

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAK BOLA SMP
NEGERI 4 KECAMATAN PANGKALAN KOTO BARU
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

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



Oleh

**DEFRI
NIM. 85360**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAK BOLA SMP NEGERI 4 KECAMATAN PANGKALAN KOTO BARU KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Nama : Defri
NIM : 85360
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Arsil, M.Pd
NIP. 195903241985031002

Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 195991231198031019

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205201987231002

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 :

Nama :

NIM :

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 25 Januari 2011

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	1. _____
2. Sekretaris	2. _____
3. Anggota	3. _____
4. Anggota	4. _____
5. Anggota	5. _____

ABSTRAK

Defri, (85360) : Kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima puluh Kota

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi Kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola tersebut.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah sebanyak 23 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 23 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. variabel kelincahan menggunakan tes lari bolak-balik 4 x 10 meter, dan kelentukan dengan menggunakan flexiometer. Sedangkan keterampilan *dribbling* menggunakan tes keterampilan *dribbling*. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis pertama terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sebesar 20,79%. Hipotesis kedua terdapat kontribusi kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* sebesar 28,41%. Sedangkan hipotesis ketiga terdapat kontribusi kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota sebesar 29,38%.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis Ucapkan Kehadirat Allah SWT Yang Telah Memberikan Rahmat Dan Karunia-Nya, Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Skripsi Yang Berjudul “Kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima puluh Kota”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan 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. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Yulifri, M.Pd, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
2. Drs. Zalfendi, M.Kes, Drs. Suwirman, M.Pd dan Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.

3. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Pihak sekolah SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota..
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal.. Alamin.

Padang, Mei 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Pengertian Sepakbola	10
2. Pengertian Kelincahan	13
3. Pengertian Kelentukan	18
4. Pengertian Keterampilan Dribbling	21
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis Penelitian	25
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. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisa Data	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	
1. Kelincahan.....	33
2. Kelentukan	35
3. Keterampilan Mendribel	36
B. Uji Persyaratan Analisis.....	38
C. Uji Hipotesis.....	39
D. Pembahasan.....	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	50
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Hasil Data Kelincahan	33
2. Distribusi Hasil Data Kelentukan	35
3. Distribusi Hasil Data Keterampilan Mendribel	37
4. Rangkuman Uji Normalitas Data	39
5. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y	40
6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y	41
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dan X_2 ... Secara bersama-sama terhadap Y	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	25
2. Lintasan Tes Kelincahan	29
3. Tes Dribbling	31
4. Histogram Hasil Data Kelincahan	34
5. Histogram Hasil Data Kelentukan	36
6. Histogram Hasil Data Keterampilan Dribbling	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian	52
2. Uji Normalitas Variabel Kelincahan.....	53
3. Uji Normalitas Variabel Kelentukan	54
4. Uji Normalitas Variabel Keterampilan Mendribel	54
5. Uji Hipotesis X_1 dan Y	56
6. Uji Hipotesis X_2 dan Y	57
7. Korelasi Ganda.....	58
8. Tabel Luas Standar Normal	59
9. Tabel Uji Lilliefors	60
10. Tabel Nilai r Product Moment.....	61
11. Tabel Nilai Distribusi T	62
12. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	63
13. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota.....	64
14. Dokumentasi Penelitian	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dilaksanakan melalui perkumpulan olahraga dan menyelenggarakan pertandingan atau kompetisi secara teratur dan berkelanjutan, baik di tingkat daerah maupun ditingkat nasional. Olahraga prestasi menurut Syafruddin (2006:29) adalah “kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, dia harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya dan mempunyai mental yang baik. Di samping itu harus memiliki kondisi fisik dan di dukung oleh sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan. Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

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

Pembinaan olahraga sepakbola tersebut juga dilakukan di SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Kota,

Pemain sepakbola SMP Negeri 4 ini dulu memiliki prestasi yang cukup membanggakan, walaupun sarana dan prasarana sekolah belum memadai, karena sekolah ini baru didirikan tahun 2006. Hal ini dapat dilihat dari prestasi yang pernah diraihinya, diantaranya juara 2 sepak bola tingkat SMP se Kecamatan tahun 2007, juara umum 2 HUT Pramuka ke-48 se-kecamatan. Namun sekarang prestasi sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima puluh Kota menurun dan sampai saat ini belum mampu meraih prestasi yang diharapkan.

Seseorang untuk meningkatkan prestasi bermain sepakbola, diperlukan kemampuan kondisi fisik, keterampilan teknik dasar dan taktik serta mental yang baik. Menurut Djezet (1986: 106) teknik dasar sepak bola, diantaranya adalah “menendang dengan kaki bagian dalam, menendang kaki bagian luar, menendang dengan punggung kaki bagian luar, menerima dan mengontrol, haeding, dribbling, lemparan kedalam, dan teknik bertahan”.

Sementara Emral (2007:104) menjelaskan, bahwa “ teknik dasar merupakan pondasi oleh pemain dari sekian banyak teknik sepak bola yang akan dipelajari salah satunya adalah teknik dasar mendribble bola”. Mendribbling merupakan teknik untuk mendapat merobah-robah arah bola secara cepat untuk melewati lawan memperlebar lapangan permainan dan guna menciptakan gol ke gawang lawan”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa salah satu usaha yang dapat untuk

menciptakan gol ke gawang lawan adalah memperbaiki atau meningkatkan keterampilan dribbling atau menggiring bola.

Dribbling adalah gerakan berlari menggunakan kaki untuk mendorong bola, sehingga ada perpindahan bola dari suatu tempat ke tempat lain di daerah lapangan sepak bola. Kedua kaki aktif dalam merubah arah bola berulang-ulang guna melewati lawan, agar daerah penyerangan terbuka lebar untuk menghasilkan gol ke gawang lawan dan memperlambat tempo permainan.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis dilakukan dilapangan pada saat pemain sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima puluh Kota melakukan latihan dan beberapa kali penulis amati dalam pertandingan, ternyata keterampilan *dribbling* yang dilakukan oleh pemain sepakbola SMP Negeri 4 tersebut masih belum begitu baik atau masih rendah. Hal ini terlihat ketika pemain berhadapan satu lawan satu dengan lawan, gerakannya selalu dapat dimatikan lawan atau bola dapat dirampas lawan. Begitu juga pada saat berusaha melewati lawan, bola kurang terkontrol dengan baik sehingga bola berpindah pada lawan.

Selanjutnya pemain sepakbola tersebut sering kehilangan peluang untuk menciptakan gol ke gawang lawan sering gagal karena gerakannya kalah cepat dengan lawan atau pada saat mendribel bola kurang gesit, sehingga tidak memperhatikan posisi kawan dan sering terjadi benturan dengan pemain lawan, sehingga dapat mengakibatkan

cidera bagi pemain sepakbola SMP Negeri 4 tersebut. Disamping itu jika ada peluang untuk melakukan serangan balik atau penetrasi dengan bola daerah pertahanan lawan, pemain SMP Negeri 4 sering lambat untuk melakukannya, sehingga dapat dikejar dan dirampas oleh lawan.

Berdasarkan uraian di atas, jelaslah bahwa keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima puluh Kota masih rendah. Rendahnya keterampilan *dribbling* pemain sepakbola tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kelincahan, kecepatan, kelentukan, perkenaan kaki dengan bola, kekuatan otot tungkai, keseimbangan, koordinasi mata-kaki, daya tahan, emosional pemain pada saat melakukan *dribbling*.

Oleh karena banyak faktor yang menyebabkan atau yang dapat mempengaruhi keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Kota, maka dalam penelitian ini penulis menduga rendahnya keterampilan *dribbling* pemain sepakbola tersebut ada hubungannya dengan kelincahan dan kelentukan. Kelincahan menurut Suharno (1985) adalah merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya".Sedangkan kelentukan adalah keluasaan gerak amplitudo maksimal.

Di samping itu juga belum diketahui kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Kota. Pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian guna untuk mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Dengan demikian judul penelitian ini adalah Kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima puluh Kota.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan mendribbling bola, sehingga dapat diidentifikasi penyebab masalah sebagai berikut :

1. Kelentukan
2. Kekuatan otot tungkai
3. Kecepatan
4. Kelincahan
5. Daya tahan
6. Perkenaan kaki dengan bola
7. Koordinasi mata-kaki
8. Keseimbangan
9. Emosional

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan *dribbling* bola pemain sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima puluh Kota, mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa faktor yaitu:

1. Kelincahan
2. Kelentukan

D. Perumusan Masalah

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

1. Seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima puluh Kota.
2. Seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima puluh Kota.
3. Seberapa besar Kontribusi antara kelincahan dan keluntukan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima puluh Kota.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Kelincahan pemain sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima puluh Kota.
2. Kelentukan pemain sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima puluh Kota.
3. Keterampilan pemain sepak bola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Kota.
4. Kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima puluh Kota.
5. Kontribusi kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima puluh Kota.
6. Kontribusi antara kelincahan dan keluntukan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima puluh Kota.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya dapat berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (Strata Satu) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dan bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
3. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Pihak sekolah sebagai bahan masukan dalam meningkatkan pembinaan olahraga prestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah bagi siswa yang memiliki bakat dan minat, khususnya pada cabang olahraga sepakbola.
5. Guru penjasorkes sebagai pelatih untuk dapat mengembangkan keterampilan teknik permainan sepakbola, khususnya keterampilan teknik mendribel bola.
6. Pemain sepakbola sebagai masukan dan sumbangan pengetahuan dalam meningkatkan teknik-taknik dalam permainan sepakbola diperlukan latihan-latihan kondisi fisik

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak menjalani perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang, baik dari anak-anak, orang tua, bahkan wanita. Kemajuan teknologi yang pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola.

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

Dalam permainan sepakbola digunakan bola yang bulat, dan dipimpin oleh seorang wasit dan dua orang hakim garis. Permainan berlangsung dalam bentuk dua babak, masing-masing 45 menit, diantara kedua babak diselingi dengan istirahat 25 menit (PSSI, 2007/2008). Ide dari permainan sepak bola adalah berusaha untuk menciptakan gol sebanyak mungkin kegawang lawan dan mencegah bola supaya tidak masuk kegawang regu sendiri. Gol dapat dicetak dengan menggunakan anggota tubuh kecuali kedua tangan.

Selanjutnya dalam permainan sepakbola Muchtar (1992:81) menjelaskan bahwa:

“Sepakbola merupakan permainan yang memakan waktu selama 2x45 menit, selama satu setengah jam itu, pemain dituntut untuk senantiasa bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan berbagai gerak fisik lainnya seperti berlari sambil berbelok 90 derajat, bahkan 180 derajat, melompat, meluncut (sliding), beradu badan(body chart) bahkan terkadang berlanggar dengan pemain lawan dalam kecepatan tinggi, semua ini menuntut kualitas fisik pada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan sepakbola tersebut

dengan baik. Apabila jika berbicara tentang sepakbola prestasi, maka tuntutan kondisi fisik ini akan lebih tinggi lagi”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang menuntut banyak gerak, bergerak dengan bola atau bergerak tanpa bola, misalnya bergerak lari ke segala arah, melompat dan sebagainya, kemudian bergerak dengan bola misalnya menggiring bola, tahan dan kontrol serta menendang. Semua gerakan tersebut diperlukan kondisi fisik yang prima atau kualitas fisik tinggi.

Menurut Abus, Emral (2005:22) bahwa: “dalam permainan sepakbola akan terjadi kontrak akan terjadi kontak langsung antara pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lawan”, pendapat ini mengemukakan bahwa dengan kontak tersebut memungkinkan terjadinya pelanggaran, bola meninggalkan lapangan, bola masuk gawang, pemain dikeluarkan dari lapangan, gangguan cuaca dan lain sebagainya. Untuk menindak lanjutnya diperlukan tindakan yang cepat dan tepat pula di lapangan, keputusan ini akan menghindarkan terjadinya kesalah pahaman antar sesama pemain atau pemain dengan wasit.

Pemain sepakbola ini 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 terdapat beberapa jenis kemampuan yang penting dimiliki seorang pemain yaitu kemampuan fisik terdiri dari beberapa unsur seperti : (1) daya tahan, (2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) kelincahan, dan (5) kelentukan. Sedangkan kemampuan menguasai bola yang terdiri dari beberapa bagian yaitu : (1) menendang bola, (2) menerima bola, (3) menggiring bola (*dribbling*), (4) merampas bola, (5) menyundul bola, (6) gerak tipu dengan bola, (7) melempar bola, (8) teknik-teknik menangkap dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang (Afrizal, 2004).

2. Pengertian Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Dalam permainan sepakbola salah satu komponen fisik yang dibutuhkan, terutama dalam melakukan dribbling atau menggiring bola adalah kelincahan. Menurut pendapat Poerwadarminto (1986:14) “Kelincahan berasal dari suku kata lincah yang berarti gesit atau cekatan”. lebih dijelaskan M. Sajoto (1988 :60) “kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi lain di area

tertentu, atau seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik”.

Untuk mengembangkan kelincahan seseorang harus berlatih agar dapat bergerak dengan cepat dan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Menurut Harsono (1988:172) menyatakan dalam bukunya tentang kelincahan sebagai berikut: “Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran dan posisi tubuhnya”.

Berbagai pendapat tentang kelincahan, namun satu sama lainnya saling mendukung. Soedjono (1984:6) menjelaskan “Kelincahan adalah kemampuan merubah arah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”. Disisi lain Lutan (1991:116) mengartikan kelincahan adalah keterampilan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Dengan demikian dapat dikatakan pada hakekatnya kelincahan yang dibutuhkan seorang pemain dalam melakukan dribbling adalah kegiatan dalam menggerakkan badan atau

anggota badan untuk menyelesaikan gerak secara lengkap dengan waktu yang singkat dalam situasi yang berbeda dan arah yang berubah-ubah dengan membawa bola atau bola erus bergulir di atas lapangan.

Selanjutnya dapat diartikan seseorang yang memiliki kelincahan yang baik, maka dia akan mampu mengatasi kendala-kendala yang terjadi dalam situasi latihan atau bermain. Dalam permainan sepakbola kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, *mendribbling* bola saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. pemain sepakbola yang memiliki kelincahan yang baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar.

Begitu juga dengan kelincahan bagi pemain sepakbola SMP Negeri 4 Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Puluh Kota dalam melakukan dribbling atau menggiring bola dituntut kelincahan yang tinggi, sehingga pemain memiliki kemampuan untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Di samping itu dalam permainan sepakbola saat melakukan *dribbling* bola, kelincahan sangat diperlukan untuk merubah arah pergerakan dengan gesit dan cekatan. Hal ini

akan menyulitkan lawan untuk merampas bola, demikian sebaliknya jika kita tidak lincah maka lawan akan mudah membaca gerakan kita sehingga bola akan mudah dirampas oleh lawan. Kelincahan yang baik adalah modal dalam melakukan suatu gerakan dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerakan yang dilakukan.

b. Jenis Kelincahan

Dari berbagai bentuk jenis kelincahan Suharno (1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut:

“1) Kelincahan Umum (*General Agility*) merupakan kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungan. 2) Kelincahan Khusus (*Special Agility*) merupakan kelincahan seseorang untuk melakukan kegiatan pada cabang olahraga khusus.”

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa ada dua jenis kelincahan yaitu kelincahan yang diperlukan dalam menghadapi situasi dengan lingkungan, dan kelincahan yang diperlukan dalam suatu cabang olahraga atau merupakan tuntutan suatu cabang olahraga. Dalam hal ini mungkin dapat dicontohkan kelincahan yang diperlukan dalam mendribel atau menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Selanjutnya Suharno (1983:33) menjelaskan bahwa “kelincahan mempermudah penguasaan teknik bermain efektif dan efisien dalam penggunaan tenaga, selain itu kelincahan itu mempermudah orientasi lingkungan dan teman searegu serta

gerak luwes bermain”. Sementara menurut Sneyers (1988:11) “semakin baik penguasaan bola, akan semakin mudah seseorang pemain dapat melepaskan diri dari situasi yang sulit dan semakin mudah mengeluarkan mutu permainan tersebut”.

c. Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan

Bentuk-bentuk latihan kelincahan untuk mengembangkan kelincahan (*agility*) tentunya adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Dalam melakukan gerakan dia juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus pula sadar pada posisi tubuhnya. Hal ini banyak diperlukan pada cabang-cabang olahraga permainan seperti bolavoli, basket, sepakbola, softball dan sebagainya.

Menurut Lutan (1991:116) untuk meningkatkan kelincahan dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan yaitu 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 bentuk-bentuk latihan yang telah dikemukakan di atas, tentunya dilakukan sesuai dengan aturan dan cara pelaksanaannya benar-benar sesuai dengan petunjuknya. Selanjutnya latihan-latihan tersebut dilakukan secara kontiniu dan berkelanjutan, sehingga dapat membawa perubahan yang baik untuk peningkatan kelincahan yang diinginkan. Misalnya saja kelincahan yang diperlukan dalam melakukan dribbel atau menggiring bola dalam permainan sepakbola.

3. Pengertian Kelentukan

Dalam meningkatkan keterampilan teknik-teknik permainan sepakbola, diperlukan kemampuan kondisi fisik yang prima. Misalnya saja dalam meningkatkan keterampilan seseorang dalam mendribel atau menggiring bola diperlukan kelentukan. Muchtar (1992:90) mengemukakan “kelentukan adalah kemampuan

memanfaatkan luas gerak pada persendian secara optimal”, selanjutnya Jhonat yang dikutip oleh Syafruddin (1999:59) mengatakan “kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitude gerakan yang besar atau luas”. Selanjutnya Philips dalam Arsil (1999:83) menyatakan bahwa “kelentukan dapat didefinisikan sebagai tulang dari sendi”.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan kemampuan untuk pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan–gerakan ke semua arah secara optimal. Kelentukan merupakan salah satu unsur dari kondisi fisik yang diperlukan dalam suatu cabang olahraga, misalnya saja dalam permainan sepakbola. Manfaat kelentukan bagi seseorang menurut Mucktar (1992:45) kelentukan berguna untuk: “a. mempelajari keterampilan-keterampilan gerak, b. mencegah terjadinya cedera, c.mengembangkan kempuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi gerakan.”

Harsono (1998:55) mengatakan kelentukan dapat membantu dan mengurangi cedera pada otot yaitu: “a) Mengurang kemungkinan terjadinya cedera pada otot dan sendi, b) Membantu mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan, c) membantu pengembangan prestasi, d) Menghemat pengeluaran tenaga (efisiensi) pada waktu melakukan gerakan, e) Membantu memperbaiki sikap tubuh.”

Berdasarkan dua pendapat di atas, jelas bahwa kelentukan memegang peran yang sangat besar dalam mempelajari keterampilan gerakan serta dalam menoptimalilkan kemampuan fisik yang lain. Bahkan untuk mengembangkan kemampuan dan kecepatan, kelentukan merupakan unsur yang sangat menentukan keberhasilan kecepatan, disisi lain kelentukan juga sangat menentukan kualitas gerak seseorang.

Muchtar (1992:90) juga mengemukakan bahwa “ada dua bentuk dalam mengembangkan kelentukan yaitu:

- “a. Peregangan dinamis, dilakukan dengan menggerakkan tubuh atau anggota badan secara berirama dengan memantul-mantulkannya sehingga terasa otot teregang.
- b. Peregangan statis, dilakukan dengan meregangkan tubuh atau anggota tubuh dan mempertahankan sikap tubuh tanpa bergerak beberapa saat.”

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kelentukan dapat dikembangkan dalam dua bentuk yaitu peregangan dinamis dan peregangan statis. Selanjutnya menurut M. Sajoto (1988:32-34) “kelentukan terbagi atas dua bagian yaitu kelentukan umum dan khusus, kelentukan pasif dan aktif. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

- “a. Kelentukan umum adalah kelentukan yang dapat memenuhi sistem persendian penting seperti pada sendi bahu, sendi panggul maupun pada persendian tulang belakang.
- b. Kelentukan khusus adalah kelentukan pada persendian tertentu yang khususnya mengacu kepada tuntutan pada setiap cabang olahraga.
- c. Kelentukan pasif adalah besaran keluwesan gerak pada persendian yang dipengaruhi oleh kekuatan luar serta

- peregangan pada otot antagonis dan umumnya kelentukan ini lebih luas dibandingkan kelentukan aktif.
- d. Kelentukan aktif adalah kelentukan yang diukur berdasarkan amplitude gerak pada persendian yang diakibatkan oleh kontraksi agonis dan reaksi otot antagonis.”

4. Pengertian Keterampilan *Dribbling*

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”. 0Jadi 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.

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. Ada beberapa cara dalam melakukan *dribbling*, yaitu:

- a. *Dribbling* dengan kura-kura kaki bagian dalam.

Dribbling dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesukaran

untuk merampas bola. Selain itu pemain 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 diikuti atau dibayangi oleh lawan, maka cara *dribbling* bola seperti inilah yang terbaik dilakukan, karena bola selalu berada diantara kedua kaki. Disamping itu kalau melakukan *dribbling* menggunakan kura-kura kaki bagian dalam pemain dapat merubah kecepatan sewaktu *mendribbling* bola.

b. *Dribbling* dengan kura-kura kaki bagian luar.

Dribbling bola dengan menggunakan kura-kura bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk mengubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok ke kiri maupun ke kanan, berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara inilah tubuh pemain yang sedang 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 yang 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 di tendang 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 mengawasi situasi permainan pada waktu melakukan *dribbling* bola.

Jadi *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.

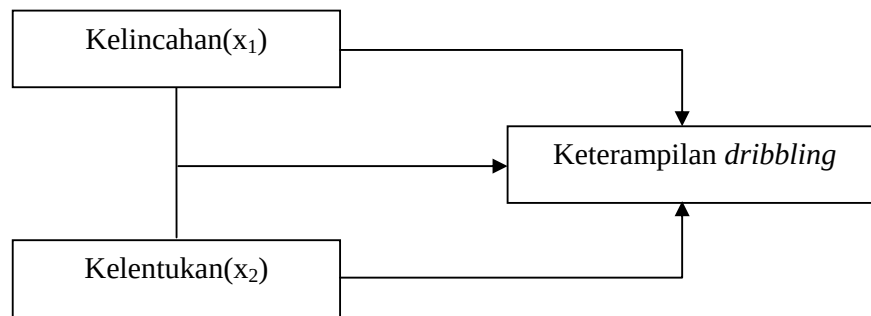
B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan pada bagian terdahulu, yang menjadi variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima Kota (Y) dan dua variabel bebas yang diduga mempengaruhi dan berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola tersebut yaitu kelincahan dan kelentukan.

M. Sajoto (1988:60) mengatakan “kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi lain di area tertentu, atau seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik”. Sedangkan kelentukan menurut Syafruddin (1999:59) yaitu “kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitude gerakan yang besar atau luas”.

Berdasarkan uraian di atas, jelaslah bahwa dalam melakukan *dribbling* dalam sepakbola kemampuan pemain dalam merubah-ubah arah gerakan atau membawa bola dari suatu tempat ketempat yang lain dengan koordinasi gerak yang baik, sangat didukung oleh kelincahan dan kelentukan yang dia miliki. Hal ini berguna untuk melewati lawan, menipu lawan, mencetak gol, dan sebagainya. Dengan demikian diduga bahwa kelincahan dan kelentukan mempunyai hubungan dengan keterampilan *dribbling* yang dilakukan oleh pemain sepakbola di SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto

Baru Kabupaten Lima puluh Kota. 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. Kelincahan berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima puluh Kota.
2. Kelentukan berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima puluh Kota.
3. Kelincahan dan Kelentukan secara bersama-sama berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMP 4 Negeri Kecamatan Pangkalan Koto Baru Kabupaten Lima puluh Kota.

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. Kelincahan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 20,79% terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Pangkalan Koto Baru Kabupaten 50 Kota.
2. Kelentukan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 28,41% terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola siswa SMP Negeri 4 Pangkalan Koto Baru Kabupaten 50 Kota.
3. Kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 29,38% terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Pangkalan Koto Baru Kabupaten 50 Kota.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes sebagai pelatih sepakbola di SMP Negeri 4 Pangkalan Koto Baru Kabupaten 50 Kota, agar memberikan latihan-latihan kelincahan dan kelentukan, sehingga kemampuan

teknik *dribbling* dapat ditingkatkan. Begitu juga dengan faktor-faktor kondisi fisik lain sehingga keterampilan teknik dalam permainan sepakbola dapat ditingkatkan.

2. Siswa sebagai pemain sepakbola agar lebih rajin dan tekun mengikuti latihan-latihan kondisi fisik, sehingga kemampuan dan keterampilan teknik sepakbola dapat ditingkatkan dan prestasi sepakbola di sekolah ini menjadi lebih baik.
3. Pihak sekolah agar melengkapi kebutuhan yang dibutuhkan di dalam olahraga sepakbola, sehingga siswa sebagai pemain sepakbola lebih termotivasi dan lebih giat lagi berlatih, sehingga prestasi olahraga sepakbola dapat ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abus,Emral,(2005). Dalam Buku Ajaran Sepak Bola UNP
- Afrizal. (2004). Permainan Sepak Bola. Padang: FIK UNP Padang.
- 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.
- Djezet, Zulfar. (1986). Situasi Dasar Sepak Bola, Padang: FPOK IKIP. Padang .
- Hadi, Sutrisno. (1990). Methodology Research. Yogyakarta.
- Harsono. (1988). Latihan Kondisi Fisik. Jakarta: Koni Pusat.
- Harsuki. (2003). Perkembangan olahraga Terkini. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Lutan, Rusli. (1986). Manusia dan Olahraga. Bandung: 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.
- Muchtar, Remmy. (1992). Olahraga Pilihan Sepakbola. Depdikbud. Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Poerwadarminto. (1986). Kamus umum Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Poerwono. (1985). Tes Kecakapan Bermain Sepakbola bagi Mahasiswa Putra FPOK IKIP Yogyakarta. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.