

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN  
MENDRIBBLE BOLA DENGAN AKURASI  
PASSING BOLA PADA MAHASISWA  
LAKI-LAKI PENJASKESREK  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
TAHUN 2016**

**(SKRIPSI)**

**Oleh :**

**Henda Wiwanda Ginting**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2017**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN *MENDRIBBLE* BOLA DENGAN AKURASI *PASSING* BOLA PADA MAHASISWA LAKI-LAKI PENJASKESREK UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN 2016

Oleh

**Henda Wiwanda Ginting**

Masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah Hubungan Kelincahan dan Kecepatan *Mendribble* Bola Dengan Akurasi *Passing* Bola pada Mahasiswa Laki-Laki Penjaskesrek Universitas Lampung Tahun 2016. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *survey*, dengan teknik pengumpulan data tes kelincahan dan kecepatan *mendribble* bola dengan hasil akurasi *passing* bola pada mahasiswa laki-laki penjaskesrek universitas lampung tahun 2016 dengan sampel laki-laki yang berjumlah 25 orang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 25 siswa. Teknik analisis data menggunakan Uji Hipotesis one shot model . Hasil analisis data menunjukkan bahwa Hasil Tes Kelincahan didapatkan angka menunjukkan  $R_{tabel}$  sebesar 48,44, Hasil Tes Kecepatan *Mendribble* Bola angka menunjukkan  $R_{tabel}$  10,30 dan Hasil Tes Akurasi *Passing* 111,76. Kesimpulan dari penelitian ini didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap hasil akurasi *passing* dan ada hubungan yang signifikan antara kecepatan *mendribble* bola dengan akurasi *passing*

**Kata kunci:** Akurasi *Passing*, Kecepatan *Mendribble*, Kelincahan .

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN  
MENDRIBBLE BOLA DENGAN AKURASI  
PASSING BOLA PADA MAHASISWA  
LAKI-LAKI PENJASKESREK  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
TAHUN 2016**

**Oleh**

**HENDA WIWANDA GINTING**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2017**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN *MENDRIBBLE* BOLA DENGAN AKURASI *PASSING* BOLA PADA MAHASISWA LAKI-LAKI PENJASKESREK UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN 2016**

Nama Mahasiswa : **Henda Wiwanda Ginting**

No. Pokok Mahasiswa : 1213051032

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**MENYETUJUI**

1. Komisi Pembimbing



**Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**  
NIP 19581210 198712 1 001



**Drs. Wiyono, M.Pd.**  
NIP 19570111 198303 1 002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



**Dr. Riswanti Rini, M.Si.**  
NIP 19600328 198603 2 002

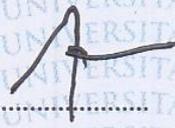
**MENGESAHKAN**

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



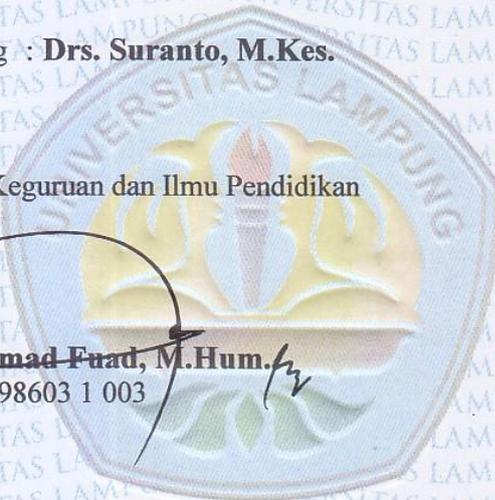
Sekretaris : **Drs. Wiyono, M.Pd.**



Penguji  
Bukan Pembimbing : **Drs. Suranto, M.Kes.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **03 Maret 2017**

## PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Henda Wiwanda Ginting

NPM : 1213051032

Tempat tanggal lahir : Pasuruan, 22 Mei 1993

Alamat : Jalan Cendana Gang Masjid No. 7 Tanjung Senang,  
Bandar Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Hubungan Kelincahan dan Kecepatan *Mendribble* Bola Dengan Akurasi *Passing* Bola pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Lampung Tahun 2016**" adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 2 Mei 2016. Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung,

2017

 da Wiwanda Ginting

## RIWAYAT HIDUP



Henda Wiwanda Ginting dilahirkan di Pasuruan, Kabupaten Lampung Selatan Provinsi Lampung pada hari sabtu tanggal 22 mei 1993 dari pasangan bapak Hendra Gunawan Ginting dan ibu Dwi Ratna. Penulis adalah anak pertama dari tiga saudara.

Penulis menyelesaikan studi tingkat Taman Kanak-Kanak Melati Puspa Bandar Lampung pada tahun 1999, kemudian menempuh pendidikan Sekolah Dasar (SD) Al-azhar 1 Way Halim, Bandar Lampung pada tahun 2005, dilanjutkan ke tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 19 Bandar Lampung pada tahun 2008, kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas (SMA) Al-azhar 3 Bandar Lampung pada tahun 2011.

Pada tahun 2012 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Penjaskes Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, melalui jalur Ujian Mandiri (UM).

Pada tahun 2015 penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa sinarbangun, Kecamatan Semuong, Tanggamus dan melakukan PPL di SD Negeri Semuong Kecamatan Semuong Kabupaten Tanggamus pada bulan Juli-September 2015.

## **MOTTO**

**Allah akan menaikkan derajat orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang diberi ilmu berapa derajat (QS Al-Mujadalah: 11)**

**“Tidak ada masalah yang tidak bisa diselesaikan selama ada komitmen bersama untuk menyelesaikannya. Berangkat dengan penuh keyakinan, berjalan dengan penuh keikhlasan dan Istiqomah dalam menghadapi cobaan”**

**(Henda Wiwanda Ginting)**

**“Ingatlah bahwa kesuksesan selalu disertai kegagalan”**

**(Henda Wiwanda Ginting)**

## **PERSEMBAHAN**

**Dengan segenap cinta kasih dan ridho allah,  
kupersembahkan skripsi ini kepada :**

- 1. Kedua orang tuaku tercinta terkasih dan tersayang  
Alm. Hendra Gunawan Ginting dan Dwi Ratna yang  
senantiasa mendoakan, membimbing dan bersabar  
menantikan kelulusanku.**
- 2. Adik ku Gian Akbar Ginting dan Hilman Hanis Ginting  
yang kusayangi.**
- 3. Sahabat-sahabat dan teman-teman terbaikku yang selalu  
memberikan semangat kepadaku.**
- 4. Serta Almamater Tercinta yang ku banggakan khususnya  
mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2012 yang tak terlupakan.**

## SANWACANA

Asalamualaikum. Wr. Wb

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi dengan judul “**Hubungan Kelincahan dan Kecepatan *Mendribble Bola Dengan Akurasi Passing Bola pada Laki-Laki Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Lampung Tahun 2016***” adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Selama penulisan skripsi ini dan selama menjadi mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, penulis mendapatkan bimbingan, bantuan, dorongan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Lampung serta selaku Pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
4. Bapak Drs. Wiyono, M.Pd selaku Pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi serta kepercayaan kepada penulis.
5. Bapak Drs. Suranto, M.Kes selaku Pembahas yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, masukan dan motivasi kepada penulis.
6. Bapak /Ibu Dosen dan karyawan Program Studi Penjaskes yang telah memberikan pengetahuan dan keteladanan selama penulis menjalani studi
7. Kepala Program Studi, Para Dosen, Staf Kaprodi dan Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Lampung, yang telah memberikan izin dan membantu selama penelitian.
8. Sahabat-sahabat dan teman-teman seperjuanganku Ijal, Riksa, Rio, Rico, Ria, Nicky, Imam DLL.
9. Teman-Teman terbaikku yang membantu dan terlibat dalam penyusunan skripsi Saldi Somay, Faisal Ali, Okti Ibel, Gandi Gelocx, Zaki Arqom, Vivi F Jon, Jananda Forest, Ditak, Ragil, Tommy Hardianto, Atasa, Tyo

Otw, Gia gitix, Adi ringkih, serta Kepada teman-teman angkatan 2012 Penjaskesrek yang senantiasa memberikan warna disetiap kebersamaan, hidupku terlalu berat untuk mengandalkan diri sendiri tanpa melibatkan bantuan dari kalian, terimakasih selalu menemani dalam setiap kesulitan dan selalu ada dalam suka maupun duka.

10. Teman-teman KKN Pekon Sinarbangun Kec. Semuong Tanggamus, Wiwik, Vereen, Kiki, Restu, Riazki, Wiwin, Mukti, Yulia, Santri . Yang telah menjadi bagian dari keluarga selama dua bulan saat belajar mengajar KKN dan PPL terimakasih atas kenangan, kebersamaan, doa selama menjalani studi di Universitas Lampung.
11. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga Allah SWT selalu memberikan balasan yang lebih besar untuk Bapak, Ibu, dan Teman-teman semuanya. Hanya ucapan terimakasih dan doa yang bisa penulis berikan. Kritik dan saran selalu terbuka untuk menjadi kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga skripsi yang sederhana ini bermanfaat bagi kita semua, amin.

Waassalamu alaikum wr.wb

Bandar Lampung , 3 Maret 2017

Penulis,

Henda Wiwanda Ginting

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB 1. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Pengertian Kelincahan .....	10
B. Pengertian Kecepatan.....	11
1. Macam-macam Kecepatan .....	12
C. Hakekat <i>Mendribble</i> Bola .....	14
1. Cara Melakukan dan Melatih <i>Dribbling</i> Bola .....	15
2. Hakikat Latihan .....	19
D. Teknik Menendang Bola .....	21
E. Prinsip-Prinsip Menendang Bola .....	23
1. Pandangan Mata .....	23
2. Kaki Tumpu .....	23
3. Kaki Yang Menendang .....	24
4. Sikap Badan .....	24
F. Anatomis Gerak Dalam <i>Passing</i> .....	26
G. Teknik <i>Passing</i> Bola Bawah ( <i>Short Passing</i> ).....	27
H. Akurasi <i>Passing</i> Bola .....	31
I. Akurasi <i>Short Passing</i> .....	33
J. Pengertian Sepakbola .....	34

K. Kerangka Pemikiran .....	36
L. Hipotesis .....	38
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	40
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	41
C. Variabel Penelitian .....	42
D. Desain Penelitian .....	43
E. Teknik Pengumpulan Data .....	43
F. Instrumen Penelitian .....	44
G. Teknik Pengambilan Data .....	45
1. Instrumen Kelincahan .....	45
2. Instrumen Kecepatan .....	46
3. Instrumen Kemampuan Akurasi <i>Passing</i> .....	47
H. Analisis Data .....	50
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	52
1. Deskripsi Data .....	52
a. Kelincahan .....	53
b. Kecepatan <i>Mendribble</i> Bola .....	54
c. Hasil Akurasi <i>Passing</i> .....	55
B. Analisis Data .....	56
1. Hubungan Kelincahan ( $X_1$ ) Dengan Hasil Akurasi <i>Passing</i> (Y) .....	56
2. Hubungan Kecepatan <i>Mendribble</i> Bola ( $X_2$ ) Dengan Hasil Akurasi <i>Passing</i> (Y) .....	56
3. Hubungan Kelincahan ( $X_1$ ) dan Kecepatan <i>Mendribble</i> Bola ( $X_2$ ) Dengan Hasil Akurasi <i>Passing</i> (Y) .....	57
C. Pembahasan .....	58
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	64
<b>LAMPIRAN</b> .....	67

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Tes <i>Short Passed</i> (waktu) .....	48
3.2 Tes <i>Short Passed</i> (bola masuk) .....	49
3.3 Penilaian Tes <i>Short Passed</i> (T-skor waktu – T-skor bola masuk) .....	49
3.4 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r .....	51
4.1 Data Hasil Tes Kelincahan dan Kecepatan <i>Mendribble</i> Bola Terhadap Akurasi <i>Passing</i> Bola pada mahasiswa Penjaskesrek tahun 2016 .....	52
4.2 Hasil Analisis Antara Kelincahan Dengan Akurasi <i>passing</i> .....	56
4.3 Hasil Analisis Antara Kecepatan <i>Mendribbel</i> Bola Dengan Akurasi <i>passing</i> .....	57
4.4 Hasil Analisis Antara Kelincahan dan Kecepatan <i>Mendribbel</i> Bola Dengan Akurasi <i>passing</i> .....	58

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Sikap Badan .....	25
2. Nama-Nama Bagian Kaki Untuk Menendang .....	25
3. Tes Ketrampilan Sepakbola .....	33
4. Desain Penelitian Variabel X Dan Variabel Y.....	43
5. Tes Kelincahan .....	46
6. Lapangan Tes Kemampuan Akurasi <i>Passing</i> .....	48
7. Diagram Batang Hasil Pengukuran Kelincahan Pada Mahasiswa Laki-Laki Penjaskesrek Universitas Lampung Tahun 2016 .....	53
8. Diagram Batang Hasil Pengukuran Kecepatan <i>Mendribble</i> Bola Pada Mahasiswa Laki-Laki Penjaskesrek Universitas Lampung Tahun 2016..	54
9. Diagram Batang Hasil Pengukuran Hasil Akurasi <i>Passing</i> Pada Mahasiswa Laki-Laki Penjaskesrek Tahun 2016 .....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Hasil Tes Penelitian .....	68
2. Data Z-skor dan T-skor Kelincahan ( $X_1$ ) .....	69
3. Data Z-skor dan T-skor Kecepatan <i>Mendribble</i> Bola ( $X_2$ ) .....	70
4. Data Akurasi <i>Passing</i> dan T-skor Hasil (Y) .....	71
5. Data T-skor Hasil Kelincahan dan <i>Mendribble</i> Bola Kecepatan Terhadap Hasil Akurasi <i>Passing</i> .....	72
6. Mencari Koefisien Korelasi dan Nilai Kontribusi .....	
1. Mencari Koefisien Korelasi Kelincahan ( $X_1$ ) Dengan Hasil Akurasi <i>Passing</i> (Y) .....	73
2. Mencari Koefisien Kecepatan <i>Mendribble</i> Bola ( $X_2$ ) Dengan Hasil Akurasi <i>Passing</i> (Y) .....	75
3. Mencari Koefisien Korelasi Kelincahan ( $X_1$ ) dan Kecepatan <i>Mendribble</i> Bola ( $X_2$ ) Dengan Hasil Akurasi <i>Passing</i> (Y) .....	77
7. Nilai $r$ <i>Product Moment</i> .....	81
8. Photo Penelitian .....	82

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut hasil pengamatan dan observasi pada mahasiswa penjas kesrek Universitas Lampung, didasarkan data-data yang diperoleh siswa memiliki berbagai bentuk postur tubuh yang berbeda dari siswa satu dengan siswa yang lainnya. Dengan demikian kemampuan atau *skil* yang dimiliki dalam hal akurasi *passing* berbeda pula. Maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang "Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan *Mendribble* Bola Terhadap Akurasi *Passing* Bola Pada Mahasiswa Laki-Laki Penjas kesrek Universitas Lampung Tahun 2016".

Untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan *mendribble* bola dengan akurasi *passing* pada mahasiswa laki-laki penjas kesrek Universitas Lampung Tahun 2016. Karena penulis sendiri mengetahui bahwa *passing* yang baik merupakan alur dari permainan sepakbola, apabila akurasi *passing* kita tidak baik maka alur permainan sepakbola tidak berjalan dengan lancar, karena akurasi *passing* yang salah, oleh karena itu penulis ingin meneliti apakah akurasi *passing* pada mahasiswa laki-laki

penjaskesrek Universitas Lampung Tahun 2016 itu baik atau tidak baik. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari di dunia, bahkan menjadi salah satu industri paling menjanjikan di daratan eropa, Indonesia juga termasuk negara yang memiliki peminat akan sepakbola yang cukup besar. Namun amat disayangkan tingginya amino masyarakat tidak dibarengi dengan kualitas sepakbola yang mempuni baik bagi klub professional di Indonesia maupun tim nasional. Indonesia memang terkenal di dunia olahraga akan kekuatannya di cabang olahraga bulutangkis, akan tetapi prestasi di cabang sepakbola pada masa lalu juga tidak dikatakan buruk, dimana tim merah-putih mampu menjadi salah satu kekuatan yang diperhitungkan, di level Asia Tenggara. Menurut *Tim Wordpress* (2008), sepakbola merupakan salah satu olahraga pemersatu bangsa. Sebagai olahraga terfavorit sudah sepantasnya jika sepakbola membawa harapan sedemikian besarnya. Permainan sepakbola sendiri untuk mencapai tujuan sebagai alat pemersatu bangsa maupun kelompok tertentu harus memiliki peraturan permainan maupun peraturan pertandingan. Peraturan permainan dan peraturan pertandingan bertujuan untuk membatasi dan mengatur sebuah pertandingan.

Sepakbola benar-benar merupakan permainan beregu, sehingga walaupun keahlian individu dapat digunakan untuk saat tertentu akan tetapi tidak pernah melihat pemain yang menggiring bola sepanjang lapangan dan mencetak gol spektakuler sendirian. Dalam segala hal, keberhasilan tim sepakbola tergantung pada pemain yang bekerja dalam kombinasi. Untuk menguasai bola dan

menciptakan kesempatan mencetak gol, anggota tim harus meningkatkan kemampuan mengoper bola yang baik. Kemampuan ini saling melengkapi satu sama lainnya karena setiap bola yang dioper harus mempunyai tingkat ketepatan atau akurasi yang baik sehingga dapat dengan mudah dikontrol oleh pemain lainnya.

Tim sepakbola terdiri dari sebelas pemain inti dimana sepuluh pemain lapangan dan satu pemain sebagai penjaga gawang. Keterampilan mengoper bola membentuk jalinan yang kuat serta berkesinambungan untuk menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketetapan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi kerjasama tim agar serangan yang dilakukan tidak mudah dipatahkan oleh kesebelasan lawan. Keterampilan mengoper bola yang kurang baik akan mengakibatkan lepasnya bola dari penguasaan kerjasama tim dan membuang kesempatan untuk menciptakan gol.

Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Lampung spesialisasi sepakbola merupakan acuan bagi masyarakat untuk mengetahui hal-hal yang bersangkutan dengan sepakbola, banyak mahasiswa penjas kesrek yang masih salah melakukan akurasi *passing* karena dalam segi teknik dasarnya. Sepakbola juga merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama diberbagai negara, meskipun menggunakan kata istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama, yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan

pemain dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukan bola ke dalam jaring atau gawang lawan.

Adapun teknik dasar permainan sepakbola yang perlu dikuasai oleh para pemain pada umumnya adalah mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribble*), menghentikan bola, menyundul bola (*heading*), melempar bola (*throwing*), merampas atau merebut bola. *Passing* merupakan teknik pertama atau teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepakbola .

Teknik *passing* adalah salah satu elemen penting dalam permainan sepakbola. Fungsi utama dari passing adalah mengoper bola untuk menghindari kejaran lawan. Kualitas passing dari sebuah tim tercermin dari dari penguasaan bola ketika berlangsungnya sebuah pertandingan. Seperti halnya model permainan Negara Spanyol serta klub besar Barcelona, dimana model permainan kerjasama *passing* yang baik dapat menghasilkan kemenangan disetiap pertandingan berlangsung. Bolapedia.com (2012) mencatat kemampuan *passing* tim Catalan itu mencapai 80 persen passing sukses. Hal ini mencerminkan bahwa tim sepakbola tersebut selalu menguasai permainan dan mempunyai presentasi kemenangan yang tinggi.

Seiring dengan pesatnya perkembangan sepakbola maka tuntutan terhadap suatu pemain yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu mahasiswa penjaskesrek dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang kompleks yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan begitu pula di mahasiswa

penjaskesrek sendiri kondisi fisik sangat kurang, padahal telah dijelaskan bahwa kondisi fisik adalah segala – galanya untuk sebuah pertandingan, salah satunya yaitu *Kelincahan* yang baik merupakan bagian dari kondisi fisik. Pada mahasiswa penjaskesrek itu sendiri untuk memiliki kelincahan terhadap akurasi *passing* masih sangat kurang. Untuk menghasilkan kelincahan dengan baik tentunya diperlukan latihan fisik, yang dilatih tersebut meliputi kekuatan. Seperti banyak kita lihat orang yang memiliki otot yang besar, akan tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan cepat, tetapi tidak mampu mengatasi beban dengan gerakan yang cepat. Hal ini menandakan bahwa kelincahan saja tidak cukup untuk menghasilkan *passing* yang baik.

Dalam permainan sepakbola untuk bisa menghasilkan Akurasi *Passing* yang sangat baik di gunakan kaki bagian dalam, karena akan menghasilkan akurasi *passing* yang baik dan tepat. Pada mahasiswa laki-laki penjaskesrek, untuk melakukan *passing* akurasi yang baik, masih sangat amat kurang padahal teknik akurasi *passing* sangat penting dalam permainan sepakbola. Harapan untuk melakukan akurasi *passing* sangat bisa dilakukan dengan latihan yang rutin dan terus – menerus, untuk melakukan akurasi *passing* yang baik dan tepat perlu juga kemampuan kelincahan dan kecepatan *mendribble* bola untuk menunjang gerakan *passing* yang lebih baik.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kemampuan kelincahan pada mahasiswa masih rendah sehingga belum bisa mendapatkan waktu yang tepat pada saat melakukan *passing*.
2. Kecepatan *mendribble* bola pada mahasiswa masih rendah sehingga perlu ditingkatkan.
3. Masih banyak mahasiswa saat melakukan *passing* tidak mengenai target yang telah disiapkan.
4. Kelincahan merupakan unsur yang berpengaruh dengan hasil akurasi *passing* dan Kecepatan merupakan unsur yang berpengaruh terhadap hasil akurasi *passing*.
5. Masih rendahnya tingkat akurasi *passing* pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Lampung.

**C. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini tidak meluas, dalam penelitian ini peneliti membatasi masalah sebagai berikut: Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan *Mendribble* Bola Terhadap Akurasi *Passing* Bola Pada Mahasiswa Laki-Laki Penjaskesrek Universitas Lampung Tahun 2016.

**D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada Hubungan Antara Kelincahan Dengan Akurasi *Passing* Bola pada Mahasiswa Laki-Laki Penjaskesrek Universitas Lampung tahun 2016 ?
2. Apakah ada Hubungan Antara Kecepatan *Mendribble* Bola Dengan akurasi *Passing* pada Mahasiswa Laki-Laki Penjaskesrek Universitas Lampung tahun 2016 ?
3. Apakah ada Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan *Mendribble* Bola Dengan Akurasi *Passing* pada Mahasiswa Laki-Laki Penjaskesrek Universitas Lampung tahun 2016 ?

## E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan kelincahan pada hasil kemampuan akurasi *passing* pada mahasiswa laki-laki Penjaskesrek Universitas Lampung Tahun 2016.
2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan kecepatan *mendribble* bola terhadap hasil akurasi *passing* pada mahasiswa laki-laki Penjaskesrek Universitas Lampung Tahun 2016.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kelincahan dan kecepatan *mendribble* bola terhadap kemampuan hasil akurasi *passing* pada mahasiswa laki-laki Penjaskesrek Universitas Lampung Tahun 2016.

## **F. Manfaat Penelitian**

Dengan penelitian ini penulis berharap antara lain :

### **1. Bagi Guru**

Memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan dalam bidang olahraga mengenai akurasi passing dan dapat membantu guru penjas dalam memberikan latihan unsur kondisi fisik yang tepat untuk melakukan gerakan passing pada waktu kegiatan pemanasan maupun kegiatan inti.

### **2. Bagi Siswa dan Mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan agar siswa dan mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar passing yang baik dan benar.

### **3. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan yang lebih luas, khususnya dalam akurasi passing itu sendiri. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani dan kesehatan.

### **4. Bagi Masyarakat Pecinta Sepakbola**

Hasil penelitian ini dapat memotivasi masyarakat untuk dapat lebih berperan dalam olahraga, khususnya pemain sepakbola.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pengertian Kelincahan**

Mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi, menurut Sajoto (1988: 90). Sedangkan menurut Moeloek dan Cokro (1984: 8), kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang pemain harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan ( $p = m \times v$ ). Di antara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul Baley, James A (1986: 199).

Dari beberapa pendapat para ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

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

## **B. Pengertian Kecepatan**

Menurut Treadwell (1991) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11) kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus.

Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari sprint kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang. Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada objek-objek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis lapangan, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu strength, waktu reaksi, dan fleksibilitas, Harsono (1988: 216). Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik. Menurut Sajoto (1995: 9) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

#### **a. Macam Macam Kecepatan**

Menurut Suharno (1985: 31) kecepatan dalam hal ini dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:

- 1) Kecepatan sprint Kecepatan sprint adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada pemain sepakbola saat berlari mengejar bola.

- 2) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu

rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

Contohnya pada pemain sepakbola saat menyambut umpan, pemain tersebut langsung dengan sigap menyambutnya.

### 3) Kecepatan bergerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus.

Di antara tipe kecepatan tersebut di atas dua tipe kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepakbola, misalnya seorang pemain pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan sepakbola kedua tipe kecepatan di atas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bolapun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan. Menurut Moeloek & Cokro, (1984:7) kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Menurut Nurhasan (1994) yang dikutip oleh Saifudin (1999:1-11) kecepatan gerak dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi, yang dapat diamati dalam cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi seperti kecepatan lari seorang pemain sepakbola mengejar atau menggiring bola. Kedua gerak tipe tersebut di atas sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang pemain sepakbola pada saat menggiring bola

lalu mengoper kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan (*movement*) dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang menghadang. Dalam permainan sepakbola, kedua tipe gerak di depan banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberikan umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan (*movement*).

Dari beberapa pendapat para ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah gerakan dari suatu tempat ke tempat lainnya dengan kemampuan atau kekuatan yang besar dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

### **C. Hakekat Mendribble Bola**

Menurut Koger (2005 : 51) bahwa menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah di kontrol. Pemain tidak boleh terus-menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya. Menurut Margono dan Ariyanto (2010 : 21) menggiring bola (*dribbling*) dilakukan dengan cara melakukan sentuhan-sentuhan kaki terhadap bola. Teknik ini bertujuan mengarahkan bola ke arah yang kita inginkan. Karena itu, usahakan bola tidak jauh dari kaki. Setiap pemain sepakbola harus menguasai teknik menggiring bola. Karena, teknik ini berpengaruh terhadap penguasaan bola.

Teknik *dribbling* berguna untuk menyerang maupun bertahan. Jika kalian mampu menggiring bola dengan baik, maka bola tidak akan mudah direbut pemain lawan.

Menggiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki.

Tujuannya agar jarak bola yang akan ditendang menjadi lebih dekat. Selain itu, menggiring bola adalah salah satu cara untuk menyelamatkan bola, bila tidak ada kemungkinan untuk segera dioperkan atau dimasukkan ke gawang, Menurut Najib dan Mufid (2010 : 14) .

Setelah melihat dari teori-teori dari menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau perlahan-lahan, oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

### **1. Cara Melakukan *Dribbling* Bola (Menggiring Bola)**

Teknik *dribbling* (menggiring bola) terbagi tiga macam :

- a. Teknik *dribbling* dengan kaki bagian dalam.

*Dribbling* menggunakan kaki bagian dalam memungkinkan seseorang untuk pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Bagi pemain pemula latihan teknik *dribbling* dengan kaki bagian dalam dengan posisi kaki tegak lurus terhadap bola. Tendanglah secara pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola tetap berdekatan dengan kaki kira-kira tidak lebih dari

satu langkah dari kaki dan kepala tegak dan mata terpusat ke lapangan didepan dan jangan terpaku pada kaki. Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang kali untuk dapat menambah *Felling* terhadap bola yang akan memudahkan pemain melakukan *dribbling* tersebut.

b. Teknik *dribbling* sisi kaki bagian luar

Teknik menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar ini paling banyak digunakan dalam bermain karena bagian kaki yang bersentuhan dengan bola cukup luas, kemudian pemain dengan mudah dapat mengontrol atau menguasai bola dengan baik, dan pemain dengan cepat mudah memberikan bola kepada teman. Pada dasarnya teknik ini seperti teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam yaitu setiap langkah secara teratur dengan kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus dekat dengan kaki sesuai dengan irama lari, dan pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit di tekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan bola pada dan selanjutnya melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman.

c. *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki (punggung kaki)

Menggiring bola dengan kura-kura kaki ini, pemain dapat membawa bola dengan dengan cepat. Dan teknik ini hanya dapat digunakan apabila di depan pemain terdapat daerah bebas dari lawan cukup luas, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.

Seorang siswa atau pemain dalam menguasai teknik *dribbling* tersebut tentunya tidak lah semudah dengan yang dibayangkan, dimana untuk

melakukan hal tersebut memerlukan latihan yang cukup dan benar, dalam artian latihan yang dilakukan harus sesuai dengan bentuk-bentuk latihan yang mengembangkan agilitas. Dengan kata lain bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat mengubah arah dengan tangkas dan menjaga keseimbangan. Latihan ini tentunya harus dilakukan dengan teratur dan sistematis.

Dalam penelitian ini penelitian tidak mengharuskan atau menetapkan menggunakan salah satu jenis atau cara menggiring bola melainkan siswa/pemain yang dijadikan sampel penelitian boleh menggunakan berbagai jenis menggiring bola. Menurut Koger adapun hal-hal yang harus diperhatikan oleh pemain ketika menggiring bola diantaranya : (1). Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki, jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh. (2). Giringlah bola dengan kepala tegak, jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki anda. (3). Jika bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggang dan arah kaki mereka. (4). Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan misalnya, tubuh condong ke kanan tapi dengan mendadak berbelok ke kiri.

Teknik menggiring bola mutlak harus dikuasai oleh pemain sepakbola, karena menggiring bola dapat dipergunakan pada saat menerobos pertahanan lawan, mencari peluang dalam melakukan serangan, menyelamatkan bola dari pihak lawan sebelum di oper kepada temannya. Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dengan gerak-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketetapan. Aktivitas dalam

permainan sepakbola tersebut dikenal dengan nama *dribbling* (menggiring bola). Adapun tujuan menggiring bola adalah : (a). membawa bola ke arah gawang, (b). Melewati lawan, (c). Memperlambat atauran mengatur irama permainan.

Meurut Sri Wahyuni (2010 : 116) menggiring bola merupakan gerakan lari sambil mendorong bola dengan kaki agar bola bergulir diatas tanah.

Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat menguntukan saja, yaitu pada saat bebas dari lawan. Saat menggiringg bola pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik menggiring sangat berpengaruh terhadap permainan terutama pada pemain. Ketika pemain telah menguasai teknik menggiring bola (*dribbling*) dengan menggunakan kaki bagian dalam secara efektif, sumbangan mereka pada saat di pertandingan akan sangat besar. Pada kebanyakan kasus, pemain pemula kan lebih memilih melakukan *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam. Namun perlu diingat penggiringan bola yang berlebihan tidak akan menghasilkan apapun. Yang mana jangan melakukan *dribbling* untuk mengalahkan lawan pada sepertiga daerah pertahanan lawan di dekat gawang.

Teknik menggiring bola sangat dibutuhkan dalam pertandingan sepakbola, terutama pada saat pertandingan berlangsung. Oleh karena itu, agar supaya teknik menggiring bola dapat terlaksana dengan baik dan benar maka dibutuhkan unsure-unsur biomotorik yang menunjang pelaksanaan teknik menggiring bola tersebut, yaitu : Kelincahan, Ketetapan dan Koordinasi.

## 2. Hakikat Latihan

Latihan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara *continue* atau berkesinambungan. Selanjutnya latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya, dalam bahan ajar Hadjarati (2009 : 126). Selanjutnya dalam bahan Hadjarati menambahkan tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet keterampilan dan prestasi olahraganya semaksimal mungkin.

Dalam latihan memiliki tujuan untuk meningkatkan perkembangan fisik secara umum yaitu menyempurnakan fisik olahrag yang dipilih dan dikoordinasi gerak, meningkatkan kepribadian serta kemauan keras, kepercayaan diri, ketekunan, semangat, disiplin serta menyempurnakan strategi menjadi suatu model. Selain itu latihan memiliki tujuan untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraganya semaksimal mungkin. Dan mencapai tujuan tersebut ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan oleh seorang pelatih diantaranya adalah : 1) latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan kondisi atlet yang mencakup komponen fisik. 2) latihan teknik bertujuan untuk memahirkan teknik gerakan-gerakan misalnya menendang bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, dan menjaga gawang untuk penjaga gawang. 3) latihan taktik bertujuan untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet, pola-pola permainan, strategi, taktik pertahanan, dan penyerangan sehingga tidak mungkin regu

lawan akan dapat mengacaukan regu kita. 4) latihan mental yaitu lebih menekankan pada perkembangan emosional implusif, misalnya semangat bertanding pendapat Haryanto (dalam Hartono 2009 : 127).

Tujuan pokok dari latihan adalah prestasi maksimal disamping kesehatan serta kesegaran jasmani bagi atlet. Sesuai dengan tujuannya maka urutan penekanan pelatihan sebagai berikut : a) pembentukan kondisi fisik (*Physical build up*) b) Kekuatan (*Strength*) c) Kecepatan (*Speed*) d) Daya tahan (*Endurance*) e) Kelincahan (*Agility*) f) Kelentukan (*Fleksibility*) g) Ketetapan (*Accurancy*) h) Keseimbangan dan koordinasi (*Balance and coordination*) (dalam Vanessa april 2010) .

Berdasarkan definisi para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa latihan dalam proses yang dilakukan secara terus-menerus secara berkesinambungan dan sistematis dengan menggunakan beban latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dari seorang atlet sehingga memperoleh prestasi yang lebih baik

## **a. Latihan Zig-Zag**

### **1. Zig-zag**

Menurut Paul Larkins dan Tony Abbots (dikutip dari Taufik Yudersa 2010 : 05) *zig-zag* adalah metode latihan yang dilakukan dengan perubahan posisi secara langsung dengan berlari *zig-zag*. Latihan ini menggunakan 5 *cones* dengan jarak antara *cones* 5 *yard*. Menurut Joseph R. Weinstein (dikutip dari Taufik Yudersa 2010 : 05) *zig-zag* adalah latihan yang menggunakan 5 *cones* dengan jarak 5 *yard* dimana latihan tersebut dilakukan dengan melakukan

sprint melewati *cones*. Menggiring bola secara *zig-zag* melalui 10 pancang tiang. Jarak masing-masing tiang dua meter. Garis start sama dengan finish. Latihan dilakukan secara berkelompok. Secara bergantian lakukan teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam, luar, atau punggung kaki melewati tiang-tiang tersebut secara *zig-zag*. Setelah sampai di tiang akhir, lakukan putaran kembali menggiring bola melewati tiang-tiang secara *zig-zag* hingga kembali ke garis start yang juga merupakan garis finish. Mashar, Mohammad Ali (2010 :3-4).

Tujuan latihan *zig-zag* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada disekeliling. Sesuai dengan tujuannya dapat dilihat maka latihan *zig-zag* juga dapat membuat seorang menjadi lincah, yang dimana kelincahan itu sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola untuk mengecoh lawan agar dapat menghindari hadangan lawan dan menghasilkan yang terbaik untuk tersebut.

#### **D. Teknik Menendang Bola**

Menendang merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola, Sukatamsi (1985:44). Sedangkan menurut Atiq, (2014:2) teknik *passing* yang benar seharusnya perkenaan kaki yang digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerak menendang kaki bagian dalam Sucipto, (2000) adalah : 1) badan menghadap sasaran dibelakang bola. 2) kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15cm, ujung kaki menghadap ke arah sasaran, lutut sedikit ditekuk. 3) kaki ditendang ditarik kebelakang dan

diayunkan kedepan sehingga mengenai bola. 4) perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat ditengah-tengah bola. 5) posisi kaki tumpu berada didepan untuk membantu dorongan bola. 6) pergelangan kaki ditegakan saat mengenai bola. 7) gerak kaki tendang diangkat menghadap sasaran. 8) pandangan ditunjukkan ke bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran. 9) kedua lengan terbuka di samping badan. Menendang dalam hal ini mengoper bola memerlukan ketepatan (accuracy) agar menghasilkan operan yang baik dan mudah dikontrol rekan satu tim. Pengertian ketepatan *passing* bola adalah kemampuan dalam menempatkan atau mengoper atau *passing* bola sesuai dengan sasaran. Ketepatan *passing* ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola karena dengan *passing* yang akurat akan menciptakan permainan yang semakin baik, pemain harus sering melakukan latihan *passing* bola, baik menggunakan sasaran *passing* berupa benda mati maupun dengan *passing* bola kepada rekan. Menurut Luxbacher, (2004:11) bahwa keterampilan *passing* dan menerima bola membentuk vital untuk menghubungkan kesebelas pemain dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. *Passing* melalui tendangan merupakan cara untuk menghubungkan antar pemain. Menurut Subroto, (2007:8.32-33) menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien.

Berdasarkan dari beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa menendang bola merupakan teknik dasar harus dikuasai dan memiliki peran

penting untuk menghubungkan antar pemain. Memiliki tujuan untuk umpan atau mengoper (*passing*), untuk mencetak gol, untuk membersihkan dari pertahanan dan melakukan tendangan bola mati atau mengawali pertandingan. Kesebelasaan atau pemain yang baik harus menguasai teknik menendang yang baik dan benar, serta menguasai berbagai macam tendangan.

## **E. Prinsip-prinsip Teknik Menendang Bola**

### **1. Pandangan mata**

Pandangan mata, hal utama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan pada waktu akan menendang bola pandangan mata ke arah letak atau posisi bola dan ke arah sasaran kemana akan ditendang. Posisi menendang bola, mata harus melihat bola dan bagian bola yang akan ditendang, kemudian pandangan ke arah jalannya bola, Subroto (2007:8.33-34).

### **2. Kaki tumpu**

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah saat persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu, dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap letak bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut diluruskan. Gerakan dari lutut ditekuk, kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong kedepan.

### **3. Kaki yang menendang**

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola, kaki kanan ataupun kiri. Pergelangan kaki yang untuk menendang bola, pada saat menendang bola dikuatkan atau ditegangkan tidak boleh bergerak. Tungkai kaki yang menendang diangkat kebelakang, kemudian diayunkan kedepan hingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bagian bola yang ditendang.

#### **a. Bagian bola yang ditendang**

Bagian bola yang ditendang merupakan bagian bola disebelah mana yang ditendang ini akan menentukan: 1) arah jalannya bola, 2) tinggi rendahnya lambungan bola.

### **4. Sikap badan**

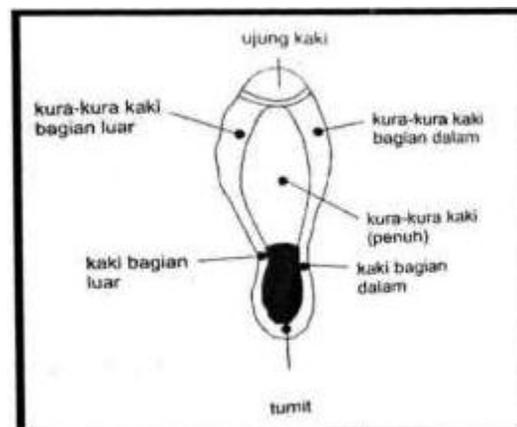
Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola: Posisi kaki tumpu tepat disamping bola maka pada saat menendang bola badan berada tepat diatas bola dan sikap badan akan sedikit condong kedepan, sikap badan ini untuk tendangan bola munggulir rendah atau sedikit melambung sedang.

a) Posisi kaki tumpu berada disamping belakang bola, maka badan berada diatas bola hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi.



Gambar 1. Sikap Badan  
(Sukatamsi,1985:52)

Menendang dapat dilakukan dengan kaki kanan maupun kaki kiri dan apabila pemain dapat menendang sama baik dengan kedua kakinya, seringkali pemain tersebut akan menang dalam permainan. Sukatamsi (1985: 47) menyatakan bahwa ada 6 macam cara untuk menendang bola, yaitu: 1) dengan kaki bagian dalam, 2) dengan kura-kura kaki bagian luar, 3) dengan kura-kura kaki penuh, 4) dengan ujung jari, 5) dengan kura-kura kaki dalam, dan 6) tumit. Berikut ini disajikan bagian-bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola sebagai berikut:



Gambar 2. Nama-nama bagian kaki untuk menendang  
(Toto Subroto, 2007:8.35 )

## F. Anatomis Gerak Dalam *Passing*

Menurut Nusufi, Maimun (2012:485) teknik dasar *passing* dalam Sepakbola, secara gerak kinesiologi dan anatomis otot-otot pada tungkai yang terlibat langsung dalam latihan di atas pada perinsipnya sama. Gerak flexsi paha (*flexion of the thigh*) otot yang berperan yaitu: otot sartorius, illiacus dan gracialis. Gerakan extensi paha atau meluruskan paha (*extention of the thigh*) otot yang berperan yaitu: biceps femoris, semi tendonosus (kelompok hamstring) dan juga gluteus maksimus dan minimus (the gluteals). Gerak extensi lutut (*extention of the knee*) otot yang berperan yaitu:

otot rectus femoris, vastus lateralis, vastus medialis dan intermedius (kelompok quadriceps) Gerakan flexsi pada lutut dan kaki. (*flexsion of the knee and foot*).

Otot yang berperan yaitu: gastrocnemius. Gerakan tungkai bawah saat menendang bola termasuk dalam gerakan rotasi angular, karena tungkai bawah berputar pada sendi panggul. Gerakan rotasi atau angular terjadi bila objek bergerak pada lintasan lingkaran mengelilingi satu titik tetap. Jarak yang ditempuh bisa berupa busur kecil atau lingkaran penuh kebanyakan gerakan segmen-segmen tubuh bergerak (kaki ayun) pada satu titik tetap dan lintasannya berbentuk suatu busur lingkaran, Soedarminto (1991 : 118). Otot yang terlibat dalam kegiatan menendang bola yaitu otot tensor fasialata, otot abductor paha, otot gluteus maksimus, otot vastus lateralis, otot sartorius, otot fibialis anterior, otot rextus femoris, otot gastrocnemius, otot proneus longus, otot soleus, otot extensor digitorum longus, otot abductor, otot paha medial, otot paha lateral.

### **G. Teknik *Passing* Bola Bawah (Short *Passing*)**

Pemain yang memiliki keterampilan tinggi biasa mendominasi pada kondisi tertentu, pemain sepak bola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat, agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim, pemain harus mengasah keterampilan *passing*. *Passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain, *passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*.

*Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola, *passing* yang baik pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan. Mielke, Danny (2004:19), sedangkan menurut Nurcahyo, Muhammad Ari, (2013) *Passing* adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola. Seperti halnya menendang, *passing* juga bisa dilakukan dengan kaki bagian luar dan bagian dalam atau bisa dengan kepala ataupun dengan menggunakan bagian dada. *Passing* dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Selain itu keterampilan mengontrol bola pada penerima bola dari *passing* teman juga perlu dilatih agar pemain yang akan melakukan *passing* punya rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman yang tidak dijaga lawan.

Permainan sepak bola, *passing* merupakan kemampuan teknik perseorangan yang setiap pemain harus menguasainya. Mengumpan bola harus disertai dengan kemampuan membebaskan diri dari hadangan lawan, melindungi bola sambil melakukan gerakan lari serta gerakan maju dan tipuan, namun bola tetap dalam penguasaannya. Jumlah penguasaan bola yang ditandai dengan banyaknya jumlah *passing* dalam La Liga Spanyol musim 2008/2009 berkorelasi positif dalam memenangkan pertandingan. Penguasaan bola sangat terkait dengan kualitas dan kuantitas *passing* dalam sebuah tim tersebut. Hal ini berarti bahwa akurasi *passing* sangat menentukan keberhasilan dalam sebuah tim tersebut. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah teknik mengumpan seefektif mungkin dengan organ tubuh yang ideal untuk berkenaan dengan bola kepada rekan satu tim pada tempat yang kosong dari pengawalan lawan dan apabila pemain yang telah melakukan *passing* harus menempatkan diri atau mencari ruang kosong untuk menerima *passing* kembali. Menurut Scheunemann, T (2005: 31) memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepak bola. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya.

Keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain dalam sebuah tim ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah dan waktu pada saat pelepasan bola merupakan bagian penting dari kombinasi *passing* bola yang berhasil. Oleh sebab itu seorang pemain sepak bola harus mampu mengoper

dan mengontrol bola dengan baik setelah temannya memberikan bola kepadanya, agar bola tidak terlepas dan hilang dan berarti membuang kesempatan menciptakan gol, Luxbacher (2004: 11). Sebagian pemain pemula mengalami kesulitan pada saat mengoper bola, untuk itu diperlukan latihan teknik yang baik untuk mengusainya dengan latihan yang baik dan benar.

Cara melakukan *passing* ada beberapa macam. Menurut Mielke, Danny (2007: 20-24) mengatakan ada beberapa cara melakukan *passing* yang biasa dilakukan oleh para pemain sepak bola, terdiri atas beberapa teknik seperti:

1) *passing* menggunakan kaki bagian dalam, 2) *passing* menggunakan punggung sepatu, 3) *passing* menggunakan drop pass, 4) *passing* dengan lari overlap, 5) *passing* dengan *give and go*. Kaki bagian dalam merupakan kaki yang mempunyai bagian permukaan yang luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan *control* bola yang lebih baik.

Gerakan *passing* menggunakan kaki bagian dalam dilakukan: 1) posisikan tubuh agar sebidang dengan arah *passing* yang dituju. 2) tarik kaki yang akan menendang ke belakang. 3) sentuh bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Kemampuan akurasi ke arah sasaran dipengaruhi oleh koordinasi gerak mata dan kaki. Menurut Sajoto (1988:53) koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak yang terpisah kedalam satu pola gerak yang efisien. Makin kompleks gerak yang dilakukan, makin besar tingkat koordinasi yang diperlukan untuk melaksanakan ketangkasan. Koordinasi berhubungan erat dengan kemampuan gerak motorik lain, seperti keseimbangan, kecepatan, agility.

Keseimbangan diartikan sebagai kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Secara sederhana dapat dijelaskan bahwa keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dengan tubuh dalam keadaan stabil dan terkendali Mutohir, Cholik Toho, (2007: 20). Sedangkan menurut Ismaryati, (2006: 57) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak. Menurut Ismaryati, (2009: 41) kelincuhan yaitu memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincuhan bukan merupakan komponen fisik tunggal, tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi dan power. Menurut Sporis, Goran, (2010) agility adalah suatu penentu utama kinerja sepak bola. Hal ini dapat berhasil jika pelatihan didasarkan pada arah perubahan, yang dilakukan dengan cepat dan mudah. Dengan bekerja pada kelincuhan dan meningkatkan keseimbangan serta koordinasi, pemain sepak bola akan mampu bergerak lebih cepat dan mengubah arah lebih cepat dengan tetap menjaga kontrol bola.

## H. Akurasi *Passing* Bola

Akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu obyek pada sasaran tertentu, Haryono, ( 2008:48). Menurut Hadi, ( 2007:51) ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan akurasi yaitu kemampuan seseorang mengarahkan sesuatu ke arah sasaran yang ditentukan, dapat berupa jarak atau obyek langsung. Menendang merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepak bola Sukatamsi, (1985:44). Menendang dalam hal ini mengoper atau passing bola memerlukan ketepatan (*accuracy*) agar menghasilkan operan yang baik dan mudah dikontrol rekan satu tim. Pengertian ketepatan passing bola adalah kemampuan dalam menempatkan atau mengoper atau passing bola sesuai dengan sasaran. Ketepatan passing ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan passing yang akurat akan menciptakan permainan yang semakin baik dalam sebuah tim, baik dalam menyusun penyerangan maupun mengembangkan permainan. Untuk dapat memiliki ketepatan passing bola yang baik, seorang pemain harus sering melakukan latihan passing bola, baik menggunakan sasaran passing berupa benda mati maupun dengan passing bola kepada rekan.

Kemampuan akurasi ke arah sasaran dipengaruhi oleh koordinasi gerak mata dan kaki. Menurut Sajoto (1988:53) koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak yang terpisah ke dalam satu pola gerak yang efisien. Makin kompleks gerak yang dilakukan, makin besar tingkat koordinasi yang diperlukan untuk melaksanakan ketangkasan. Koordinasi berhubungan erat

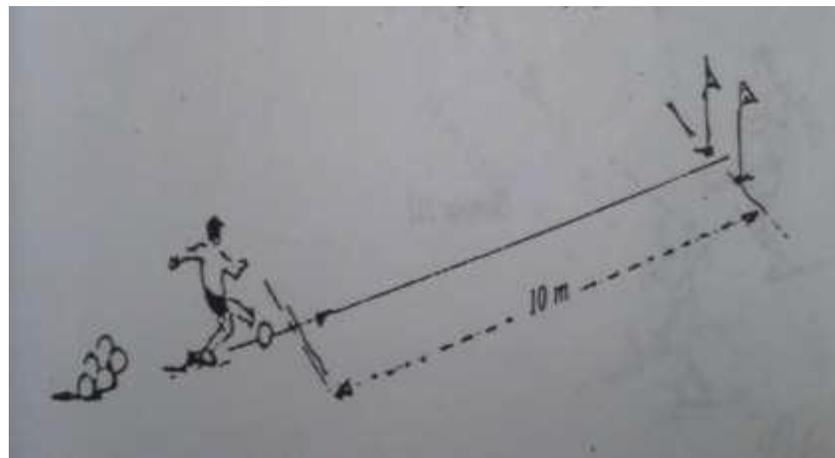
dengan kemampuan gerak motorik lain, seperti keseimbangan, kecepatan, agility. Keseimbangan diartikan sebagai kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (static balance) atau pada saat melakukan gerakan (dynamic balance). Secara sederhana dapat dijelaskan bahwa keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dengan tubuh dalam keadaan stabil dan terkendali Mutohir , (2007: 20). Menurut Ismaryati, (2006:57) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak. Menurut Ismaryati, (2009:41) kelincahan yaitu memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan komponen fisik tunggal, tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi dan power. Menurut Sporis, Goran (2010) agility adalah suatu penentu utama kinerja sepak bola. Hal ini dapat berhasil jika pelatihan didasarkan pada arah perubahan, yang dilakukan dengan cepat dan mudah. Dengan bekerja pada kelincahan dan meningkatkan keseimbangan serta koordinasi, pemain sepak bola akan mampu bergerak lebih cepat dan mengubah arah lebih cepat dengan tetap menjaga kontrol bola.

## I. Akurasi *Short Passing*

Short passing pada sepak bola adalah teknik membagi bola atau mengoper bola kepada rekan satu tim yang jaraknya dekat dan tidak memerlukan kekuatan yang banyak, Farisnari (2012). Menggunakan short passing saat memberi umpan kepada rekan satu tim memiliki beberapa keuntungan, yaitu:

- 1) Memudahkan rekan satu tim menerima bola.
- 2) Memaksa lawan ikut memainkan permainan yang telah kita desain.
- 3) Dapat mengecoh pertahanan lawan.
- 4) Mudah memainkan bola dan menguasai jalannya pertandingan.

Untuk mengukur teknik mengumpan yang baik diperlukan latihan menendang jarak tempat menendang dengan sasaran.



Gambar 3. Tes Keterampilan Sepakbola  
(Toto Subroto, 2007:12.14)

## J. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain, karena itu disebut tim sepakbola yang sedang bertanding biasa disebut sebagai kesebelasan. Di luar jumlah 11 pemain yang sedang bertanding itu masih ada beberapa pemain yang berada diluar lapangan yang disebut sebagai pemain cadangan. Fungsi dari pemain cadangan adalah sebagai pengganti jika ada pemain yang terpaksa tidak dapat meneruskan pertandingan. Dalam peraturan itu disebutkan jumlah maksimal yang diperbolehkan untuk melakukan pergantian pemain dua kali, namun peraturan ini kemudian diubah, pergantian pemain bisa dilakukan sampai tiga kali. Durasi permainan adalah 90 menit dengan dibagi menjadi dua babak yang masing-masing setiap babak berdurasi 45 menit. Setelah menjalani 45 menit pertama dan sebelum menjalani 45 menit kedua, diberikan waktu jeda istirahat selama 15 menit. Jeda waktu ini dikenal dengan istilah turun minum dan misalnya dalam pertandingan yang mengharuskan munculnya tim pemenang, namun pertandingan tersebut berakhir imbang (*draw*), maka diberikan waktu tambahan, (*extra-time*) selama 30 menit yang dibagi menjadi 2 x 15 menit. Jika dalam waktu tambahan itu skornya juga tidak berubah maka hasil pertandingan akan diputuskan melalui babak adu tendangan penalti. Dalam babak ini setiap tim diberi lima kesempatan melakukan tendangan penalti yang dilakukan lima pemain secara bergantian. Satu pemain melakukan satu tendangan, tidak boleh lebih, jika skor adu penalti dari masing-masing 5 tendangan itu masih juga tetap sama, adu penalti dilanjutkan adu penalti kedua dengan masing-masing 3 kali tendangan penalti yang dilakukan oleh

pemain-pemain lain. Keberhasilan satu pemain dalam melakukan tendangan penalti, sementara satu pemain lawan gagal melakukannya sudah mencukupi untuk mengantarkan satu tim menjadi pemenang dalam adupenalti tahap kedua ini tanpa harus melanjutkan tendangan-tendangan berikutnya Salim, Agus (2008:44-47).

Dalam permainan sepakbola harus dipimpin oleh pengadil lapangan atau disebut juga dengan wasit lapangan. Dalam pertandingan sepakbola dipimpin oleh 3 orang wasit yaitu : 1) wasit utama, 2) asisten wasit 1, 3) asisten wasit 2. Di

perkembangan sepakbola modern sekarang perkembangan wasit bertambah menjadi 3 orang wasit yang sudah disetujui oleh pihak FIFA itu sendiri, karena dengan ditambah oleh 3 orang wasit agar tidak ada lagi konflik atau kontroversi dari setiap klub yang sedang bertanding. Tugas dan kegunaan seorang wasit yaitu :

- 1.) Wasit utama : Menjalankan permainan dalam sebuah pertandingan sepakbola, memberikan hukuman kepada pemain apabila melakukan pelanggaran berupa kartu kuning atau kartu merah, dsb.
- 2.) Asisten wasit 1 & 2 : Membantu kinerja pada wasit utama, memberi tahu kepada wasit utama apabila terjadi pelanggaran dan *offside*, dsb.
- 3.) Pembantu wasit 1 : Membantu dalam pergantian pemain, memberi waktu tambahan dalam setiap babak yang telah berkoordinasi dengan *official* pertandingan, dsb.
- 4.) Pembantu wasit 1& 2 : Berada di samping gawang untuk mengamati apabila terjadi kemelut didepan gawang dan melihat atau mengamati bola apakah bola sudah melewati garis gawang atau belum, karena agar tidak terjadi kontroversi bila terjadi kemelut didepan garis gawang.

## K. Kerangka Pemikiran

Menurut Soekamto (1984:24) “kerangka pikir adalah konsep yang memerlukan abstraksi dan hasil pemikiran atau kerangka acuan yang pada dasarnya berdemensi sosial yang dianggap relevan dengan peneliti”. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar, teknik menggiring bola (*dribbling*) harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola karena teknik tersebut adalah teknik dasar bermain sepak bola. Dengan melihat uraian dari kajian teori di atas dapat di susun kerangka pemikiran sebagai berikut:

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan atau berlari menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola, Nugraha, Andi Cipta, (2012: 23).

*Passing* merupakan teknik pertama yang digunakan dalam permainan sepak bola dan harus mempunyai kelincahan untuk menggiring bola dan kecepatan agar bisa menentukan hasil akurasi suatu *passing*. Oleh karena itu, kelincahan dan kecepatan dapat dipergunakan untuk *passing* dan juga akurasi menendang bola. Kemampuan *passing* bola yang baik dibutuhkan kemampuan fisik dan postur tubuh yang mendukung. Kemampuan fisik dan postur tubuh diantaranya yakni kekuatan otot tungkai panjang tungkai dan lingkaran paha.

Kecepatan merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan reaksi dan fleksibilitas fisik secara keseluruhan karena kecepatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik. Disamping itu kecepatan memegang peranan penting dalam semua cabang olahraga. Pada permainan sepakbola, dalam sebuah tendangan, arah gerakan bola yang ditendang / *passing* ditentukan oleh kekuatan yang dikerahkan untuk menendang bola. Cepat atau lambatnya lintasan bola ditentukan oleh kuat atau tidaknya tendangan yang diarahkan. Semakin keras tendangan yang di kenakan terhadap bola, semakin cepat bola itu bergerak, sehingga mendapatkan keberhasilan dalam ketepatan dalam *passing* bola. Dalam kelincahan, harus didukung dengan penguasaan bola yang baik, kemampuan mengubah arah, kemampuan mengubah kecepatan, kemampuan gerak tipu, sehingga bola tetap dalam penguasaan pemain dan tidak mudah direbut oleh lawan. Latihan *mendribble* bola merupakan komponen yang penting karena akan memudahkan *mempassing* bola. Disamping itu *mendribble* bola memegang peranan penting dalam menjalankan sebuah permainan sepakbola. Short *passing* pada sepakbola adalah teknik membagi bola atau mengoper bola kepada rekan satu tim yang jaraknya dekat dan tidak memerlukan kekuatan yang banyak, Farisnari (2012). Keuntungan memiliki kemampuan short *passing* yaitu : memaksa lawan ikut memainkan permainan yang telah kita desain, dapat mengecoh pertahanan lawan, mudah memainkan bola dan menguasai jalannya pertandingan.

Pada penelitian ini peneliti hendak meneliti hubungan antara kelincahan kecepatan *mendribbel* bola terhadap akurasi *passing* bola pada mahasiswa penjaskesrek Universitas Lampung Tahun 2016.

#### L. Hipotesis

Menurut Suryabrata (2012:21), hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya masih harus diuji secara empiris. Dalam rangkaian langkah – langkah penelitian yang disajikan dalam bab hipotesis itu merupakan rangkuman dari kesimpulan – kesimpulan teoritis yang diperoleh dari kepustakaan.

Suryabrata (2012:21) juga mengatakan hipotesis merupakan jawaban terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin dan paling tinggi tingkat kebenarannya, maka disusun hipotesis penelitian sebagai berikut:

1.  $H_1$ : Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola pada mahasiswa laki-laki penjaskesrek universitas lampung tahun 2016 ?  
 $H_0$ : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola pada mahasiswa laki-laki penjaskesrek universitas lampung tahun 2016 ?
2.  $H_2$  : Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan *mendribble* bola dengan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola pada mahasiswa laki-laki penjaskesrek universitas lampung tahun 2016 ?

H<sub>0</sub>: Tidak ada hubungan yang signifikan antara kecepatan *mendribble* bola dengan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola pada mahasiswa laki-laki penjaskesrek univeritas lampung tahun ajaran 2016 ?

3. H<sub>3</sub>: Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan, kecepatan *mendribble* bola dengan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola pada mahasiswa laki-laki penjaskesrek universitas lampung tahun ajaran 2016 ?

H<sub>0</sub>: Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan, kecepatan *mendribble* bola dengan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola pada mahasiswa laki-laki penjaskesrek univeritas lampung tahun ajaran 2016?

## **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

### **A. Metode Penelitian**

Menurut Babbie, E. (2004: 32) dalam buku Sangadji dan Sopiah (2010: 4) metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Menurut Riduwan (2005 : 207) metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya. Suatu penelitian yang dilakukan dengan baik pada dasarnya ada tiga hal pokok yang harus diperhatikan, yaitu dilaksanakan secara sistematis, berencana dan mengikuti konsep ilmiah Arikunto, (2010:59). Syarat mutlak dalam suatu penelitian adalah metode penelitian. Berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada tanggung jawabnya dari metodologi penelitian. Dalam suatu penelitian penggunaan metode penelitian harus dapat mengarah pada tujuan penelitian, agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang dicapai.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional yang artinya mencari besarnya hubungan antara dua variabel bebas

(X) atau lebih dengan variabel terikat (Y) untuk mengetahui seberapa erat hubungan dan berarti atau tidaknya hubungan tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kecepatan *mendribble* bola dengan akurasi *passing* bola pada mahasiswa laki-laki penjaskesrek Universitas Lampung tahun 2016.

## **B. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Populasi merupakan sumber data yang sangat penting, karena tanpa kehadiran populasi penelitian tidak akan berarti serta tidak mungkin terlaksana. Menurut Sangadji dan Sopiah (2010: 185) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau obyek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Pada penelitian ini populasi yang diambil berdasarkan jenis populasi terbatas, yaitu jumlah sumber data yang jelas batasnya secara kuantitatif sehingga relatif dapat dihitung jumlahnya. Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan yaitu mahasiswa penjaskesrek Universitas Lampung tahun 2016 yang berjumlah 25 siswa.

### **2. Sampel**

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut.

Dijelaskan juga disini menurut Sangadji dan Sopiah (2010: 186) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%. Karena siswa penjaskesrek universitas lampung tahun ajaran 2016 yang berusia diantara 17 – 18 tahun berjumlah 25, maka sampel yang saya ambil keseluruhan siswa penjaskesrek univeritas lampung tahun 2016 secara keseluruhan.

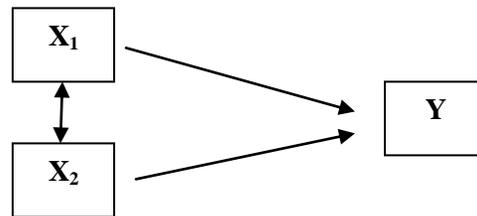
### C. Variabel Penelitian

Menurut Sangadji dan Sopiah (2010: 133) variabel adalah konstrak yang diukur dengan berbagai macam nilai untuk memberikan gambaran lebih nyata mengenai fenomena – fenomena. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini ada dua variabel bebas yaitu:

1. Variabel bebas 1 ( $X_1$ ) adalah: Kelincahan
2. Variabel bebas 2 ( $X_2$ ) adalah : Kecepatan *Mendribble* Bola
3. Variabel terikat (Y) adalah : Akurasi *passing*.

#### D. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



**Gambar 4.** Desain penelitian variabel X dan variabel Y  
(Sumber : Etta Mamang Sangadji dan Sopiah, 2010:136)

Keterangan :

$X_1$  : Kelincahan

$X_2$  : Kecepatan *Mendribble* Bola

Y : Terhadap akurasi *passing*

#### E. Teknik Pengumpula Data

Menurut Sudaryono, Margono, dan Rahayu (2013: 29) metode pengumpulan data ialah teknik atau cara – cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data.

Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode *survey* dengan teknik tes dan teknik korelasi, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode *survey*, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan. Data-data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kelincahan dan kecepatan *mendribble* bola dengan akurasi *passing* pada mahasiswa laki-laki penjaskesrek universitas lampung tahun ajaran 2016.

## F. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto, (2004) dalam buku Sudaryono, Margono, dan Rahayu (2013: 30)“instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah”. Tes dan pengukuran yang diukur meliputi :

1. Instrumen pengukuran kelincahan
  - a. *Zig-zag run*
  - b. Blangko pengukuran kelincahan
  - c. Cone
  - d. Alat tulis
  - e. Stop watch
  - f. Peluit
2. Instrumen pengukuran kecepatan
  - a. Lari *sprint* 60 meter
  - b. Blangko pengukuran tes kecepatan
  - c. Alat tulis
  - d. Stop watch
  - e. Peluit
3. Instrumen pengukuran akurasi *passing*
  - a. Bola
  - b. Sasaran (modifikasi gawang)
  - c. Rol meter
  - d. Stop watch

- e. Cone
- f. Alat tulis
- g. Peluit

## **G. Teknik Pengambilan Data**

Menurut Arikunto (2004) dalam buku Sudaryono, Margono, dan Rahayu (2013: 30) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan *one-shot-model* yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data.

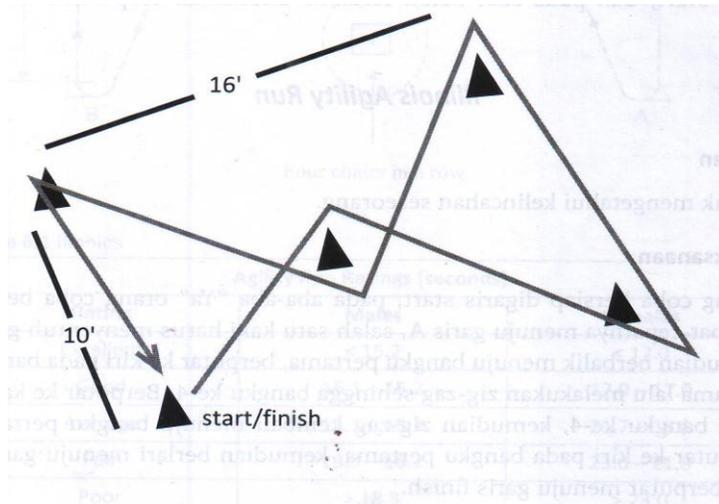
### **1. Instrumen Kelincahan**

- a. Tujuan :
  - 1. mengukur kelincahan bergerak seseorang
- b. Pelaksanaan :

orang coba berdiri di belakang garis batas bila ada aba-aba “Ya” , ia berlari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai dengan diagram sampai batas finish. Orang mencoba member kesempatan melakukan tes ini sebanyak 3 kali kesempatan, gagal bisa menggeserkan tonggak, tidak sesuai dengan arah panah pada diagram.

c. Penilaian

Skor = catat waktu yang terbaik dari 3 kali percobaan dan catat sampai 1/10 detik



**Gambar 5.** Tes Kelincahan  
( Widiastuti, 2015:139)

## 2. Instrumen Tes Kecepatan

a. Tujuan :

untuk mengetahui kemampuan lari dengan cepat dan mengetahui kemampuan kecepatan seorang siswa/atlet

b. Pelaksanaan :

tes ini terbagi menjadi lari 3x60 meter dari start berdiri dengan pemulihan penuh di antara tiap larinya. Atlet menggunakan 30 meter pertama untuk membangun kecepatan maksimum dan kemudian terus menjaga kecepatan hingga meter ke-60. Pelatih harus mencatat waktu

untuk sang atlet menyelesaikan putaran 30 dan 60 meter. Tes ini bisa dikombinasikan dengan tes terbang 30 meter

### **3. Instrumen Kemampuan Akurasi *Passing***

Untuk mengambil data tes kemampuan akurasi *passing* (mengumpan) bola, ini dinamakan tes “Short passed”. Instrumen tes diambil dari buku yang dikarang oleh. Daral Fauzi R. M.ED. (2009:10,11).

a. Tujuan :

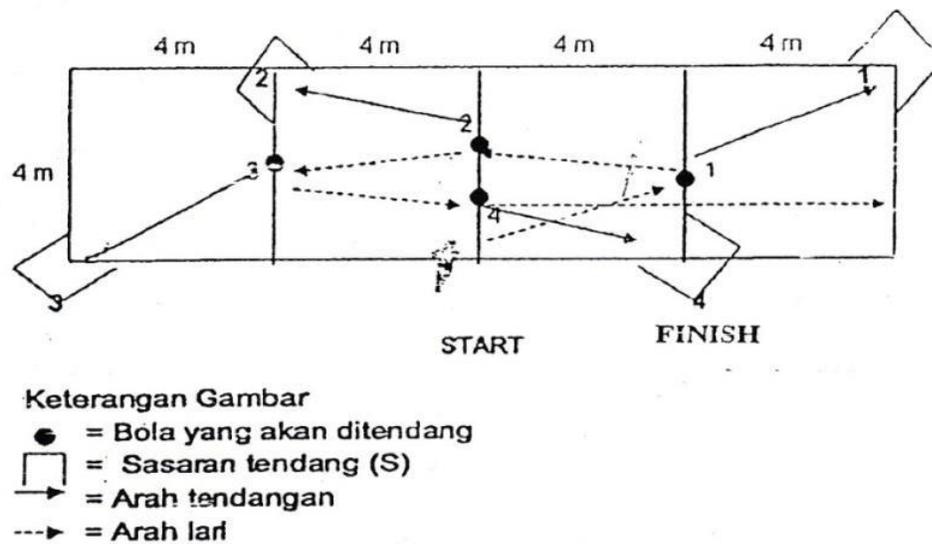
1. Untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam melakukan *passing* secara cepat dan tepat.

b. Pelaksanaan :

1. Peserta tes berada dibelakang garis start.
2. Pada saat aba-aba “ya” peserta tes lari kearah bola 1 dan menendang kesasaran 1, lari menuju bola ke 2 danmenendang ke sasaran ke 2, selanjutnya lari menuju bola ke 3 danmenendang sasaran ke 3, selanjutnya lari menuju bola 4 dan menendangsasaran 4 dan akhirnya lari menuju garis finish.

c. Pencatatan hasil :

Hasil yang diambil adalah lama waktu tempuh dari start sampai finish dalam persepuluh detik dan jumlah bola yang masuk ke sasaran.



**Gambar 6.** Lapangan tes kemampuan akurasi *passing*  
( Daral Fauzi. R, 2009:21)

**Tabel 3.1.** Tes Short Passed (waktu)

Transformasi skor tes kedalam T-Skor dan norma penilaian butir Tes.

ShortPass Test (/10 dtk)	T-SkorShort Pass Test	ShortPass Test (/10 dtk)	T-SkorShort Pass Test
3.00	90	11.30	46
4.00	84	11.50	45
7.09	68	11.70	44
7.32	67	11.81	44
7.69	65	12.00	42
7.89	64	12.20	41
8.11	63	12.42	40
8.30	62	12.47	39
8.46	61	12.70	38
8.68	60	13.03	37
8.81	59	13.20	36
9.06	58	13.40	35
9.21	57	13.59	34
9.44	56	13.60	33
9.62	55	13.80	32
9.80	54	14.09	31
10.00	53	14.20	30

10.15	52	14.40	29
10.38	51	14.60	28
10.57	50	15.20	25
10.74	49	15.70	22
10.92	48	16.10	20
11.13	47	19.78	19

Sumber : ( Daral Fauzi. R. 2009)

**Tabel 3.2.** Tes Short Passed (bola masuk)

Transformasi tes kedalam T-skor.

Short Pass Test (/10 dtk)	T-Skor Short Pass Test
5	77
4	66
3	55
2	45
1	34

Sumber : ( Daral Fauzi. R. 2009)

**Tabel 3.3.** Penilaian Test Short Passed  
(T-SKOR WAKTU + T-SKOR BOLA MASUK)

No	Klasifikasi T-Skor
1	Baik sekali >124
2	Baik 104 – 123
3	Sedang 85 – 103
4	Kurang 65 – 84
5	Kurang sekali <64

Sumber : ( Daral Fauzi. R. 2009)

## H. Analisis Data

Analisis data bertujuan untuk mengetahui jawaban dari pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul dari hasil pengumpulan data, perlu diolah datanya karena data yang didapat masih berupa data mentah. Menurut Sugiyono (2010), untuk menguji hipotesis antara  $X_1$  dengan  $Y$ ,  $X_1$  dengan  $Y$ ,  $X_1$  dan  $X_2$  dengan  $Y$ , digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Sumber : Sugiyono (2010)

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefesien korelasi

$N$  = Jumlah sampel

$X$  = Skor variabel  $X$

$Y$  = Skor variabel  $Y$

$\sum X$  = Jumlah skor variabel  $X$

$\sum Y$  = Jumlah skor variabel  $Y$

$\sum X^2$  = Jumlah kuadrat skor variabel  $X$

$\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat skor variabel  $Y$

Menurut Sugiyono (2010:230), harga  $r$  yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel  $r$  product moment. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan besar atau kecil, maka

dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada Tabel Interpretasi Koefisien

Korelasi Nilai  $r$  sebagai berikut:

**Tabel 3.4.** Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai  $r$ .

<b>Interval Koefisien Korelasi</b>	<b>Interpretasi Hubungan</b>
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sumber : Sugiyono (2010.231)

Setelah diketahui besar kecilnya  $r_{xy}$  maka taraf signifikan dilihat dengan kriteria pengujian hipotesis tolak  $H_0$  jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , dan terima  $H_0$  jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$ , dan untuk mencari besarnya kontribusi antara variabel X dan variabel Y maka menggunakan rumus Koefisien Determinansi :

$$KP = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KP = Nilai Koefisien Determinansi

$r$  = Koefisien Korelasi

$$KP = r^2 \times 100\%$$

00 %

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan yang signifikan antara Kelincahan Terhadap Akurasi *Passing* Pada Mahasiswa Laki-Laki Penjaskesrek Universitas Lampung 2016.
2. Ada hubungan yang signifikan antara Kecepatan *Mendribble* Bola Terhadap Akurasi *Passing* pada Mahasiswa Laki-Laki Penjaskesrek Universitas Lampung 2016.
3. Ada hubungan yang signifikan antara Kelincahan dan Kecepatan *Mendribble* Bola Terhadap Akurasi *Passing* pada Mahasiswa Laki-Laki Penjaskesrek Universitas Lampung 2016.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi :

1. Peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya.
2. Siswa sekolah maupun mahasiswa universitas agar dapat meningkatkan keterampilan belajar Penjaskesnya pada pembelajaran sepakbola.
3. Sebaiknya bagi pemain sepakbola U-18 senantiasa meningkatkan latihan *passing* secara terus-menerus untuk dapat meningkatkan dan mencapai prestasi yang lebih baik.

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program pembelajaran sepakbola khususnya untuk meningkatkan keterampilan kelincahan dan kecepatan mendribble bola terhadap akurasi *passing*.

## Daftar Pustaka

- Nugraha, Cipta, Ardi. 2012. *Mahir Sepakbola*. Bandung. Nuansa Cendekia.
- Fauzi, Daral. 2009. *Tes Keterampilan Sepakbola*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Pearce, Evelin C. 2010. *Anatomi & Fisiologi Untuk Para Medis Terjemahan Sri Yuliani Handoyo*. Jakarta. PT. Gramedia.
- Riduwan. 2005. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Roger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten. PT. Saka Mitra Kompetensi.
- Setiadi. 2007. *Anatomii dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Soedarminto. 1992. *Kinesiologi*. Jakarta. Depdikbud Dikti P2TK.
- Sudaryono, Margono, Gaguk, dan Rahayu, Wardani. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Sungadji, Mamang, Etta, dan Sopiah. 2010. *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis dalam Penelitian*. Yogyakarta. C. V Andi Offset.
- Harsono. 1993. *Prinsip Dan Metodologi Kepeleatihan*. Jakarta: KONI
- Suharno. 1985. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO
- Suryabrata, Sumadi. 2012. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Gravindo Persada.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar- Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Karya Pustaka
- Hadi, Rubianto. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia

- Scheuneman, T. 2005. *Dasar Sepak Bola Modern Untuk Pemain Dan Pelatih*. Malang: Dioma Soedarminto. 1991. Kinesiologi. Jakarta: Depdikbud.
- Haryono, Sri. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Sucipto,dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- , 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukatamsi. 1985. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta
- Subroto, Toto. 2007. *Permainan Besar*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: NUANSA
- Bafirman HB. 2013. Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol 3/1
- Depdiknas. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka Dikdik
- Zafar Sidik. 2010. Prinsip-Prinsip Latihan Dalam Olahraga Prestasi. Online at <https://penjasorkessman3.files.wordpress.com>. (Diakses 4/04/2015)
- Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- , 2006. *Tes dan pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan
- Luxbacher, A. J. 2004. *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Umum Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: Rajawali Pers
- Baley, James A. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prise.
- Saifudin, 1999. *Anatomi untuk siswa Perawat*. Jakarta: Balai Pustaka
- Moeloek Dangsina dan Cokro Arjadino, 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.

- Nusufi, Maimun. 2012. Pengaruh Latihan Double Multiple Jump Terhadap Tendangan Jarak Jauh Menggunakan Kura-Kura Bagian Dalam. Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol6/1:475
- Atiq, Ahmad. 2013. "Pendekatan Skill Time Teknik Dasar Passing Sepakbola Pada Kelas 1SD Pontianak". Jurnal Media Ilmu Olahraga Vol3/1:47
- Sporis, Goran, dkk.2010. Realiability And Factorial Validity Of Agility Tests For Soccer Players. Journay Of Strength and Conditioning Research. Vol 24/3
- Hadjarati, H. 2009. *Bahan Ajar Dasar-dasar Kepelatihan*. FIKK UNG. Gorontalo
- Margono & Ariyanto, Budi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Wahyuni Sri, Sutarmin, Pramono. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* : Jakarta. PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Mashar Ali, Mohammad & Dwinarhayu. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Mutohir Cholik, Toto dan Maksum, Ali. 2007. *Sprot Deveploment Index*. Jakarta: PT. Indeks.
- Sulhan, Najib dan Mufid. 2010. *Mari Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.