

**KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SISWA SEKOLAH
SEPAKBOLA KOTO BARU KAMBANG KAB.PES-SEL**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu*



**Oleh:
MEDI WIFANDA
2009/98235**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2013

ABSTRAK

Medi Wifanda,98235 :Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Siswa Sekolah Sepakbola Koto Baru Kambang Kab.Pes-Sel

Penelitian ini berawal dari kemampuan *drbbling* Siswa Sekolah Sepak Bola Koto Baru Kambang pada saat latihan dan dalam prtandingan bola selalu mudah direbut oleh lawan sehingga para pemain tidak bisa mengembangkan permainan, padahal para atlet sudah menjalani latihan dalam waktu yang relatif lama. Melihat keadaan ini maka dirumuskanlah masalah dalam penelitian ini kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan *drbbling* Siswa Sekolah Sepak Bola Koto Baru Kambang. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui besar kontribusi antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan *drbbling* atlet.

Jenis penelitian ini adalah kolerasional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 138 orang. Teknik pengambilan smpel yaitu *purposiv sampling* maka jumlah sampel adalah 22 orang. Tenik pengumpulan data untuk variabel koordinasi mat-kaki menggunakan tes *soccer wall volley test* dan untuk variabel kelincahan menggunakan tes *zig-zag run* dan variabel kemampuan *dribbling* menggunakan tes *dribbling test*. Analisi data dilakukan dengan menggunakan *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 26,37%, 2) terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 39,10%, 3) terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 56,1%. Disarankan pada pelatih dan atlet sepak bola untuk memperhatikan ketiga veriabel tersebut, agar dapat meningkatkan latihan koordinasi mata-kaki, kelincahan dan latihan teknik *dribbling* dalam permainan sepak bola.

KATA KUNCI :Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan, Kemampuan *Dribbling*.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “**Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Siswa Sekolah Sepakbola Koto Baru Kambang Kab.Pes-Sel**” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains Olahraga Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Z. Mawardi Efendi M. Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Asril, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, selaku Ketuan Jurusan Pendidikan Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah menyetujui penulisan skripsi ini. Dan sekakligus sebagai pembimbing I.
4. Drs. Zalfendi, M.Kes selaku pembimbing II yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Drs. Busli Jamal, Bapak Drs. Umar Nawawi M. S. AIFO serta Bapak Padli, S.Si. M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan kritikan dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kedua Orang Tua Ayahanda Syamsuwir dan Ibunda Elmi Dawati, Adindaku tercinta dan semua anggota keluarga yang telah membantuku baik secara moril maupun materiil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh sahabat-sahabatku dan rekan-rekan mahasiswa FIK UNP, khususnya angkatan 2009 yang telah memberikan moril dan materiil dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang diberikan kepada penulis menjadi ibadah di sisi-Nya dan mendapat balasan dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga Allah memberikan petunjuk dan hidayah-Nya kepada kita semua. Amin.....

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATAN 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	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Permainan Sepakbola	10
2. Dribbling	12
3. Koordinasi mata-kaki	15
4. Kelincahan	21
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan waktu penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Definisi Operasional	29
E. Jenis dan Sumber Data	30
F. Prosedur Penelitian	30
G. Instrumen penelitian	32
H. Teknik Pengambilan Data	32
I. Teknik Analisa Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisa Deskriptif.....	39
B. Analisa Data.....	44
C. Analisis dan Hasil Penelitian.....	45
D. Pembahasan	48

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	52
B. Saran-saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA	54
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	56
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	28
2. Nama Petugas Pembantu.....	31
3. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Kaki.....	39
4. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	41
5. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i>	42
6. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tes Koordinasi Mata-Kaki(<i>soccer wall volley test</i>).....	33
2. Tes Kelincahan (<i>zig-zag run</i>).....	34
3. Tes Kemampuan <i>Dribbling</i>	35
4. Histogram Koordinasi Mata-Kaki.....	40
5. Histogram Kelincahan.....	42
6. Histogram Kemampuan <i>Dribbling</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Data tes Koordinasi Mata-kaki.....	56
2. Data tes kelincahan.....	57
3. Data Tes Kemampuan <i>Dribbling</i>	58
4. Data Penelitian.....	59
5. Data Dalam Bentuk T-Score.....	60
6. Uji Normalitas Koordinasi Mata-kaki.....	61
7. Uji Normalitas Kelincahan.....	62
8. Uji Normalitas Kemampuan <i>Dribbling</i>	63
9. Analisis Korelasi Manual.....	64
10. Dokumentasi SSB Koto Baru Kambang.....	72
11. Dokumentasi Pelaksanaan Pemanasan.....	73
12. Dokumentasi Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata-Kaki.....	74
13. Dokumentasi Pelaksanaan Tes Kelincahan.....	75
14. Dokumentasi Pelaksanaan Tes Kemampuan <i>Dribbling</i>	76
15. Dokumentasi Alat Penelitian.....	77
16. Surat Izin penelitian dari FIK	78
17. Surat Izin penelitian dari SSB Koto Baru Kambang	79
18. Lisensi Pelatih SSB Koto Baru Kambang	80
19. Kalibrasi Instrumen Peneltian	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan berbagai cabang olahraga di Indonesia saat ini semakin pesat, hal ini dapat terlihat besarnya perhatian masyarakat dan pemerintah terhadap perkembangan dan kemajuan olahraga itu sendiri, walaupun saat ini prestasi olahraga Indonesia belum begitu baik dan terkesan jalan ditempat pemerintah terus melakukan pembenahan dan pembinaan agar prestasi olahraga Indonesia dapat berkembang lebih baik, sehingga nantinya dapat mengharumkan nama bangsa Indonesia di mata dunia internasional.

Untuk mewujudkan hal tersebut perlu diadakan pembinaan dan pengembangan seperti yang tercantum dalam pasal 21 ayat 3 dan UU No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional bahwa “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”

Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa berprestasi dalam olahraga sangat membutuhkan pembinaan dan pengembangan yang berjenjang dan terencana. Pembinaan dan pengembangan ditujukan agar tidak terjadi kegagalan pencapaian prestasi yang diinginkan. Untuk itu perlu ditingkatkan upaya pembibitan atlet, pengembangan sistem olahraga yang baik, penyediaan sarana dan prasarana olahraga. Suharno dalam Ilwahyudi(2010:2)

menyatakan bahwa “Berhasil atau tidak nya sebuah prestasi ditunjang oleh faktor pendukung , jika faktor pendukung kurang maka prestasi tidak akan tercapai”.

Sehubungan dengan itu, saat ini pemerintah sedang giat-giatnya melakukan pembinaan dan pengembangan dibebagai cabang olahraga, salah satunya olahraga sepakbola, pembinaan itu dilakukan dengan tujuan agar dapat menciptakan atlet-atlet sepak bola yang berprestasi, yang dapat mengharumkan nama Indonesia di mata dunia Internasional.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat indonesia pada umumnya. Olahraga Sepakbola merupakan cabang Olahraga permainan dengan tujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kebobolan.

Darwis (1999 : 4) mengemukakan bahwa :

“Ide permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak – banyaknya dan mempertahankan bola agar tidak masuk kegawang sendiri , dalam permainan sepakbola kemenangan hanya dapat diraih dengan membuat gol sebanyak – banyaknya kegawang lawan dan mencegah lawan berbuat hal yang sama ke gawang sendiri”.

Sepak bola menarik hampir semua orang untuk memainkannya karena sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan untuk dimainkan, selain itu semua pergerakan yang dibutuhkan untuk membuat tubuh menjadi sehat terdapat dalam gerakan – gerakan yang dilakukan dalam sepakbola, seperti berlari, melompat, melempar dan yang paling utama adalah menendang bola.

Untuk dapat berprestasi dengan baik dalam olahraga sepakbola banyak hal yang harus diperhatikan, salah satunya adalah kemampuan teknik. Seorang pemain harus menguasai teknik bermain sepakbola dengan baik dan benar, menurut Darwis (1999:49) “teknik dasar dalam bermain sepakbola dikelompokkan atas 2 teknik, yaitu teknik dengan bola, diantaranya menendang bola, menyundul bola dan melempar bola sedangkan tanpa bola terdiri atas, lompat dan takling”

Selain menguasai teknik sepakbola dengan baik dan benar, hal lain yang juga harus diperhatikan dalam sepakbola adalah kondisi fisik. Dalam setiap cabang olahraga kebutuhan unsur-unsur kesegaran fisik berbeda-beda, hal ini terkait langsung pada karakteristik atau kebutuhan cabang olahraga itu sendiri. Menurut Irawadi (2011:12) menyatakan unsur-unsur

“kondisi fisik dikelompokkan menjadi 2 yaitu unsur kondisi fisik dasar dan kondisi fisik gabungan, kondisi fisik dasar terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelenturan, sedangkan kondisi fisik gabungan terdiri dari: daya tahan kekuatan, daya tahan kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, kecepatan aksi, ketepatan, dan koordinasi”.

Komponen fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal.

Dari komponen kondisi fisik diatas perlu mendapatkan latihan sesuai dengan porsinya, salah satunya adalah kelincahan dan koordinasi.. Sehubungan dengan kelincahan Irawadi (2011:108) mengemukakan bahwa: “kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan”.

Kelincahan merupakan bagian dari kondisi fisik yang ikut memegang peranan dalam usaha meningkatkan prestasi dalam bermain sepakbola maupun cabang olahraga lain nya. Tanpa kelincahan seseorang pemain sangat sulit dalam meraih prestasi ataupun memenangkan pertandingan, sehingga kelincahan merupakan kondisi fisik yang sangat perlu dimiliki seorang atlet untuk dapat bermain dan berprestasi dengan baik.

Begitupun dengan koordinasi Irawadi (2011:103) mengemukakan bahwa: “koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam merangkai beberapa unsur gerakan menjadi gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan nya”. Koordinasi merupakan unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga terutama bagi seorang pemain sepak bola, seorang pemain sepak bola tidak akan bagus gerakannya saat menggiring bola (*dribbling*) jika pemain tersebut tidak memiliki koordinasi yang baik. Karena koordinasi merupakan kerja sama otot yang menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, semakin baik koordinasi maka semakin baik pulalah gerakan yang dapat dibuat atau ditampilkan. Sehingga koordinasi merupakan koordinasi fisik yang sangat perlu dimiliki seorang pemain sepakbola untuk dapat bermain dan berprestasi dengan baik.

Dalam bermain sepakbola seseorang pemain sepak bola dituntut untuk dapat bergerak cepat untuk dapat merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi nya, selain itu seorang pemain sepakbola juga dituntut untuk memiliki pergerakan yang baik agar bisa

melewati lawan dengan mudah. Dengan demikian koordinasi dan kelincahan seorang pemain sepakbola perlu dilatih secara terprogram dan kontinue serta sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang mampu dilaksanakan oleh pemain tersebut baik secara teoritis maupun praktis dalam mencapai prestasi maksimal.

Sepakbola merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam, artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain sepakbola merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang, misalnya dalam melakukan *dribbling* diperlukan gerakan yang lincah sambil bergerak untuk melewati lawan, sehingga bola selalu tetap dalam penguasaan. *Dribbling* merupakan salah satu teknik yang sangat perlu dimiliki oleh seorang pemain sepak bola. Untuk melakukan *dribbling* yang baik ada hal-hal yang perlu diperhatikan: (1) pandangan (2) koordinasi mata kaki (3) kontrol bola (4) konsentrasi. Djenez, dan Darwis (1985:15) menerangkan menggiring bola (*dribbling*) adalah kelanjutan dan mengontrol bola, oleh sebab itu prinsip-prinsip mengontrol bola harus diingat untuk dilaksanakan.

Sekolah sepakbola Koto Baru Kambang merupakan salah satu SSB yang cukup terkenal di pesisir selatan, SSB Koto Baru beralamat di Kambang Kab. Pesisir Selatan. SSB ini telah banyak membina pemain-pemain dari tingkat SD, SMP, dan SMA bahkan juga membina pemuda-pemuda untuk mengikuti kejuaraan baik untuk persiapan LPI, Suratin dan

dalam bupati cup yang baru saja slesai. Namun akhir-akhir ini prestasi SSB Koto Baru kurang begitu terlihat dan sering mengalami kegagalan dalam kejuaraan-kejuaraan yang diikuti. Salah satu nya pada kejuaraan Bupati cup yang baru saja berlalu SSB Koto Baru gugur dalam babak penyisihan tanpa kemenangan satu kalipun dan hanya mendapatkan satu poin saja dalam turnamen tersebut.

Dari pengamatan dan diskusi dengan pelatih, terlihat dari beberapa pertandingan yang dilakukan, serangan-serangan yang dibangun sering kandas dan bola dengan mudah dirampas oleh lawan sehingga sulit mengembangkan permainan, hal ini dikarenakan kegagalan dalam menggiring bola.

Dari faktor-faktor yang menyebabkan kurang maksimalnya siswa Sekolah Sepakbola Koto Baru dalam menggiring bola salah satunya diduga disebabkan oleh rendahnya koordinasi dan kelincahan sebagai salah satu kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam bermain sepakbola. Kemampuan menggiring bola juga dipengaruhi oleh kondisi fisik lainnya, diantaranya kurangnya kecepatan reaksi, kurangnya kelenturan, kurangnya keseimbangan, dan rendahnya daya tahan.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai sumbangan kondisi fisik terhadap kemampuan *dribbling* dengan judul: “kontribusi koordinasi mata kaki dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* SSB Koto Baru Kambang Kab.Pessel”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling*. Adapun faktor tersebut sebagai berikut:

1. Koordinasi mata kaki.
2. Kelincahan.
3. Kecepatan.
4. Kecepatan aksi dan reaksi.
5. Kelenturan.
6. Keseimbangan.
7. Pandangan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini, maka peneliti merasa perlu untuk membatasinya agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangkauan pengetahuan peneliti, waktu, biaya, serta sasaran yang diinginkan. Oleh karena itu, penelitian ini di batasi hanya melihat masalah:

1. Kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *dribbling* Siswa Sekolah Sepakbola Koto Baru Kambang.
2. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Siswa Sekolah Sepakbola Koto Baru Kambang.

3. Kontribusi koordinasi mata kaki dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Siswa Sekolah Sepakbola Koto Baru Kambang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling*?
2. Seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*?
3. Apakah ada kontribusi koordinasi mata kaki dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tentang:

1. kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *dribbling* Siswa Sekolah Sepakbola Koto Baru Kambang.
2. kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Siswa Sekolah Sepakbola Koto Baru Kambang.
3. kontribusi koordinasi mata kaki dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Siswa Sekolah Sepakbola Koto Baru Kambang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang dilakukan adalah:

1. Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Pendidikan Kependidikan Universitas Negeri Padang (UNP).
2. Peneliti untuk mendapat informasi yang akurat tentang seberapa besar kontribusi koordinasi mata kaki dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling.
3. Sebagai masukan dan pertimbangan bagi para pelatih dalam membuat program latihan untuk meningkatkan kemampuan dribbling.
4. Sebagai pengembangan Ilmu Keolahragaan, khususnya pada cabang sepakbola.
5. Dapat memberikan informasi serta menjadi sumbangan bagi khasana ilmu pengetahuan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan yakni sebagai berikut:

1. Koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *dribbling* didapat $r_{hitung} = 0,5135$. Berdasarkan perhitungan kontribusi = $r^2 \times 100\%$ di dapat sumbangan kooordinasi mata kaki terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 26,37% dan selebihnya di tentukan oleh faktor lain.
2. Kelincahan memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *dribbling* didapat $r_{hitung} = 0,6253$. Berdasarkan perhitungan kontribusi = $r^2 \times 100\%$ di dapat sumbangan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 39,10% dan selebihnya di tentukan oleh faktor lain.
3. koordinasi mata-kaki dan kelincahan memberikan kontribusi yang berarti secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* didapat $r_{hitung} = 0,7488$. Berdasarkan perhitungan kontribusi = $r^2 \times 100\%$ di dapat sumbangan koordinasi mata-kaki dankelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 56,1%

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah ditemukan di atas, maka disarankan kepada:

1. Pelatih Sepak Bola

- a) Agar lebih meningkatkan dan memperdalam tentang ilmu melatih yang berhubungan dengan pembinaan kondisi fisik, seperti koordinasi mata-kaki dan kelincahan. Karena hal ini dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling*.
- b) Dari kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* cukup besar angka 56,1% tersebut, maka diharapkan agar pelatih dapat memberikan bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan koordinasi mata-kaki dan kelincahan khususnya siswa Sekolah Sepak Bola Koto Baru Kambang.

- 2. Atlet sepak bola, agar dapat memahami dan mengerti bahwa kondisi fisik seperti koordinasi mata-kaki dan kelincahan dapat mempengaruhi kemampuan teknik *dribbling*. Hal ini tentunya atlet lebih sering dan rajin latihan-latihan yang dapat meningkatkan koordinasi mata-kaki dan kelincahan agar teknik *dribbling* didalam permainan sepak bola lebih baik, karena koordinasi mata-kaki dan kelincahan yang bagus, maka akan menghasilkan teknik *dribbling* yang baik, dan sebaliknya apa bila koordinasi mata-kaki dan kelincahan rendah tidak akan menghasilkan teknik *dribbling* yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip, Syafrudin. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Deperteman Pendidikan dan Kebudayaan
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur penelitian*. Yogyakarta : PT. Rineka Cipta
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola*. FIK UNP
- Djezed, Afrizal, Jhon Arwandi. (2006). *Metode Melalui Ide Permainan Teknik, dan Sejarah Sepakbola*. FIK UNP.
- Djezed, Zulfar. (1985). *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK UNP
- Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. FIK UNP
- Jelvi, Ilwayudi. (2010). *Hubungan Antara Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling SSB Padang Yuniior*. Padang: FIK UNP
- Kiram, Yanuar. (1994). *Kemampuan Koordinasi Gerak dan Klasifikasi Aktifitas*. Padang, FPOK IKIP Padang.
- Kiram, Yanuar. (1999). *Belajar Motorik*. Padang. FIK UNP
- Maidarman. (2011). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Melatih Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP
- Mielke, Dany. (2007). *Dasar Dasar Sepakbola*.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. FPOK IKIP
- Sajoto, Muammad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: P2L PTK. Ditjen Dikti Depdikbud
- Sardjono, Sumo. (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 2*. Jakarta, PT. Gramedia Pustaka Utama
- Sudjana. (2005). *Metode Stastistik*. Bandung: Tarsito Bandung