HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KECEPATAN TERHADAP MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA KELAS VI SDN TEGAL BINANGUN

(Skripsi)

Oleh
HAMDAN NURUL FAHMI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2021

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KECEPATAN TERHADAP MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA KELAS VI SDNTEGAL BINANGUN

Oleh

HAMDAN NURUL FAHMI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dan kecepatan terhadap menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa kelas VI SDN Tegal Binangun.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN Tegal Binangun, penelitian ini menggunakan sample populasi sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Data keseimbangan dikumpulkan dengan menggunakan *balance one* dan kecepatan diukur dengan lari *sprint* 30 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap menggiring bola yang mendapatkan hasil sebesart $_{hitung}$ (0,435) > t $_{table}$ (0,422) dan ada hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap menggiring bola yang mendapatkan hasil sebesar t $_{hitung}$ (1,00) > t $_{table}$ (0,422). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kecepatan terhadap menggiring bola lebih baik daripada keseimbangan terhadap menggiring bola Siswa Kelas VI SDN Tegal Binangun.

Kata kunci: keseimbangan, kecepatan, menggiring bola.

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN BALANCE AND SPEED ON DRIBBLING THE BALL IN THE SOCCER GAME AT THE SIXTH GRADE OF SDN TEGAL BINANGUN

By

HAMDAN NURUL FAHMI

This study aims to find out the correlation between balance and speed on dribbling in a soccer game for the sixth grade at SDN Tegal Binangun.
The method of this study is a survey method, while the data analysis technique used product moment correlation. The population of this study were students of SDN Tegal Binangun, this study used population sample so that this study is a population study. Leg length data was collected using a balance one and leg power was measured using a 30 meter sprint, The results showed that there was a significant correlation between balance and dribbling which resulted in t count (0.435) > t table (0.422) and there was a significant correlation between speed and dribbling which resulted in t count (1.00) > t table (0.422).
The conclusion of this study is that the speed of dribbling is better than the balance of dribbling for the sixth grade students of SDN Tegal Binangun.

Keywords*: balance, speed, dribbling.*

HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KECEPATAN TERHADAP MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA KELAS VI SDNTEGAL BINANGUN

Oleh

HAMDAN NURUL FAHMI

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2021

Judul Skripsi	: **HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KECEPATAN TERHADAP MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA KELAS VI SDN TEGAL BINANGUN**
Nama Mahasiswa	: Hamdan Nurul Fahmi
Nomor Pokok Mahasiswa	: 1653051014
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.	Dr. Marta Dinata, M.Pd.
NIP. 19581210 198712 1 001	NIP. 19670325 199803 1 003

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP. 19760808 200912 1 001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

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

Sekretaris : Dr. Marta Dinata, M.Pd. .....

Penguji : Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes. .....

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.
NIP. 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 29 Oktober 2021

LEMBAR PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Hamdan Nurul Fahmi
NPM	: 1653051014
Progran Studi	: S1 PENJAS
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kecepatan Terhadap Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Kelas VI SDN Tegal Binangun" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2021 sampai 20 Maret 2021. Skripsi ini bukan hasil menjiplak ataupun hasil karya orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata karya tulis saya ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia di hukum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 20 Mei 2021
Yang membuat pernyataan

Hamdan Nurul Fahmi
NPM.1653051014

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Hamdan Nurul Fahmi dilahirkan di Kelurahan Margoyoso Kecamatan Sumberejo Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung pada, 12 Agustus 1997 Peneliti Merupakan anak kedua dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Partijo dan Ibu Nanik.s

Penulis selesai pendidikan Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Dadapan pada tahun 2010, Madarasah Tsanawiyah (MTs) Al-Muhsin selesai pada tahun 2013, dan Sekolah Madarasah Aliyah (MA) Negeri 1 Pringsewu selesai pada tahun 2016. Tahun 2016, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila melalui jalur UM. Pada Tahun 2020 penulis melakukan KKN di Kelurahan Simpang Kanan, Kecamatan Sumberejo, Kabupaten Tanggamus dan PPL di (SD) Negeri Tegal Binangun.

Demikian riwayat hidup penulis Semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

"Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari semua urusan) kerjakan lah sungguh – sungguh (urusan) yang laindan hanya kepala allah kamu berharap "
(QS al – Insyirah ayat 68).

"Jangan menyia – nyiakan hidupmu untuk menunggu datangnya sayap.Yakinlah bahwa kalau kau mampu untuk terbang sendiri"
(Fhm).

PERSEMBAHAN

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Sujud syukur kusembahkan kepada-Mu Ya Allah, telah Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai pada titik ini. Segala Puji hanya milik Allah Swt. kupersembahkan karya tulis ini kepada:

Kedua orang tuaku tercinta,
Bapak Partijo dan Ibu Nanik Suprapti

Terima kasih atas cinta dan kasih sayang, dukungan, motivasi, doa yang selalu diberikan di setiap langkahku dalam menggapai cita-cita, dan pengorbanan yang luar biasa tiada mungkin dapat kubalas dengan apapun.

kakakku,
Ukhti Kholifatul Awaliyah

Terima kasih telah memberikan dukungan, selalu memberikan doa, semangat dan motivasi yang luar biasa untuk terus berjuang menjadi kebanggaan keluarga.

Serta
Almamater Tercinta Universita Lampung

SANWACANA

Asalamualaikum, wr.wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT yag telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kecepatan Terhadap Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Kelas VI SDN Tegal Binangun" Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Dalam Penulisan skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd., selaku Pembimbing Utama, Bapak Dr. Marta Dinata, M.Pd., selaku Pembimbing Kedua dan Bapak Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes, AIFO., selaku penguji utama yang telah memberikan perbaikan dan pengarahan kepada penulis dalam penyelesaian karya tulis ini. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Karomani, M.Si., Selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Riswandi, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) FKIP Universitas Lampung.

4. Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., Ketua Program Studi Penjas Universitas Lampung yang telah memberikan kritik dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Dosen Program Studi Penjaskesrek FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
6. Teristimewa untuk Ibu dan Bapakku tercinta terima kasih atas segala bentuk dukungan, do'a dan selalu jadi tujuan dan penguat utama untuk melakukan segala sesuatu.
7. Teman seprogram studiku, Penjas 2016 atas kebersamaan dan pengalaman dalam menjalani perkuliahan.
8. Adik-adikku Ncis, Ebol, Rico, Ebew, Yusri, Deya, Reza, Adi kiwil, Bari terima kasih telah menemani dan memberi dukungan saat perkuliahan dan penelitian.
9. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semuga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Aamin.

Bandar Lampung, 20 Mei 2021
Penulis

Hamdan Nurul Fahmi
NPM.1653051014

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL vi

DAFTAR GAMBAR vii

DAFTAR LAMPIRAN viii

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 6
C. Rumusan Masalah 6
D. Tujuan Penelitian 6
E. Manfaat Penelitian 7

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Olahraga 8
B. Aspek-Aspek Fisik Olahraga 9
C. Prinsip-Prinsip Latihan 13
D. Sepak Bola 15
E. Keseimbangan 17
F. Kecepatan 20
G. Menggiring Bola 23
H. Hakikat Hubungan Keseimbangan Terhadap Menggiring Bola 30
I. Hakikat Hubungan Kecepatan Terhadap Menggiring Bola 33
J. Hubungan Keseimbangan dan Kecepatan Terhadap Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola 35
K. Penelitian Yang Relevan 37
L. Kerangka Berfikir 38
M. Hipotetis Penelitian 39

III. METODE PENELITIAN

A. Metodologi Penelitian 40
B. Tempat dan Waktu Penelitian 41
C. Populasi dan Sampel 41
D. Variable Penelitian 42
E. Definisi Operasional Variabel 42

F. Desain Penelitian 43
G. Instrumen Penelitian 44
H. Teknik Pengumpulan Data 46
I. Teknik Analisis Data 49

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Hasil Penelitian 56
B. Pembahasan 65

V. KESIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan 68
B. Saran 68

DAFTAR PUSTAKA 70

LAMPIRAN 73

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Norma Tes Keseimbangan 44
2. Norma Tes Kecepatan 45
3. Uji Normalitas 50
4. Uji Homogenitas..... 51
5. Distribusi Frekuensi Skor Keseimbangan Pada Siswa SDN 1 Tegal Binangun 59
6. Distribusi Frekuensi Skor Kecepatan Pada Siswa SDN 1 Tegal Binangun 61
7. Distribusi Frekuensi Skor Menggiring Bola Pada Siswa SDN 1 Tegal Binangun 62
8. Hasil Tes Keseimbangan, Kecepatan dan Menggiring Bola Siswa Kelas VI SDN Tegal Binangun 63
9. Hasil Pengukuran Keseimbangan Terhadap Hasil Menggiring Bola 63
10. Hasil Pengukuran Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola 64

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Latihan Menggiring Bola 24
2. *Dribbling* Kaki Bagian Dalam 25
3. *Dribbling* Kaki Bagian Luar..... 26
4. *Dribbling* Menggunakan Punggung Kaki 26
5. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam 27
6. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar 28
7. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki 39
8. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*) 30
9. Desain Penelitian..... 43
10. Alat Ukur Keseimbangan (*Balance One*) 45
11. Tes Kecepatan Lari 30 Meter..... 46
12. Tes Menggiring Bola 46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	71
2. Surat Balasan Sekolah	72
3. Data Hasil Penelitian	73
4. Konveri Variabel X1	74
5. Konversi Variabel X2	75
6. Konversi Variabel Y	76
7. Uji Normalitas Keseimbangan	77
8. Uji Normalitas Kecepatan	78
9. Uji Normalitas Menggiring Bola	79
10. Uji Homogenitas	80
11. Uji Korelasi Hipotesis 1	81
12. Uji Korelasi Hipotesis 2	82

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu cara untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, hal ini ditujukan dengan bekerjanya sistem sirkulasi darah,jantung dan paru-paru sehingga mempengaruhi peningkatan kemampuan kekuatan, kelentukan, stamina, dan kecepatan. Sedangkan dari segi rohani, tubuh yang bugar tentu saja akan mempengaruhi aspek mental seperti: menumbuhkan rasa percaya diri, semangat, tidak mudah menyerah dan optimis itu semua merupakan dampak dari kegiatan olahraga yang dilakukan setiap hari bagi semuanya.

Sedangkan dalam UU (SKN) RI NO 3 tahun 2005 BAB II pasal 4 yang berbunyi, bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Dari pernyataan diatas bahwa olahraga dapat mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa, salah satunya melalui olahraga sepak bola.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Berdasarkan standar kompetensi dan kompetensi dasar, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangakan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Berdasarkan ruang lingkup pendidikan jasmani siswa memiliki aspresiasi terhadap perilaku bermain dan berolahraga yang termanifestasikan ke dalam nilai-nilai, seperti : kerjasama, menghargai teman dan lawan, jujur, adil, terbuka dan lain-lain, siswa memiliki konsep dan keterampilan berfikir dalam berbagai permainan dan olahraga, dan siswa mampu melakukan berbagai macam bentuk aktivitas permainan dam berbagai cabang olahraga, dan salah satu contohnya dari berbagai cabang olahraga itu adalah sepak bola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik di kota maupun di desa. Perkembangan sepak bola di Indonesia semakin pesat sehingga tidak hanya laki-laki yang bermain sepakbola, Bahkan wanitapun ikut bermain, hal ini bisa kita saksikan ketika olimpiade sepak bola wanita ikut dipertandingkan dan kesempatan memperoleh

mendali, demikian pula di matakuliah di perguruan - perguruan tinggi khususnya pada matakuliah sepakbola yautu program studi penjas.

.Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri atas 11 orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan tangannya di dalam daerah tendangan hukumannya. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri. Untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan yang teratur, bertahap, dan berkesinambungan. Untuk bermain sepakbola yang baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik.

Ada beberapa teknik dasar yang perlu dimilki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyudul bola, merebut bola, lemparan ke dalam dan menjaga gawang. Selain itu setiap pemain sepakbola juga harus memiliki kemampuan fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola seperti kelincahan, kekuatan dan daya tahan. Dari semua teknik dasar sepakbola, menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepakbola khususnya bagi pemain sepakbola, karena menggiring bola termasuk dalam komponen utama dalam permainan sepakbola.

Sucipto, dkk (2000: 28) mengungkapkan ada 4 jenis teknik dasar menggiring bola yaitu: (1) menggiring bola dengan bagian samping atau dalam kaki, (2)

menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam kaki, (3) menggiring bola dengan kura-kura kaki, (4) menggiring bola dengan kura-kura bagian luar kaki. Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri permukaan tanah atau lapangan dan lurus kedepan melainkan rintangan menghadapi lawan yang jaraknya terlalu dekat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Teknik dalam menggiring bola memerlukan keterampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula keseimbangan dan kecepatan agar dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat dan menjaga agar tetap dalam penguasaan yang relatif lama. Dalam menggiring bola mengerahkan kemampuan fisik yang tinggi seperti keseimbangan dan kecepatan dikarenakan gerakan-gerakannya sangat kompleks, sehingga menuntut kerja dari berbagai sistem yang terkait dengan fisik akan lebih berat. Keseimbangan dan kecepatan juga merupakan faktor pendukung dalam permainan sepakbola, dikarenakan pada saat menggiring bola pemain harus bisa menguasai bola saat berlari melewati lawan sehingga bola tidak terlepas dari penguasaan pemain. Pemain sepak bola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan dan berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba.

Karena itu keseimbangan dan kecepatan merupakan faktor yang sangat berpengaruh khususnya dalam olahraga sepakbola saat menggiring bola. Sebelum melakukan pengamatan dan observasi peneliti telah melakukan PPL di

SDN Tegal Binangun dan peneliti melakukan pengambilan nilai saat ujian tengah semester pada kegiatan menggiring bola dan peneliti menemukan nilai dan kemampuan pada menggiring bola masih sangat rendah dan banyak siswa yang menggiring bola terlepas jauh saat membawa bola, sehingga terlihat kontrol bola yang kurang baik karena aktivitas fisik yang banyak terpakai dan terlihat sangat kelelahan dalam menggiring bola. Sehingga pada saat penguasaan bola sering terlepas dan direbut oleh lawan karena tidak bisa menghindar dari hadangan lawan. Kemudian peneliti melakukan pengamatan dan obsevasi kembali pada siswa kelas IV SDN Tegal Binangun dan masih menemukan kemampuan menggiring bola yang masih sangat rendah dan kontrol bola yang masih kurang baik. Oleh karena itu, perlu adanya latihan yang efektif dalam meningkatkan keseimbangan dan kecepatan pada siswa,serta berdasarkan data-data yang diperoleh, bahwa kendala yang dihadapi siswa saat menggiring bola masih lambat, penyebab hasil menggiring siswa kelas VI SDN Tegal Binangun ini masih sangat rendah dikarenakan oleh kemampuan teknik menggiring bola siswa masih jauh dari rata-rata. Melihat kondisi kualitas siswa saat menggiring bola yang masih rendah, betapa pentingnya menggiring bola khususnya dalam bermain sepak bola.Untuk meningkatkan kondisi tersebut diperlukan suatu latihan yang sesuai, dari permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian tentang “Hubungan Antara Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Kelas VI SDN Tegal Binangun.

B. Identifikasi Masalah

Dari berbagai masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Dalam permainan sepakbola banyak aspek yang mempengaruhi antara lain keseimbangan, kecepatan, fisik, teknik, dan mental.
2. Aspek yang dominan pada pemain sepak bola adalah kecepatan menggiring bola, sehingga tidak mudah direbut oleh lawan dan lebih cepat ke daerah lawan.
3. Aspek yang berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola adalah keseimbangan dan kecepatan.
4. Agar keterampilan menggiring bola pada seorang pemain meningkat, maka latihan kecepatan, keseimbangan dan kelincahan perlu ditingkatkan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah maka,dapat dirumuskan permasalahan yang diteliti adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan keseimbangan terhadap menggiring bola Siswa Kelas VI SDN Tegal Binangun?
2. Apakah ada hubungan kecepatan terhadap menggiring bola Siswa Kelas VI SDN Tegal Binangun?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan terhadap menggiring bola siswa kelas VI SDN Tegal Binangun.
2. Untuk mengetahui hubungan kecepatan terhadap menggiring bola Siswa kelas VI SDN Tegal Binangun.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Bagi Peneliti

   Penelitian ini dapat dijadikan acuan atau gambaran saat akan melakukan penelitian dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.
2. Bagi Club

   Dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam menentukan metode dan model atau pendekatan yang sesuai untuk melatih keterampilan menggiring bola.
3. Bagi Program Studi Penjas

   Hasil penelitian ini dijadikan bahan dasar teori dalam penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan keterampilan menggiring bola.
4. Bagi PSSI

   Dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk memajukan olahraga di propinsi lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Olahraga

Pemahaman klasik tentang olahraga bertumpu pada permainan dan peragaan keterampilan fisik dengan dukungan usaha keras kelompok otot-otot besar misalnya, semakin sulit untuk dipertahankan seiring dengan perubahan sosial dan perubahan iptek yang semakin maju. Istilah olahraga dibedakan dengan pendidikan jasmani. Dalam arti sempit olahraga diidentikkan dengan gerak badan. Menurut Toho Cholik M dan Rusli Lutan (2001:27) menyatakan "olahraga ditilik dari asal katanya berasal dari bahasa jawa yaitu olah yang berarti melatih diri dan rogo (raga) berarti badan. Secara luas olahraga diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohani".

Definisi olahraga menurut Husdarta (2010: 133), bahwa olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan geraknya dan kemauanya semaksimal mungkin. Sedangkan menurut International Council of Sport and Education yang dikutip Lutan (1992:17) olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung

sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau perjuangan dengan orang lain serta konfrontasi dengan unsur alam.

B. Aspek Aspek Fisik Olahraga

Beberapa aspek-aspek prinsip (bermain) antara lain:

a. Kekuatan atau (*strenght*)

Kekuatan adalah komponen dari kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja menurut (Muhammad Sajoto, 1988: 23). Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk bekerja, mendorong, mengangkat, melempar/memukul (Sudirman husin dalam Filsafat Olahraga).

b. Keseimbangan atau (balance)

Keseimbangan menurut Harsono (1988: 23), adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atausikap yang efisien selagi kita bergerak. Keseimbangan (balance) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien saat kita bergerak. Mengenai hal tersebut, terdapat dua macam keseimbangan menurut Harsono (1988: 23) yaitu:

1. Keseimbangan statis (*statis balance)*

Dalam keseimbnagan statis, ruang geraknya sangat kecil, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api), melakukan hand stand, mempertahankan keseimbangan setelah berputar putar di tempat.

2. Keseimbangan dinamis (*dynamik balance*)

   Kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik atau ruang ke lain titik dengan mempertahankan keseimbangan, misalnya menari, latihan pada kuda-kuda atau palang sejajar, ski air, skating, sepatu roda dan sebagainya.

c. Kecepatan atau (*speed*)

   Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Muhammad Sajoto, 1988: 40).

   Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk berpindah tempat, dari satu titik ke titik yang lain (Sudirman husin dalam Filsafat Olahraga).

d. Kelincahan atau (*agility*)

   Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisi di area tertentu (Muhammad Sajoto, 1988: 43). Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk berpindah arah dengan secepatnya dengan kecepatan maksimal (Sudirman Husin).

e. Daya Tahan atau (*endurance)*

   Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistim jantung, paru dan peredaran darahnya secara efektif untuk menjalankan kerja secara terus menerus dan melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama (Muhammad Sajoto, 1988:25).Daya tahan adalah

kemampuan seseorang untuk bekerja terus menerus dalam waktu yang lama (Sudirman husin dalam Filsafat Olahraga).

f. Koordinasi atau (*coordination*)

Menurut Sukadiyanto (2002:140), pada dasarnya koordinasi dibedakan menjadi dua macam yaitu:

1. Koordinasi umum

   Koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuhdalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara stimulan pada saat melakukan suatu gerak.

2. Koordinasi khusus

   Koordinasi khusus merupakan koordinasi antar beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara stimulan.

   Berdasarkan uraian di atas, koordinasi khusus merupakan pengembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan kemampuan biomotor yang lain sesuai dengan karakteristik cabang olahraga. Menurut Sukadiyanto (2002: 139), koordinasi diperlukan hampir semua cabang olahraga pertandingan maupun permainan, dalam hal ini koordinasi sangat dominan pada bermain sepakbola. Seorang pemain yang mempunyai koordinasi mata dan kaki yang baik akan dapat memberikan kontribusi yang lebih pada tim terutama saat memberikan umpan-umpan (*passing)* pendek maupun panjang kepada teman satu tim. Koordinasi juga penting bila berada dalam situasi dan lingkungan yang asing, misalnya perubahan lapangan pertandingan,

peralatan, cuaca, lampu penerangan dan lawan yang dihadapi. Tingkatan baik dan tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuan untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat dan efisien. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi yang baik dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakanya menjadi efektif.

g. Reaksi atau (*reaction*)

Menurut Widiarti, (2008:13) reaksi (reaction) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan atau bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera (gerak penerima oleh suatu rangsang yang datang). Reaksi adalah kemampuan gerak yang ada, pada manusia dalam melakukan aktifitas fisik dan ini merupakan wujud dari kemampuan organ-organ tubuh memenuhi kebutuhan dan menggunakan oksigen sehingga memungkinkan melakukan aktivitas fisik terus menerus tanpa istirahat, serta kemampuan membuang dan menghambat bertambahnya konsentrasi asam laktat di dalam tubuh. (Widiarti, 2008:13)

Tes kecepatan reaksi tangan bertujuan untuk mengukur kemampuan tangan untuk melakukan reaksi terhadap suatu stimulus. Macam-Macam kecepatan Menurut Suharno (1985: 31) dalam kecepatan dalam hal ini dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:

1. 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 bergerak Kecepatan bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus.
3. Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada seorang karateka/atlet karate saat melakukan tendangan terhadap lawan, langsung dengan sigap menendangnya.

C. Prinsip - Prinsip Latihan

Bahwa dalam latihan kondisi fisik seseorang harus memperhatikan prinsip prinsip atau asas latihan sebagai berikut:

1. Prinsip Overload (beban lebih)

   Latihan harus mengakibatkan penekanan fisik dan mental. Prinsip overload ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar dan paling penting, prinsip ini mengatakan bahwa latihan beban haruslah latihan dengan sangat keras, serta diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi.

   Harsono (2004: 45) menyebutkan bahwa beban yang diberikan kepada anak haruslah ditingkatkan. Kalau beban latihan tidak pernah ditambah maka berapa lamapun dan berapa seringpun anak berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat. Namun demikian, kalau beban latihan terus

menerus bertambah tanpa ada peluang-peluang untuk istirahat performanya pun mungkin tidak akan meningkat secara progresif. Pembebanan pada latihan membuat tubuh melakukan penyesuaian terhadap rangsangan dari beban latihan. Sehingga latihan beban lebih menyebabkan kelelahan, pemulihan dan penyesuaian memungkinkan tubuh untuk mengkompensasikan lebih atau mencapai tingkat kesegaran yang lebih tinggi.

2. Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus (progresif)

   Menurut Harsono (2004: 55) prinsip progresif adalah penambahan beban dengan memanipulatif intensitas, repetisi dan lama latihan. Penambahan beban dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam pogram latihan. Progresif artinya adalah apabila otot lelah menunjukkan gejala kemampuannya meningkat, maka beban ditambah untuk memberi stres baru bagi otot yang bersangkutan.

3. Prinsip Reversibility (kembali asal)

   Menurut Harsono (2004: 60) prinsip ini mengatakan bahwa kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali kekeadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat. Ini berarti jika beban latihan yang sama terus menerus kepada anak maka terjadi penambahan awal dalam kesegaran kesuatu tingkat dan kemudian akan tetap pada tingkat itu. Sekali tubuh telah menyesuaikan terhadap beban latihan tertentu, proses penyesuaian ini terhenti. Sama halnya apabila beban latihan jauh terpisah maka tingkat kesegaran si anak selalu cenderung kembali ketingkat semula. Hanya perbaikan sedikit atau tidak sama sekali.

4. Prinsip Kekhususan

   Harsono (2004: 65) menyebutkan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Termasuk dalam hal ini metode dan bentuk latihan kondisi fisiknya.

5. Prinsip Variasi

   Latihan yang baik merupakan latihan yang disusun secara variatif agar atlet yang dilatih tidak mengalami kejenuhan, kebosanan, dan kelelahan secara psikologis lainnya. Hal ini bertujuan agar atlet tertarik berlatih sehingga tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai.

D. Sepak Bola

1. Pengertian Sepakbola

   Menurut Soekatamsi (2001: 72), Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh kecuali dengan kedua lengan (tangan). Jadi sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan oleh lawan. Tujuan yang paling utama dan paling diharapkan untuk dunia pendidikan, sepak bola merupakan salah satu mediator untuk mendidik agar anak kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif sehingga dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat

persaingan, kerja sama, interaksi sosial, pendidikan moral. Sepak bola juga merupakan salah satu cabang olahraga yang di gemari masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak - anak, remaja, dan orang tua.

2. Teknik Dasar Sepakbola

   Menurut Sucipto, dkk (2000:17) teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

   a. Menendang (kicking)

      Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.

   b. Mengoper (*passing)*

      Mengoperkan bola pada teman. *Passing* atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu.

   c. Mengehentikan *(stoping)*

      Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan mengehentikan bola dengan dada.

   d. Menggiring *(dribbling)*

      Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola

dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.

e. Menyundul (*heading)*

Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gold an mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.

f. Merampas (tackling)

Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.

g. Lempar ke dalam (throw-in)

Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.

h. Menjaga gawang (kiper)

Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

E. Keseimbangan

Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan didukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan masa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien. Keseimbangan merupakan interaksi yang kompleks dan integrasi/interaksisistem sensorik (vestibular, visual, dan somatosensorik termasuk propioceptor) dan muskuloskeletal (otot, sendi dan jaringan lunak lain) yang dimodifikasi atau

di atur dalam otak (kontrol motorik, sensorik, basal ganglia, cerebellum, dan area asosiasi) sebagai respon terhadap perubahan kondisi ekternal dan internal. Serta dipengaruhi oleh faktor lainseperti, usia, motivasi, kognisi, lingkungan, kelelahan, pengaruh obat dan keseimbangan. Keseimbangan menurut Harsono (1988: 23), adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atausikap yang efisien selagi kita bergerak. Keseimbangan (balance) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien saat kita bergerak. Mengenai hal tersebut, terdapat dua macam keseimbangan menurut Harsono (1988: 23) yaitu:

a. Keseimbangan statis (*statis balance)*

   Dalam keseimbnagan statis, ruang geraknya sangat kecil, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api), melakukan hand stand, mempertahankan keseimbangan setelah berputar putar di tempat

b. Keseimbangan dinamis (*dynamik balance*)

   Kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik atau ruang ke lain titik dengan mempertahankan keseimbangan, misalnya menari, latihan pada kuda-kuda atau palang sejajar, ski air, skating, sepatu roda dan sebagainya.

Menurut Ma’mun (2000: 57) Keseimbangan adalah suatu keadaan seimbang antara tenaga yang berlawanan.

Sedangkan Ismaryati (2006: 48), membagi keseimbangan kedalam 2 jenis yaitu, 1) keseimbangan dinamis, 2) keseimbangan statis. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam keadaan diam. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangandalam keadaan bergerak. Setiap orang perlu memiliki keseimbangan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, berkendara danlain sebagainya. Untuk mengatur pemeliharaan badan agar tetap seimbang, terdapat prisip yang mengatur keseimbangan menurut Pate Rotella (1993: 190) sebagai berikut:

1) Garis gaya berat

   Suatu garis khayal yang menggambarkan tarikan vertikal gaya berat. Vektor gaya ini melewati pusat gaya berat dan merupakan suatu faktor penting yang menentukan keseimbangan.

2) Dasar dukungan

   Suatu daerah yang menggambarkan permukaan seluruh berat badan terbagi diatasinya. Ukuran dan bentuk dasar dukungan merupakan variabel penting untuk mempertahankan keseimbangan.

3) Seimbang / tidak seimbang / keseimbangan netral

   Keseimbangan tubuh manusia sering kali digolong-golongkan menurut kemampuannya menahan gaya yang dimaksudkan untuk mangacukan keseimbangan. Menurut Suharjana. (2013), bahwa kesimbangan adalah

kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan stabil dan kemampuan seseorang mempertahankan system neuromuscular dalam kondisi statis ataumengontrol system neuromuscular tersebut dalam suatu possis dalam keadaan stabil ketika bergerak. Keseimbangan merupakan kemampuan fisik yang sangat penting dalam olahraga, tak terkecuali under basket shoot yang menggunakan tumpuan kedua kaki saat akan melakukakan under basket shoot. Maka dari itu keseimbangan adalah merupukan komponen kebugaran fisik yang sangat penting untuk menunjang under basket shoot yang efektif dan efisien.

F. Kecepatan

Kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor lari jarak pendek, tinju, anggar, dan cabang olahraga permainan. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu gerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono 1988: 216). Kecepatan adalah kemampuan bergerak yang dilakukan dalam waktu yang singkat. Kecepatan dapat juga berarti berpindahnya badan secepat-cepatnya ketempat lain.

Sukadiyanto (2005: 106) mengatakan, kecepatan adalah kemampuan memindahkan badan atau menggerakkan suatu benda atau objek secara sangat cepat. Kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain

terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. 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 obyek-obyek eksternal seperti sepak bola, bola basket, tenis lapangan, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhi 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. Kecepatan merupakan suatu keuntungan dalam bermain bila dilakukan dengan benar terburu-buru atau tergesa-gesa. Terburu-buru menandakan tiadanya emosi, keseimbangan fisik terkontrol. Kecepatan mengacu pada kecepatan gerak di dalam menampilkan keahlian (bukan sekedar berlari cepat).

Harsono (1988: 216) mengemukakan secara garis besar kecepatan dapat dibagi kedalam dua tipe: (1) waktu reaksi yaitu kecepatan waktu reaksi muncul pada saat adanya stimulus hinggga mulai terjadi gerakan, dan (2) waktu gerakan adalah waktu yang digunakan atau dibutuhkan untuk melakukan kegiatan dari permulaan hingga akhir. Dari beberapa pendapat diatas disimpulkan bahwa kecepatan gerakan dapat dibagi menjadi tiga,

yaitu: (1) waktu reaksi, (2) waktu gerakan, (3) waktu respon yaitu merupakan kombinasi dari waktu reaksi dan waktu gerakan. Kecepatan dalam hal ini dapat dibedakan menjadi tiga yaitu: (1) kecepatan sprint, (2) kecepatan reaksi, (3) kecepatan bergerak. Kecepatan sprint adalah kemampuan seseorang untuk bergerak ke depan dengan kuat dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaikbaiknya. Dalam hal ini lari 30 yard adalah gerakan lari yang sepenuhnya masih menggunakan glikogen dalam otot belum membutuhkan stamina untuk lari 30 yard belum mengalami kelelahan dan jarak ini digunakan untuk melakukan fast break. Kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan organisme atlet melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Sukadiyanto, 2005: 106). Kecepatan reaksi adalah kecepatan seseorang antara pemberian rangsang atau stimulan dengan gerak pertama (Harsono 1988: 217). Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu ketrampilan bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan ketrampilan fisik terpenting bagi pemain bertahan dan harus ditingkatkan kemampuan mengubah arah pada saat teakhir merupakan hal yang terpenting lainnya. Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik. Menurut (Sukadiyanto 2005: 106), kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi

sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seseorang pemain sepak bola mengejar atau menggiring bola.

G. Menggiring Bola

Menurut Dinata (2020:19) dalam menggiring bola dapat dilakukan dengan cepat dan tepat menggunakan 3 macam cara, yaitu meggiring dengan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar. Menurut Dinata (2020:12) menggiring bola/mendrible sangat perlu dikuasai pemain bola, karena menggiring bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan, oleh karena itu pemain sepakbola harus memiliki kemampuan menggiring bola dengan cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai. Dengan demikian akan didapatkan sebuah menguasai bola dan menguasai permainan yang baik. Menggiring bola harus menjadi perhatian penting untuk semua pemain, karena pemain akan menemukan situasi dimana harus membuat satu keputusan untuk menggiring agar lawan tidak mudah merebut bola, karena resikonya sangat besar apabila dalam melakukan kesalahan yang akibatnya lawan akan dengan cepat merebut bola dan membuat serangan balik. Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpilkan bahwa menggiring bola *(dribbling)* yaitu keadaan dimana seorang pemain dapat mengubah-ubah arah, menghindari lawan untuk mempertahankan bola dengan cepat dengan kondisi kaki yang kuat, lincah. Melihat dari keadaan sebenarnya maka keterampilan teknik menggiring bola perlu dilakukan dengan latihan yang berulang-ulang sehingga akhirnya merupakan gerakan

yang otomatis. Karena pemain besar memiliki ratusan gerakan dan variasi dalam mengembangkan gerak menggiringnya.

Dalam permainan sepakbola kemampuan menggiring bola yang baik dapat menjadikan permainan sepakbola itu lebih menarik. Pemain dapat melakukan aksi individu menggiring bola tanpa kesulitan. Adapun cara melakukan latihan menggiring bola.

Menurut Dinata (2007: 9) yaitu setiap siswa diberi sebuah bola dan memilih seorang pasangannya, lalu masing masing siswa bergerak menggiring bola secara simpang siur di lapangan pasangan harus berusaha mengikuti sambil menggiring bolanya sendiri.

Gambar 1. Latihan menggiring bola
(Sumber: Dinata, 2007: 9)

Menggiring bola pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu *closed dribbling* dan *speed dribbling. Closed dribbling* adalah teknik menggiring yang dilakukan dengan kontrol penuh pada bola, dilakukan pada saat pemain tersebut menghadapi tekanan lawan, cara melakukannya bola tidak boleh lebih dari satu meter di depan pemain. Menurut Sucipto dkk, (2000: 28) menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan- pelan. Tujuan Menggiring Bola (*dribbling)*

Menggiring bola dalam permainan sepakbola mempunyai beberapa tujuan, yaitu: untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas (Herwin, 2004: 28).

1. Perkenaan Kaki dengan Bola *(impact)*

   Menurut Danny Mielke (2007: 2-5) perkenaan kaki pada bola saat melakukan *dribbling* menggunakan 3 bagian pada kaki, yaitu :

   a. *Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, yaitu dengan menyentuh bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kaki secara tegak lurus terhadap bola. Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkanmu mengontrol arahnya, seperti gambar di bawah.

Gambar 2. *Dribbling* kaki bagian dalam
(Sumber :Teknik Dasar Permainan Sepak Bola)

b. *Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian luar, yaitu memposisikan tubuh dengan seimbang pada saat mendorong bola menjauh dan menentukan jarak di antara kedua kaki ketika sedang melakukan *dribbling.*

Gambar 3. *Dribbling* kaki bagian luar
(Sumber: Teknik Dasar Permainan Sepak Bola)

c. *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki atau punggung kaki yang dijadikan bidang perkenaan utama dengan bola untuk bergerak cepat di lapangan.

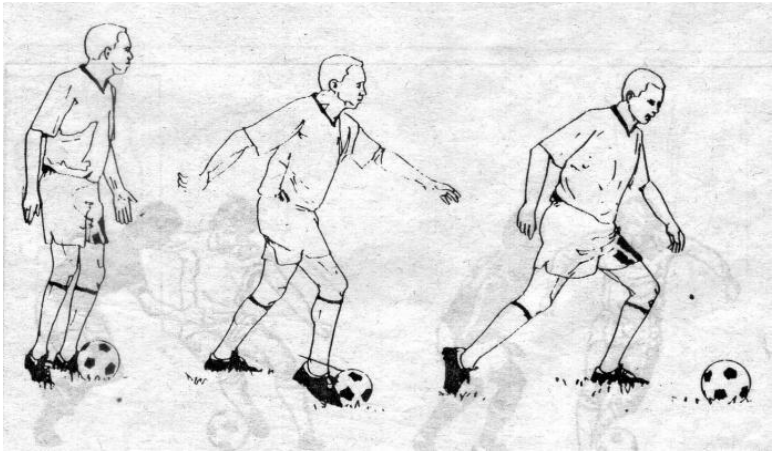
Gambar 4. *Dribbling* menggunakan punggung kaki
(Sumber: Teknik Dasar Permainan Sepak Bola)

d. Cara Melakukan *Dribbling.*

Beberapa teknik menggiring bola diantaranya adalah sebagai berikut: Menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Menggiring bola dengan kaki bagian luar. Pada umumnya menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan.

Menurut Sucipto dkk, (2000: 28) analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola
2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
3. Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuhdidorong bergulir ke depan. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
4. Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
5. Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
6. Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 5. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
(Sumber: Teknik Menggiring Bola)

e. Menggiring bola dengan kaki bagian luar.

Menggiring bola dengan kaki bagian luar. Menggiring bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Menurut Sucipto dkk, (2000:30) analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

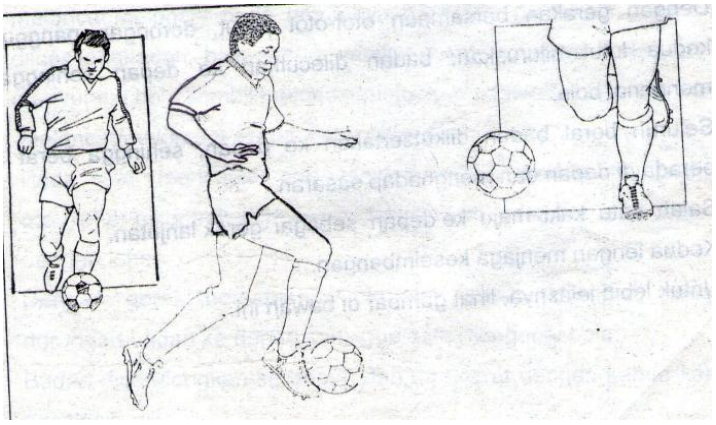
1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan.
3. Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
4. Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
5. Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
6. Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi.
7. Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

Gambar 6. Menggiring bola dengan kaki bagian luar
(Sumber : Teknik Menggiring Bola)

f. Menggiring bola dengan punggung kaki.

Menggiring bola dengan punggung kaki. Pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya. Menurut Sucipto dkk, (2000: 31) analisis menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan di ayunkan ke depan.
3. Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
4. Bola bergulir harus selalu dekat sehingga bola dikuasai.
5. Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
6. Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



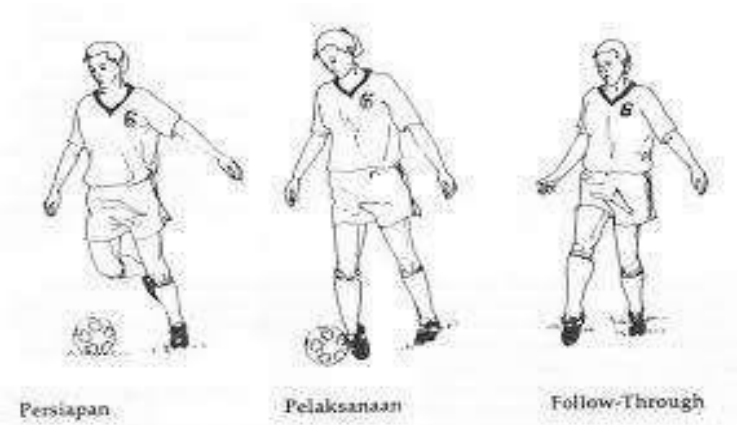
Gambar 7. Menggiring bola dengan punggung kaki
(Sumber: Teknik Menggiring Bola)

g. Teknik menggiring bola (*dribbling)* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai

bola sebelum diberikan kepada temanya untuk menciptakan peluang mencetak gol.

Analisis gerakannya adalah sebagai berikut:

1. Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
2. Jaga keseimbangan badan pada saat *dribbling.*
3. Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
4. Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.



Gambar 8. Teknik Dasar Menggiring Bola *(Dribbling)*
(Justinus Lhaksana2011:33)

H. Hakikat hubungan keseimbangan terhadap menggiring bola

Keseimbangan merupakan unsur pendukung yang penting untuk menunjang penguasaan keterampilan teknik dalam permainan sepak bola (Hanief, Puspodari, & Sugito, 2017).

Bermain sepak bola membutuhkan keseimbangan untuk melakukan gerakan teknis yang berbeda seperti menembak, menggiring bola, dan mengoper (Paillard dkk., 2006).

Keseimbangan dalam mendukung kaki sangat penting untuk menembak seakurat mungkin (Paillard dkk., 2006).

Menurut Komarudin, (2005: 34). Faktor keseimbangan dalam permainan sepakbola diperlukan dalam pelaksanaan gerakan yang berlangsung cepat, misalnya: menggiring bola, menghidari lawan, menendang jarak dekat maupun jarak jauh.

Di sisi lain pelatihan sepak bola memunculkan ketergantungan visual yang kuat dalam kaitannya dengan bola, pemain lawan, dan anggota tim lainnya. Keharusan menguasai bola dengan kaki menuntut para pemain untuk menundukkan pandangannya, yang bertentangan dengan keharusan untuk mengawasi pergerakan pemain lain (Paillard dan Noe, 2006).

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 13) keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan. Tanpa adanya keseimbangan, pergerakan cepat akan mengarah pada ketidak mampuan mengontrol gerakan. Permainan sepakbola setiap pemain dituntut untuk aktif bergerak, maka keseimbangan dinamis akan menunjang keberhasilan setiap pemain dalam melakukan tendangan jarak jauh (long pass). Kemampuan mempertahankan posisi tubuh ini sangat jelas terlihat dalam permainan sepakbola di mana pemain harus mampu mempu mempertahankan bola yang dikuasi dengan sebaik mungkin. Gangguan yang ada dari lawan ini yang akan memaksa pemain harus mampu mengubah arah ataupun mempertahankan posisi tubuh agar tidak jatuh seghingga akan kehilangan penguasaan bola.

Keseimbangan dibagi menjadi dua kelompok yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis.

a. Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki, berdiri diatas papan keseimbangan).
b. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan saat bergerak. Secara umum kinerja kemampuan keseimbangan ini merupakan kerja bersama antara otot, sendi dan jaringan lunak lainnya. Kinerja ini dalam keadaan berdiri maupun bergerak ini sama. Hanya saja kemampuan keseimbangan dinamis lebih sulit karena harus melakukan gerakan lanjutan untuk bergerak berpindah tempat maupun berputar mengubah arah. Permainan sepakbola sangat membutuhkan kemampuan keseimbangan yang baik karena pergerakan yang kompleks dan lebih cenderung memperoleh gangguan yang kuat dari lawan.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan salah satu faktor yang sangat yang diperlukan bagi cabang olahraga seperti sepakbola. Oleh sebab itu seseorang pemain sepakbola yang memiliki keseimbangan yang bagus akan mempunyai banyak keuntungan salah satunya untuk melindungi bola dan mempunyai keseimbangan yang bagus pada saat ada kontak fisik agar badan tidak jatuh pada saat menggiring bola.

I. Hakikat hubungan kecepatan terhadap menggiring bola

Matteo Zago, Massimo, Giuriola, and Chiarela Sforza (2016: 710) menyatakan bahwa kinerja pemain sepak bola bersifat multifaktorial dan membutuhkan kualitas fisik yang luar biasa, termasuk kecepatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi, kekuatan, keseimbangan, serta keterampilan persepsi dan kognitif.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang berlangsung dengan ritme yang sangat cepat. Gerakan yang dilakukan oleh pemain antara lain berlari, menendang, melompat dan *sprint* yang persentasenya cukup besar (Khuddus, 2017).

Latihan fisik pemain sepakbola dari kondisi fisik yaitu: 1. Latihan daya ledak 2. Latihan kekuatan 3. Latihan kecepatan 4. Latihan daya tahan 5. Latihan kelentukan (Muhajir, 2006: 106).

Bermain sepakbola membutuhkan kecepatan lari yang tinggi, mengubah arah dengan cepat dan menendang bola dengan kuat untuk mengoper ataupun menggiring bola (Gerbino et al., 2007).

Kecepatan dalam kemampuan mengubah arah gerakan dengan cepat adalah faktor yang sangat penting bagi seorang pemain sepakbola (Luxbacher, 2004:1)

Menurut Charlim, dkk (2010:7). Kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, reaksi, endurance sangat dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi dan kondisi tertentu. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah

dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan, kelincahan dan keseimbangan yang sangat ditentukan untuk gerakan tersebut akan menunjang efektifitas gerakan menggiring bola.

Menurut Saifudin (1999: 1-11), kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi., yanag dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seseorang pemain sepak bola mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain softball berari dari satu base ke base berikutnya. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Ditegaskan oleh Harsono (2010:216) bahwa “Dalam lari sprint, kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat. Kecepatan menggiring bola ditentukan oleh singkat tidaknya kaki dalam menempuh jarak”. Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur keampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk fastbreak, dribble dan passing.

Menurut Irianto, Djoko Pekik (2002:73) “Kecepatan (speed) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat”. Unsur gerak kecepatan merupakan unsur dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai prestasi

maksimal, banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti sepak bola, nomor-nomor lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri, dan cabang olahraga permainan lainya.

Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi obyek-obyek eksternal seperti sepak bola, bola basket, tenis, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kecepatan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti tersebut diatas yang cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan yang baik.

J. Hakikat hubungan keseimbangan dan kecepatan terhadap menggiring bola Pada Permainan sepak bola

Program sepak bola perlu didasarkan pada visi yang jelas tentang apa itu kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan dan apa yang dapat dicapai oleh seorang atlet melalui program pelatihan (Jay Martin. 2011)

Paillard et.al. (2006) menyatakan bahwa keseimbangan dan kecepatan dapat dianggap sebagai indikator kinerja dalam bermain sepak bola.

Selama pertandingan, pemain sepak bola sering melakukan keterampilan passing, shooting, dan dribbling ekstremitas bawah dengan cleat sepak bola di lapangan rumput (Orchard, 2002).

Keterampilan seorang pesepakbola ditentukan oleh jumlah banyak kualitas yang memberikan tingkat kondisi fisik yang tinggi, koordinasi gerakan, akurasi, pemikiran operatif. (Sergey, Anatoly, Boris, Svyatoslav, & Victoria, 2017)

Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, komponen yang perlu dilatih, seperti: kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya (Danny Mielke, 2007: 3)

Menurut Suharno H.P (1981:13) komponen fisik umum melputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, sedangkan komponen fisik khusus meliputi daya ledak, reaksi, stamina, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan perasaan. Kondisi fisik dalam permainan sepak bola sangat penting karena merupakan suatu landasan yang baik pada saat bermain sepak bola.

(Harsono 1988: 217). Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya.

kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuhnya pada waktu bergerak. Menurut Robert Koger (2007: 51), menggiring bola adalah menggerakan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki. Sedangkan menurut Komarudin (2005: 50) tujuan dari mendribbling bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawanan lawan, membuka ruang untuk

kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan shooting kegawang lawan.

Berdasarkan pendapat diatas power atau kekuatan seperti keseimbangan dan kecepatan sangat bermanfaat pada saat menggiring bola. Pemain sepak bola harus menguasai komponen fisik seperti keseimbangan maupun kecepatan dikarenakan agar pemain tersebut dapat bermain sepak bola dengan baik terutama pada saat menggiring bola. Jadi hubungan antara keseimbangan dan kecepatan dalam menggiring bola sangatlah erat dikarenakan pada saat menggiring bola pemain harus memiliki komponen fisik tersebut agar pergerakan saat menggiring bolah jauh lebih efektif serta melewati lawan dari sergapannya dan mencetak gol.

K. Penelitian Yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu penelitian dicari penelitian yang relevan adapun yang dianggap relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tito Bayu Pramudi (2015) Hubungan Antara Kecepatan Lari 50 Meter Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Trenggalek Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015.
2. Muhammad Farid (2016) Pengaruh Latihan Kelincahan, Kecepatan Dan Juggling Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Sdi Surya Buana Kota Malang.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Siswoyo (2003) berjudul “Hubungan Antara Kecepatan 50 M, Kelincahan, dan Penguasaan Bola Terhadap Prestasi Menggiring Bola Dalam Sepakbola”. Hasil penelitian menunjukan

masing-masing perubah dengan kemampuan menggiring bola adalah lari 50 M = 0,688, p < 0,005 (signifikan). Kelincahan = 0,620, p < 0,05 (signifikan). Penguasaan bola = 0,637, p < 0,05 (signifikan). Hubungan antara kecepatan lari 50 M, kelincahan dan penguasaan bola terhadap prestasi menggiring bola Ry (1,2,3) = 0,797 dengan f Regesi = 15.070 < F tabel = 2.98 pada taraf signifikan 5% (signifikan). Sumbang dari ketiga variabel tersebut = 63.5%.

L. Kerangka Berpikir

Sepakbola merupakan permainan beregu dengan jumlah pemain sebelas orang termasuk penjaga gawang, permainan dilakukan di lapangan terbuka berumput dengan media bola dengan waktu permainan 90 menit terbagi menjadi dua babak dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua hakim garis. Tujuan dari permainan ini adalah menyerang untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan bertahan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola oleh pemain lawan. Dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, yaitu: menggiring bola (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menembak (*shooting*). Selain itu pemain juga harus memperhatikan kemampuan fisik, diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, daya ledak, koordinasi, ketepatan, keseimbangan.

M.Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi 2010: 110). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

$H_{0.}$ Tidak ada hubungan signifikan antara keseimbangan dengan menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa kelas VI SDN Tegal Binangun.

$H_{1.}$ Ada hubungan signifikan antara keseimbangan dengan menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa kelas VI SDN Tegal Binangun.

$H_{0.}$ Tidak ada hubungan signifikan antara kecepatan dengan menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa kelas VI SDN Tegal Binangun.

$H_{2.}$ Ada hubungan signifikan antara kecepatan dengan menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa kelas VI SDN Tegal Binangun.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metodologi penelitian adalah cara yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan – aturan, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti sendiri. (Arikunto 46: 2006). Metode penelitian ini merupakan metode penelitian korelasi. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variable Suharsimi Arikunto(2002: 247). 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. Dianalisis menggunakan analisis *pearson product moment* Membahas hubungan variabel terikat dengan dua atau lebih variabel bebas. Sesuai dengan judul penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara keseimbangan dan kecepatan terhadap menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa kelas VI SDN Tegal Binangun.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VI SDN Tegal Binanung yang berada di Kabupaten Tanggamus pada tanggal 29 Maret 2021 dengan diambil sampel untuk bisa memenuhi populasi yang ada.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

   Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:117). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SDN Tegal Binangun Tahun Ajaran 2020/2021 berjumlah 15 siswa.

2. Sampel

   Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 108) “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%”. Berdasarkan pendapat di atas penulis mengambil seluruh populasi untuk dijadikan sebagai sampel, karena jumlah populasi kurang dari 100. Maka dalam penelitian ini menggunakan penelitian populasi sebanyak 15 orang.

D. Variable Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, variabel adalah gejala yang bervariasi yang menjadi objek penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan satu variable bebas (X) dan satu variabel terikat (Y). Variabel dalam penelitian ini yaitu:

a. Variabel bebas (X_1) adalah: Keseimbangan.
b. Variabel bebas (X_2) adalah: Kecepatan.
c. Variabel terikat (Y) adalah: Menggiring bola.

E. Definisi Operasional Variabel

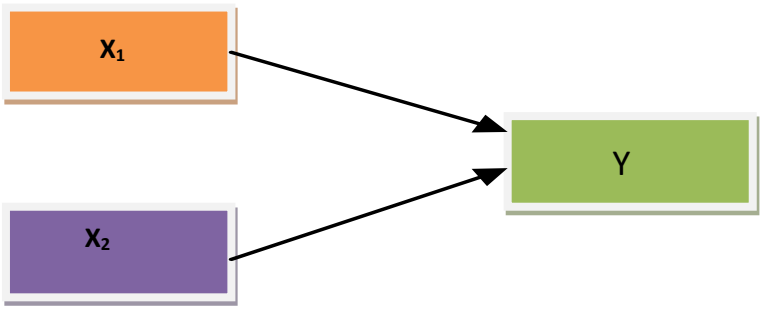
Definisi operasional adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel dengan cara memberikan arti, atau menspesifikasikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur konstrak atau variabel tersebut. Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Objek tersebut sering disebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dari jenisnya maupun tingkatnya disebut variabel. Dalam penelitian ini ada beberapa variabel yang akan diteliti, yaitu kecepatan, kelincahan dan keterampilan menggiring bola. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional dalam penelitian ini, yaitu:

1. Keseimbangan dalam penelitian ini adalah mempertahankan keseimbangan dalam keadaan diam, untuk melakukan tes keseimbangan dalam penelitian ini dengan cara mengukur keseimbangan dengan alat ukur keseimbangan (*balance one).*

2. Kecepatan dalam penelitian ini adalah keterampilan tubuh siswa SDN Tegal Binangun untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya yang diukur dengan tes kecepatan lari 30 meter dengan satuan detik.
3. Menggiring bola adalah bentuk teknik dasar olahraga sepak bola, berupa membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Untuk mengukur apakah ada tidaknya perubahan dari perlakuan yang diberikan, maka dalam penelitian ini diadakan tes pengukuran menggiring yaitu: dengan menggunakan tes menggiring bola zig-zag dengan satuan detik.

F. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 9. Desain penelitian
(Sumber: Sugiyono, 2010)

Keterangan :

X_1 : Keseimbangan

X_2 : Kecepatan

Y : Menggiring bola

G. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2011: 222) instrumen penelitian adalah alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data guna mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian. Tes adalah serentetan pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Arikunto, 2010: 266). Adapun instrumen yang digunakan sebagai berikut:

1. Tes keseimbangan menggunakan alat ukur keseimbangan (*balance one)*
   a. Tes Keseimbangan
      Tujuannya yaitu alat yang digunakan untuk mengukur keseimbangan seseorang.
   b. Alat dana fasilitas
      1) Balance one.
      2) Alat tulis.

Tabel 1. Norma Tes keseimbangan

Kategori	Waktu
Baik Sekali	>50
Baik	40-50
Cukup	25-39
Kurang	10-24
Kurang Sekali	<10

Sumber: Kemenpora (2005)

Gambar 10. Alat ukur keseimbangan (*balance one)*
(Sumber: Lab Universitas Lampung)

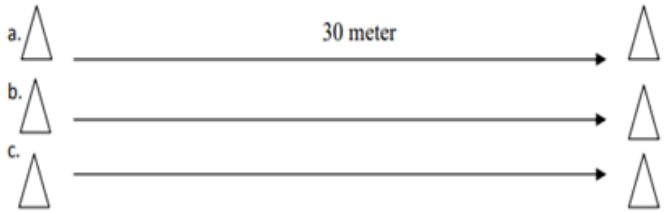
2. Tes Kecepatan menggunakan tes lari 30 meter

   a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan anak SMA dengan validitas sebesar 0,884 dan reliabilitas sebesar 0,991 (Widiastuti, 2015: 139).
   b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas:
      1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 30 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
      2) bendera *start*, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
   c. Petugas tes:
      1) Juru berangkat atau *starter*.
      2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

Tabel 2. Norma Tes kecepatan

NO	Kategori	Waktu
1.	Baik Sekali	3.58 – 3,91
2.	Baik	3,92 – 4,34
3.	Cukup	4,35 – 4,72
4.	Kurang	4,73 – 5,11
5.	Kurang Sekali	5,12 – 5,50

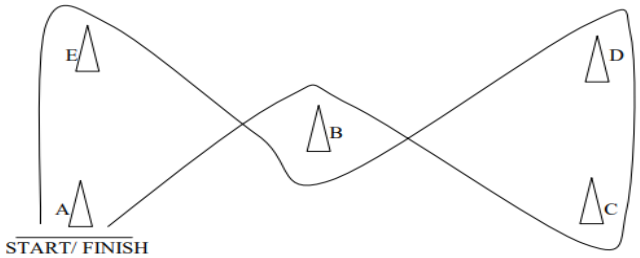
Sumber: Kemenpora (2005)



Gambar 11. Tes Kecepatan Lari 30 Meter
(Sumber: Widiastuti, 2015: 139)

3. Tes Menggiring Bola menggunakan tes dribbling menggunakan bola

Tes menggiring bola (Widiastuti 2015: 139) *dribbling test*. Validitas tes sebesar 0,72 dan Reabilitas tes sebesar 0,61. Tujuan tes ini untuk mengukur keterampilan dalam menggiring bola dalam keadaan bergerak.Tes dilakukan menggunakan setengah lapangan futsal. Lebih spesifik lagi dilakukan di daerah bersyarat.



Gambar 12. Tes menggiring bola
(Sumber: Widiastuti 2015:139)

H. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:265) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Lebih lanjut dikatakan oleh Suharsimi

Arikunto (2010:265) bahwa untuk memperoleh data data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula. Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode *survey* dengan teknik tes, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode *survey*, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan.

1. Teknik pengumpulan data keseimbangan
   a. Testor memberikan penjelasan kepada testi mengenai tes yang akan dilakukan sampai testi benar-benar paham
   b. Testi menaruh sebelah kaki (kanan atau kiri) di lantai dan sebelah kaki di atas reaction stand.
   c. Kemudian testis mengangkat sebelah kaki yang tadi berada di lantai.
   d. Meletakkan tangan dipinggang, dan menutup mata ketika mendengar suara buzzer.
   e. Tekan tombol start, perintahkan testi bersiap begitu buzzer berbunyi testi mengangkat satu kaki.
   f. Meletakkan tangan dipinggang dan menutup mata kemudian menahan posisi tersebut selama mungkin. Jika testi meletakkan sebelah kaki yang tadi di angkat, maka alat akan berhenti menghitung.
   g. Tes dilakukan sebanyak dua kali pengukuran dan di ambil nilai yang terbaik.

h. Catatlah hasil yang muncul di display, tekan reset untuk mengembalikan display ke posisi “0” dan alat siap untuk melakukan tes pada testi berikutnya.

2. Teknik pengumpulan data kecepatan
   a. Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start.
   b. Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
   c. Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis *finish*, menempuh jarak 30 meter.
   d. Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri start, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
   e. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.
   f. Pencatatan Hasil: Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 meter dalam satuan waktu detik. Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital.
3. Teknik pengumpulan data menggiring bola

   tes dimulai dengan awalan di sebelah kiri atau kanan pancang A, untuk orang yang kidal posisinya di sebelah kanan pancang A, sedang orang yang tidak kidal berposisi di sebelah kiri pancang A. Pada aba-aba “Siap” testi berdiri di belakang garis *start*, letakan bola di tengah-tengah garis *start.* Setelah aba-ab a “Ya”, testi segera mengambil bola dan menggiringnya sesuai dengan arah atau lintasan yang ditentukan dalam gambar, sampai kembali dan melewati garis *finish.* Menggiring bola boleh berganti, asalkan sesuai dengan peraturan permainan sepak bola.

Setiap kursi harus dilampaui dengan menggiring bola. Pada saat melampaui garis *finish*, bola harus tetap digiring. Garis *start* juga merupakan garis *finish.* Apabila saat menggiring, bolanya mental jauh, ulangilah tes tersebut dengan segera. Apabila pada saat menggiring bola tidak memantul atau tidak terkuasai, maka boleh dipegang dan segera digiring lagi.

I. Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis, yaitu analisis statistik dan analisis non statistik. Pada dasarnya statistik mempunyai dua pengertian yang luas dan yang sempit. Dalam pengertian yang luas statistik merupakan cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, mengajukan, dan menganalisis, data yang berwujud angka. Sedangkan dalam pengertian yang sempit statistik merupakan cara yang digunakan untuk menunjukkan semua kenyataan yang berwujud angka. Data yang di nilai adalah data variabel bebas: Keseimbangan (X_1) dan Kecepatan (X_2), serta variabel terikat yaitu Menggiring Bola (Y).

Sebelum di analisis menggunakan *product moment* terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat untuk mengetahui normalitas dan homogenitas.

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggung jawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogen atau sebaliknya. Jika L hitung > L tabel artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data tersebut tidak berdistribusi normal (Sudjana, 2002). Rangkuman hasil analisis data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	N	L_{hitung}	L_{tabel}	Kesimpulan
(X_1)	15	0.11	0.242	Normal
(X_2)	15	0.08	0.219	Normal
(Y)	15	0.293	0.337	Normal

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa:

Hasil uji normalitas keseimbangan apabila nilai L hitung 0,11 < L tabel 0,242 artinya data tersebut berdistribusi normal. Hasil uji normalitas kecepatan apabila nilai L hitung 0,08 < L tabel 0,219 artinya data tersebut berdistribusi normal, hasil uji normalitas menggiring bola apabila nilai L hitung 0,293 < L tabel 0,337 artinya data tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk

sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data multistage fitness test dengan menggunakan bantuan microsoft excel 2010.

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan rumus :
Dk pembilang : n-1 (untuk varians terbesar).
Dk penyebut : n-1 (untuk varians terkecil).
Taraf signifikan 0.05 maka dicari pada tabel F. Dengan kriteria pengujian jika: F hitung ≤ F tabel berarti homogen
F hitung ≥ F tabel tidak homogen.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

No		F hitung		F tabel	Kesimpulan
1	Keseimbangan	0.052	<	2.54	Homogen
2	Kecepatan	1.158	<	2.54	Homogen

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai F htiung lebih kecil dari nilai F tabel maka dapat penulis simpulkan bahwa data tersebut homogen atau sama.

3. Uji Hipotesis

Untuk mencari hubungan dari masing-masing prediktor terhadap variabel tidak bebas dalam Arikunto (2010:175), untuk menguji hipotesis antara X1,X2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

a) Uji Hipotesis 1

Untuk mencari kontribusi dari masing-masing prediktor terhadap variabel tidak bebas dalam Arikunto (2010:175), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{X1Y} = \frac{n\sum X1Y - (\sum X1 \sum Y)}{\sqrt{\left\{n \sum X1^2 - (\sum X1)^2\right\}\left\{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\right\}}}$$

Keterangan:

R_{X1Y}	: Koefesien korelasi
n	: Jumlah sampel
X_1	: Skor variabel X_1
Y	: Skor variabel Y
$\sum X_1$	: Jumlah skor variabel x_1
$\sum Y$	: Jumlah skor variabel y
$\sum X_1^2$	: jumlah skor variabel x_1^2
$\sum Y^2$	: jumlah skor variabel y^2

$$r_{X1Y} = \frac{n\sum X1Y - (\sum X1 \sum Y)}{\sqrt{\left\{n \sum X1^2 - (\sum X1)^2\right\}\left\{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\right\}}}$$

$$r_{X1Y} = \frac{15.39307.2 - (304.273)}{\sqrt{\{15.92416 - 304\text{^}2\}\{15.74665.56 - 273\text{^}2\}}}$$

$$r_{X1Y} = \frac{589608 - 82992}{\sqrt{\{1386240 - 92416\}\{1119983.4 - 74529\}}}$$

$$r_{X1Y} = \frac{506616}{\sqrt{\{1293824\}\{1045454\}}}$$

$$r_{X1Y} = \frac{506616}{\sqrt{1.35263}}$$

$$r_{X1Y} = \frac{506616}{1163027.9}$$
$$r_{X1Y} = 0.435$$

Jadi, r_{X1Y} = 0,435 > r $_{table}$ = 0,422, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan.

Hal ini berarti, terdapat hubungan antara keseimbangan terhadap menggiring bola dengan koefisien korelasi sebesar 0,435

b) Uji Hipotesis 2

Untuk mencari kontribusi dari masing-masing prediktor terhadap variabel tidak bebas dalam Arikunto (2010:175), untuk menguji hipotesis antara X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{X2Y} = \frac{n\sum X2Y - (\sum X2 \sum Y)}{\sqrt{\left\{n \sum X2^2 - (\sum X2)^2\right\}\left\{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\right\}}}$$

Keterangan:

r_{X2Y}	: Koefesien korelasi
n	: Jumlah sampel
X_2	: Skor variabel X_2
Y	: Skor variabel Y
$\sum X_2$	: Jumlah skor variabel X_2
$\sum Y$	: Jumlah skor variabel Y
$\sum X_2^2$	: jumlah skor variabel X_2^2

$\sum Y^2$: jumlah skor variabel Y^2

$$r_{X2Y} = \frac{n\sum X2Y - (\sum X2 \sum Y)}{\sqrt{\left\{n \sum X2^2 - (\sum X2)^2\right\}\left\{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\right\}}}$$

$$r_{X2Y} = \frac{15.35331.23 - (129,3.273)}{\sqrt{\{15.16718,49 - 129,3\text{^}2\}\{15.74665.56 - 273\text{^}2\}}}$$

$$r_{X2Y} = \frac{529968.45 - 35298.9}{\sqrt{\{250777,35 - 16718,49\}\{1119983,4 - 74529\}}}$$

$$r_{X2Y} = \frac{494669.6}{\sqrt{\{234058,9\}\{1045454\}}}$$

$$r_{X2Y} = \frac{494669.6}{\sqrt{2.44698}}$$

$$r_{X2Y} = \frac{494669.6}{494669.45}$$

$$r_{X2Y} = 1.00$$

Jadi, r_{X2Y}= 1,00 > r $_{tablen}$ = 0,422, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan

Hal ini berarti, terdapat hubungan antara kecepatan terhadap menggiring bola dengan koefisien korelasi sebesar 1,00.

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 ditemukanbesar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada Interprestasi Koefisien Korelasi Nilai r pada tabel 5 berikut:

Tabel 5. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r.

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

Sumber: Sugiyono (2010: 231)

Untuk mencari besarnya sumbangan (kontribusi) antara variabel X dan variabel Y maka menggunakan rumus Koefisian Determinansi:

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

Keterangan:

KP = Nilai Koefisien Detreminansi
r = Koefisien Korelasi

a. Mencari Koefisien Determinasi
   $KP = r^2 \times 100\%$
   $= 0{,}435^2 \times 100\%$
   $= 0{,}189225 \times 100\%$
   $= 0{,}189\%$
   Jadi, koefisien determinasi menunjukkan bahwa keseimbangan memberikan kontribusi sebesar 0,189% terhadap menggiring bola.

b. Mencari Koefisien Determinasi
   $KP = r^2 \times 100\%$
   $= 1{,}00^2 \times 100\%$
   $= 1 \times 100\%$
   $= 1\%$
   Jadi, koefisien determinasi menunjukkan bahwa kecepatan memberikan kontribusi sebesar 1% terhadap menggiring bola.

V.KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai hubungan keseimbangan dan kecepatan terhadap menggiring bola. Peneliti menyimpulkan dalam cabang olahraga sepakbola, keseimbangan dan kecepatan memberikan dampak positif, berkaitan dengan penggunaan suatu menggiring bola dalam olahraga sepakbola siswa kelas VI SDN Tegal Binangun yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan signifikan antara keseimbangan terhadap menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa kelas VI SDN Tegal Binangun.
2. Ada hubungan signifikan antara kecepatan terhadap menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa kelas VI SDN Tegal Binangun.

B. Saran

1. Peneliti

   Sebagai bahan analisis untuk mengetahui hubungan kecepatan terhadap menggiring bola.

2. Pelatih

   Sebaiknya para pelatih lebih memperhatikan keseimbangan dan kecepatan supaya siswa dapat melakukan menggiring bola dengan baik.

3. Atlet

   Supaya atlet mengetahui hubungan keseimbangan dan kecepatan terhadap menggiring bola.

4. Program Studi Penjas

   Sebagai bahan masukan dalam penelitian metode korelasi khususnya menggiring bola.

DAFTAR PUSTAKA

Charlim, dkk. 2010. *Mengenal Lebih Jauh Tentang Sepakbola*. Multi Kreasi Satudelapan, Jakarta.

Dinata, Marta. 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepak Bola.* Cerdas Daya, Lampung.

Gerbino et.al. 2007. Comparison of standing balance between female collegiate dancers and soccer players. *Gait Posture Journal*. 26: 501-507.

Hanief, Y. N., Puspodari, P., & Sugito, S. 2017. Profile of physical condition of Taekwondo Junior Athletes Pusklatkot (Training centre) Kediri city year 2016 to compete in 2017 east java regional Competition. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*. 2: 262-265.

Harsono. 1988. *Panduan Kepelatihan.* KONI, Jakarta.

_____1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Alfabeta, Bandung.

Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Sepak Bola.* Pena Pundi Aksara, Jakarta.

Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Sebelas Maret University, Surakarta.

Jaya, Asmar. 2008. *Sepak bola: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan*. Pustaka Timur, Yogyakarta.

Jay Martin. 2011. The Best of soccer: *Journal An NSCAA Guide to Soccer Coaching Excellence*. UK: Meyer & Mayer Verlag.

Khuddus, L. A. 2017. Gangguan Perilaku Makan dan Tingkat Kecukupan Energi Protein Terhadap Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola IKOR FIK UNESA. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*. 3: 44-54.

Komarudin. 2005. *Dasar Gerak Sepakbola Diktat Pembelajaran*. FIK UNY, Yogyakarta.

Koger, Robert. 2007. *Latihan dasar andal sepak bola remaja*. Macanan Jaya Kencana, Klanten.

Lhaksana, Justinus 2011. *Taktik dan Strategi sepak bola Modern.* Be Champion, Jakarta.

Luxbacher, Joseph A. 2004. *Sepakbola*. PT Raja Garfindo Persada, Jakarta.

Lutan. 1997. *Filsafat Olahraga*. Depdiknas, Jakarta.

Mamun, Amung. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Depdikbud, Jakarta.

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. PT Intan Sejati, Bandung.

Muhajir. 2006. *Pendidikan jasmani olahraga & kesehatan.* Pionir Jaya, Jakarta.

Mochammad Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga*. Depdikbud, Jakarta.

Orchard J. 2002. Is there a relationship between ground and climatic conditions and injuries in football?. *International Journal Sports Med*. 32: 419-432.

Paillard T, Noe F, Riviere T, Marion V, Montoya R, Dupui P. 2006. Postural performance and strategy in the unipedal stance of soccer players at different levels of competition. *International Journal of J Athl Training*, 41: 172-176.

_____2006. Effect of expertise and visual contribution on postural control in soccer. *International Journal of Scand J Med Sci Spor*. 16: 345-348.

Pate Russel. 1993. *Dasar-Dasar ilmiah kepelatihan.* IKIP Semarang Press, Semarang.

Riduwan. 2005. *Skala Pengukuran Variable Penelitian.* Alfabeta, Bandung.

Saifudin. 1999. Ketrampilan Bermain Sepakbola. *Jurnal IPTEK Olahraga.* 3: 1-11.

Sajoto. 1995. *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga.* Dahara Prize, Semarang.

Sergey, L., Anatoly, A., Boris, B., Svyatoslav, K., & Victoria, K. 2017. Influence of training loadings on the state program of children's and youth sports schools in Ukraine on psycho-physiological indicators of 10-12-year-old football players. *Journal of Physical Education and Sport.* 17: 2583-2587.

Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola.* Departemen Pendidikan Nasional, Yogyakarta.

_____2000. *Sepakbola*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan.* CV. Alfabeta, Bandung.

_____2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Alfabeta, Bandung.

_____2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Alfabeta, Bandung.

Suharno. H.P. 1981. *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. IKIP Yogyakarta, Yogyakarta.

Suharsimi, Arikunto. 2004. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Rineka Cipta, Jakarta.

_____2006. *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* PT. Rineka Cipta, Jakarta.

_____2010. *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik (Edisi Revisi).* PT. Rineka Cipta, Jakarta.

Soekatamsi. 2001. *Permainan Sepakbola.* Universitas Terbuka, Jakarta.

Sukadiyanto. 2005. *Diktat Pengantar Teori dan Metodologi Latihan Fisik.* FIK, Yogyakarta.

_____2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. FIK, Yogyakarta.

Toho Cholik M dan Rusli Lutan. 2001 *Pendidikan jasmani dan Kesehatan.* CV. Maulana, Bandung.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga.* Rajawali, Bandung.

Zago Metteo, Giuriola Massimo and Sforza Chirella. 2016. Effects of a combined technique and agility program on youth soccer players skills. *International Journal of Sport Science & Coaching.* 11: 710-720.