbling* adalah salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi, pada saat *dribbling* bola pemain dituntut untuk menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, gerakan *dribbling* bola dilakukan dengan

sangat cepat karena pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas. *Dribbling* tidak hanya membawa bola menyusur tanah lurus ke depan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya sangat dekat dan rapat, hal ini menuntut seorang pemain memiliki kemampuan *dribbling* bola yang baik. Soedjono (1984: 143) Lebih lanjut menjelaskan *dribbling* bola adalah “membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, di samping tujuan tersebut *dribbling* bola juga berguna untuk mencari kesempatan memberikan umpan kepada kawan”.

Menurut Ratinus Darwis, (1999 : 59) “menggiring bola merupakan teknik dalam usaha bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung, beberapa prinsip yang perlu dilakukan untuk dapat menggiring bola dengan baik antara lain :

1. Bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan.
2. Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin di capai.
3. Dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola”.

Untuk melakukan *dribbling* yang baik, dalam pertandingan seorang pemain dituntut mampu bermain selama pertandingan berlangsung tanpa mengalami kelelahan yang berarti dalam melaksanakan teknik dan taktik. *Dribbling* merupakan gerakan berlari dengan menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lain, kemampuan *dribbling* sangat berguna untuk melewati lawan, menarik

perhatian lawan, melakukan serangan balik, serta mencetak gol ke gawang lawan.

Salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepakbola adalah kecepatan. Menurut Jonath dalam Arsil, (1999:82) kecepatan menurut filosofis diartikan sebagai “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot”. Menurut Corbin dalam Arsil, (1999:83), kecepatan adalah “kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ketempat lain dalam waktu sesingkat mungkin”. Menurut Jarver dalam Arsil, (1999:83), kecepatan adalah “kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat, dan cepat”.

Selanjutnya salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* adalah kelincahan, kelincahan merupakan kemampuan dari seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Soeharno (1985: 85), 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”. Menurut Rusli Lutan (1986:116) “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada wakyu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Dari beberapa pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak kesegala arah

dengan cepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan tetap terjaga dengan baik.

Berpedoman pada uraian di uraikan di atas kita dapat melihat bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* bola, seseorang pemain sepakbola yang baik harus mempunyai teknik *dribbling* bola yang baik, *dribbling* merupakan salah satu persyaratan agar seseorang bisa bermain sepakbola dengan baik. Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* adalah kecepatan dan kelincahan, jadi pemain sepak bola yang baik harus mempunyai kecepatan dan kelincahan yang baik pula.

Pada saat sekarang ini di Sumatra Barat terutama di kota Padang, perkembangan sepakbola sangat pesat, pembinaan sepakbola sedang giat-giatnya dilakukan oleh sekolah sepak bola (SSB) yang berada dikota padang salah satu diantaranya adalah Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Kota Padang, berdasarkan *observasi* dan pengamatan yang dilakukan penulis dilapangan pada pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Kota Padang, dalam beberapa kali melakukan rangkaian latihan, pertandingan persahabatan, dan pertandingan resmi kempuan *dribbling* Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Kota Padang masih rendah, pada saat melakukan *dribbling* Pemain sering tidak bisa melakukan *dribbling* dengan baik sehingga bola menjadi tidak terarah dan mudah diambil oleh tim lawan.

Kemudian dari wawancara peneliti dari Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Kota Padang Bapak Rifgunaldi, mengatakan bahwa kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Kota Padang masih jauh dari hal yang diinginkan. Peneliti menduga kemampuan

dribbling Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Kota Padang masih jauh dari yang diharapkan jika hal ini dibiarkan, dikhawatirkan prestasi pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Kota Padang akan sulit diraih sebab apabila pemain tidak mempunyai kecepatan dan kelincahan yang bagus diduga pemain tidak dapat bermain sepakbola dengan baik.

Dari masalah di atas penulis tertarik untuk meneliti tentang kemampuan *dribbling* Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Kota Padang untuk itu Penulis mengajukan judul penelitian “**Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemanpuan *Dribbling* Bola Atlet SepakBola di Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang**”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi penyebab masalah sebagai berikut :

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Kelentukan
4. Daya tahan
5. Kekuatan
6. Keseimbangan
7. Kordinasi gerakan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, mengingat keterbatasan yang ada pada penulis maka tidak semua faktor yang diidentifikasi di teliti. untuk itu penelitian ini di batasi pada faktor:

1. Kecepatan

2. Kelincahan
3. Kemampuan *dribbling*

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang?
3. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* bola atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang?
4. Apakah kecepatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* bola atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang?
5. Apakah kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* bola atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang?
6. Apakah kecepatan dan kelincahan memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* bola atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang.
2. Untuk mengetahui hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang.

3. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* bola atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang.
4. Untuk mengetahui kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang.
5. Untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang.
6. Untuk mengetahui kontribusi antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* bola atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang

F. Kegunaan Penelitian

1. Melalui penelitian skripsi ini bagi Penulis merupakan salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (Strata Satu) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Melalui penelitian skripsi ini merupakan Sebagai bahan masukan dalam pembinaan olahraga sepakbola bagi pelatih, Pembina dan Siswa di Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang.
3. Melalui penelitian skripsi ini merupakan Sebagai bahan pertimbangan dalam membuat program latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* di Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior.
4. Melalui penelitian skripsi ini merupakan Sebagai bahan masukan bagi Pengcap PSSI Kota Padang.
5. Melalui penelitian skripsi ini merupakan salah satu Pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam pembinaan Sepakbola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan yang dilakukan dalam waktu *relatif* lama, dalam permainan sepakbola diperlukan kemampuan kondisi fisik yang prima diantara unsur-unsur kondisi fisik yang diperlukan adalah kecepatan dan kelincahan, kecepatan dan kelincahan sangat diperlukan dalam permainan sepakbola disamping unsur-unsur yang lainnya.

Menurut sejarah, perkembangan sepakbola dimulai dari perkumpulan-perkumpulan di sekolah dan universitas di Inggris, diluar sekolah dan universitas sepakbola berkembang pesat, tetapi tidak menggunakan peraturan, pada tanggal 26 Oktober 1863, perkumpulan-perkumpulan yang ada diluar 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 atas inisiatif Robert Guirin dari Perancis berdirilah federasi sepakbola dengan nama "*Federation International de Football Association*" (Tim Pengajar Sepakbola 2003:95).

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu diantaranya menjadi penjaga gawang. Dimainkan diatas lapangan yang rata berbentuk persegi panjang, ukuran panjangnya adalah 110m dan lebar

70m, yang dibatasi oleh garis selebar 12cm dan dilengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44m dengan lebar 7,32m Ukuran bola yang digunakan yaitu keliling bola 68 sampai 71 cm dengan berat 396 sampai 453 gram. (PSSI, 2007/2008).

Dalam permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan yang penting yaitu kemampuan fisik dan kemampuan menguasai bola. Zulfar Djezed (1985)” kemampuan fisik terdiri dari (1) kecepatan (2) kekuatan (3) daya tahan, (4) kelincahan, (5) kelentukan. Sedangkan kemampuan menguasai bola terdiri dari (1) menendang bola, (2) menggiring bola, (3) menyundul bola, (4) melempar bola, (5) menerima bola, (6) gerak tipu, (7) teknik penjaga gawang.”

Pemain sepakbola memiliki aktivitas yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik disamping kondisi fisik yang prima bagi pelakunya, disamping itu sepakbola menuntut kreatifitas teknik dan keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan dan kemampuan diri sendiri, pada umumnya pemain sepakbola hanya berlatih teknik dan taktik sepakbola saja, mereka melupakan faktor-faktor lain yang sama besarnya peranya dalam keberhasilan bermain sepakbola, seorang pemain tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi bila tidak ditunjang oleh kondisi fisiknya juga.

Dalam permainan sepakbola kemenangan hanya dapat diraih dengan membuat gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah jangan sampai lawan berbuat hal yang sama terhadap gawang sendiri, hal ini

mengandung pengertian bahwa seorang pemain sepakbola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik untuk dapat menguasai penguasaan bermacam-macam teknik.

Berdasarkan pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa, dalam permainan sepakbola, seorang pemain sepak bola yang baik dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik, agar bisa bertahan selama 2x45 menit dalam kondisi fisik yang baik dan tanpa mengalami kelelahan.

2. *Dribbling*

Dari sekian banyak teknik dasar dalam permainan sepak bola, *dribbling* adalah salah satu teknik dasar yang harus di miliki oleh pemain sepak bola untuk menyusun serangan dalam rangka usaha memudahkan dalam mencetak gol ke gawang lawan dalam pertandingan. *Dribbling* atau menggiring merupakan kemampuan individu atau tim yang memiliki aktifitas gerak dan keterampilan serta didukung oleh kondisi fisik yang prima bagi pelakunya dalam menampilkan permaianan.

Menurut Sneyers (1988: 32) ada beberapa manfaat atau fungsi *dribbling* dalam permaianan sepak bola, “(1) Untuk mengadakan serangan balik, (2) menarik perhatian lawan dan membebaskan diri dari dari kawalan lawan, (3) untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah langsung berhadapan dengan penjaga gawang tersebut”. Dengan demikian *dribbling* sangat berperan penting dalam permainan sepakbola.

Selanjutnya Djezed (1999:59) menyatakan bahwa “menggiring bola 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, untuk melewati lawan, memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, untuk memperlambat tempo permainan, disamping itu juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut”.

Soekatamsi (1992:2) menyatakan bahwa: “*dribbling* adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah”. Darwis (1999:59) menyatakan bahwa “menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan berlangsung”.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa *dribbling* adalah suatu gerakan dalam permainan sepak bola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari suatu tempat ketempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan.

Menurut Darwis (1999: 59-60) “Ada beberapa cara dalam melakukan *dribbling*, yaitu:

- a. *Dribbling* dengan kura-kura kaki bagian dalam.
- b. *Dribbling* dengan kura-kura kaki bagian luar.
- c. *Dribbling* dengan kura-kura kaki bagian atas”.

Dribbling adalah suatu gerakan dalam permainan sepak bola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari suatu tempat ketempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan. Latihan *dribbling* bola dengan cara yang bervariasi, contoh : buatlah 4 sampai 5 penghalang berjarak sama, kemudian mulailah menggiring bola melewati penghalang tersebut dengan gerakan zig-zag.

Menurut Darwis (1999:59) Adapun Tujuan utama dari menggiring bola adalah : “1.) Untuk Memindahkan daerah permainan. 2.) Untuk Melewati lawan 3.) Memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka. 4.) memperlambat tempo permainan.”

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 di kuasai oleh pemain untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepak bola.

3. Kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Disamping itu kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

Syafruddin,(1999: 43) mengatakan ”kecepatan dibatasi oleh faktor seperti: kekuatan otot, tegangan otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi, dan kordinasi.” Dengan demikian Atlet yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu melakukan *dribbling* bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan dapat merebut bola dengan cepat. Kecepatan juga tergantung dengan kekuatan karna tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat berkembang dan meningkat. Kecepatan yang di peroleh tergantung dari kecepatan tubuh sendiri.

Secara fisiologis Syafruddin (2011:123) mengatakan “kecepatan diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persarafan dan kemampuan otot”.

Menurut Corbin dalam Arsil, (1999:83), kecepatan adalah “kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ketempat lain dalam waktu sesingkat mungkin”. Menurut Jarver dalam Arsil, (1999:83), kecepatan adalah “kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat, dan cepat”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak, dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik.

Menurut Nosek dalam Arsil (1999:84), “kecepatan digolongkan dalam tiga bentuk yaitu:

1. Kecepatan Reaksi (*Reaction Speed*)

Kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat.

2. Kecepatan Bergerak (*Speed of Movement*)

Kecepatan bergerak adalah kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh.

3. Kecepatan Sprint (*Sprinting Speed*)

Kecepatan sprint merupakan kemampuan organis untuk bergerak ke depan dengan cepat”.

Dalam permainan sepakbola, saat melakukan *dribbling*, kecepatan sangat diperlukan untuk menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Hal ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan yang bervariasi. Saat melakukan *dribbling* kecepatan juga sangat diperlukan untuk membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan bola tidak lagi di *dribbling* tapi ditendang lalu dikejar.

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

Kecepatan dapat diperoleh dari latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering kita melakukan latihan kecepatan, maka akan semakin baik pula keterampilan *dribbling* bola kita. Karena saat melakukan *dribbling* bola, kecepatan sangat diperlukan.

4. **Kelincahan**

Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan, Menurut menurut Rusli Lutan (1986: 116) “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Suharno (1985: 32) kelincahan adalah “ kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki”. Kemudian Seojono (1986:11) juga berpendapat bahwa “kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”. Disisi lain Harsono (1988:122) mengatakan bahwa kelincahan adalah “orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

Kelincahan yang dilakukan pemain sepakbola saat berlatih atau bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasi sistem gerak tubuh dengan *respon* terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi.

Dari berbagai bentuk dan jenis kelincahan, suharno (1985 : 33) membagi kelincahan sebagai berikut: “kelincahan umum (*general agility*) artinya kelincahan seseorang untuk hidup dengan tempat tinggalnya. Kelincahan khusus (*special agility*) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olah raga lain tidak di perlukan”.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: keseimbangan, kelentukan dan kordinasi. Maksudnya adalah kombinaai dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno (1985: 34) menyatakan bahwa “faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah: kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap *problem* yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan mengerem gerakan-gerakan motorik.”

Pada cabang olahraga permainan sepakbola kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien didalam penggunaan tenaga terutama pada *dribbling* bola. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain saat *dribbling* bola dengan gerak tipu atau melakukan gerakan yang tiba-tiba serta cepat dalam mengubah arah.

Kemudian pada cabang olahraga permainan sepak bola, untuk menghasilkan kemampuan *dribbling* yang baik sangat dibutuhkan unsur kelincahan. Apabila seorang atlet mempunyai kelincahan yang baik, maka dapat memberikan kontribusi *dribbling* bola dengan baik

Dari beberapa pendapat diatas dapat, maka kelincahan dapat disimpulkan sebagai suatu kemampuan seseorang dalam merubah-obah gerakan yang gesit dan lincah dengan keseimbangan tetap terjaga dengan baik. Artinya kelincahan dalam melakukan *dribbling* atau menggiring bola merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan dan sebagai dasar dari mempelajari gerakan-gerakan yang lain.

B. Kerangka Konseptual

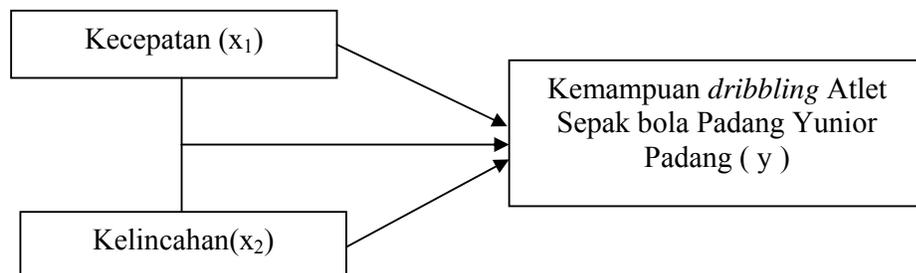
Berdasarkan yang telah dikemukakan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola atlet Sepakbola SSB Padang Yuniior Padang.

Dalam melakukan *dribbling* pada permainan Sepakbola kecepatan dan kelincahan sangat berperan dalam menentukan tingkat keberhasilan *dribbling* bola tersebut. Karena dengan kecepatan dan kelincahan dapat melakukan *dribbling* yang berguna untuk melewati lawan, menipu lawan, mencetak gol, dan sebagainya. Jadi penelitian ini akan melihat seberapa besar kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*.

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kecepatan dan kelincahan diduga memberikan kontribusi yang besar terhadap *dribbling* bola dalam permainan sepakbola. Dengan kata lain kecepatan dan kelincahan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* bola.

Berdasarkan permasalahan yang akan diteliti maka dalam penelitian ini terdapat Tiga variabel yaitu variabel bebas (x_1) variabel bebas (x_2) dan variabel terikat (y). adapun yang menjadi variabel bebas adalah Kecepatan (x_1), kelincahan (x_2), Sedangkan yang menjadi variabel terikat (y) adalah kemampuan *dribbling* bola Atlet Sepakbola Padang Yuniior.

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 kontribusi antara Kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang.
2. Terdapat kontribusi antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang.
3. Terdapat kontribusi antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Padang Yuniior Padang.

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. Terdapat kontribusi antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling*, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,444$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,72) > r_{\text{tab}} (0,444)$, dengan kontribusi sebesar 52%.
2. Terdapat kontribusi antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,444$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,62) > r_{\text{tab}} (0,444)$, dengan kontribusi sebesar 38%.
3. Terdapat kontribusi secara bersama-sama antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Padang Yuniior Padang, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,444$ berarti $R_{\text{hitung}} (0,69) > r_{\text{tab}} (0,444)$, dengan kontribusi sebesar 48%.

B. Saran

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

1. Pelatih dapat memperhatikan kecepatan maupun kelincahan untuk menghasilkan kemampuan *dribbling* yang baik bagi atlet Sepakbola SSB Padang Yuniior Padang.

2. Pelatih dapat mengarahkan latihan yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* yaitu pada kelincahan dan kecepatan tanpa mengabaikan faktor-faktor yang lainnya
3. Atlet agar dapat memperhatikan dan menerapkan latihan kecepatan dan kelincahan untuk menunjang kemampuan *dribbling*.
4. Bagi para Peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan *dribbling*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1997). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Arsil.(2009). *Tes pengukuran dan Evaluasi*. Padang : FIK UNP.
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepak Bola*. Padang : FIK UNP.
- Depdikbud. (1992). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Dinas Pendidikan Nasional. (1999). *Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Jakarta.
- Djezet, Zulfar. (1984). *Buku Pengajaran Sepak Bola*. Padang : FPOK IKIP.
- Harsono. (1988). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : koni pusat.
- Lutan, Rusli. (1986). *Manusia dan Olahraga* : FPOK IKIP Bandung.
- Menegpora RI. (2005). *Undang-undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Indonesia*. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Poerwadarminto. (1986). *Kamus umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Poerwono, dkk (1985). *Tes kecakapan bermain sepakbola bagi mahasiswa putera*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
- PSSI. 2007/2008. *Peraturan Permainan*. Jakarta.
- Soejono. (1984). *Olahraga dan Umur*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Soekatamsi. (1992). *Permainan Bola Besar I (Sepak bola)*. Padang : Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Sneyer, Jef. (1988). *Sepakbola latihan bermain*. Jakarta: Rosda jayapura.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistic*. Bandung : Tarsito, Bandung.
- Suharno.(1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yoyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Oah raga.