

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA
SEKOLAH SEPAK BOLA PERSADA
TANGGAMUS**

(Skripsi)

Oleh

SANDI PRATAMA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA PERSADA TANGGAMUS

Oleh

SANDI PRATAMA

Penelitian ini bertujuan untuk, 1) untuk mengetahui besar kontribusi antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola persada Tanggamus. 2) untuk mengetahui besar kontribusi antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola persada Tanggamus untuk mengetahui besar kontribusi antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola persada Tanggamus

Metode yang digunakan adalah deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya.

Hasil penelitian ini adalah, 1) kecepatan memberikan kontribusi terhadap hasil keterampilan dribbling sebesar 36,23%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain. 2) kelincahan memberikan kontribusi terhadap hasil keterampilan dribbling sebesar 67,17%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain, 3) kecepatan dan kelincahan memberikan kontribusi terhadap hasil keterampilan dribbling sebesar 67,57%.

Kata Kunci: kecepatan, kelincahan, keterampilan menggiring bola.

ABSTRACT

CONTRIBUTION OF SPEED AND AGILITY TO DRIBBLING ABILITY IN STUDENTS PERSADA FOOTBALL SCHOOL TANGGAMUS

By

SANDI PRATAMA

This study aims to find out the great contribution between speed to the ability to dribble in students of the Tanggamus football school) to find out the great contribution between agility to the ability to dribble in students of the Soccer School of Tanggamus to find out the great contribution between speed and agility to the ability to dribble in students of the soccer school persada Tanggamus.

The method used is descriptive correlational, which is a study that aims to describe or describe events or events that are ongoing at the time of research regardless of before and after.

The results of this study are, 1) speed contributes to the results of dribbling skills by 36.23%, while the rest is influenced by other variables. 2) Agility contributes to dribbling skill results by 67.17%, while the rest is influenced by other variables, 3) agility and flexibility contribute to dribbling skill results by 67.57%.

Keywords: *agility, flexibility, dribbling skills*

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA
SEKOLAH SEPAK BOLA PERSADA
TANGGAMUS**

Oleh

SANDI PRATAMA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar SARJANA
PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

Judul Skripsi : **KONTRIBUSI KECEPATAN DAN
KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMAPUAN MENGGIRING BOLA PADA
SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA PERSADA
TANGGAMUS**

Nama Mahasiswa : **Sandi Pratama**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1713051017**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



1. **Komisi Pembimbing**

Dosen Pembimbing 1

Drs, Dwi Priyono, M.Pd.
NIP. 19611028 198803 1 001

Dosen Pembimbing 2

Ardian Cahyadi, M.Pd.
NIP. 19910614 201903 1 014

2. **Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan,**

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

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs, Dwi Priyono, M.Pd.



Sekretaris : Ardian Cahyadi, M.Pd.

Penguji : Dr. Heru Sulistianta, S.Pd. M.Or.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP. 19651230 199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 Desember 2022

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sandi Pratama
NPM : 1713051017
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap hasil kemampuan menggiring bola pada siswa sekolah sepak bola persada Tanggamus” tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

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, 01 Februari 2023
Yang Membuat Pernyataan



Sandi Pratama
NPM. 1713051017

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Sandi Pratama lahir di Wonoharjo, Provinsi Lampung, pada tanggal 22 juli 1998, merupakan anak pertama dari dua bersaudara, dari pasangan Bapak Superman dan Ibu Marti.

Penulis menempuh pendidikan formal di TK Dharma Wanita wonoharjo pada tahun 2004 hingga tahun 2005. melanjutkan pendidikan di SD Negeri 1 Wonoharjo pada tahun 2005 hingga tahun 2011. Melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Sumberejo pada tahun 2011 hingga tahun 2014. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Sumberejo pada tahun 2014 hingga tahun 2017.

Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur SNMPTN. Pada Tahun 2020 penulis melakukan KKN di Desa Simpang Kanan , Kecamatan Sumberejo, Kabupaten Tanggamus dan PPL di SMA Negeri 1 Sumberejo. Demikian riwayat hidup penulis Semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

**“Aja Kuminter Mundak Kebelinger, Aja Cidra Mundak Cilaka”
(Sandi Pratama)**

**“Apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukku tidak akan pernah melewatkanmu”
(*Umar bin Khattab*)**

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Kupersembahkan karya kecilku ini kepada : Bapak Superman dan ibu Marti tercinta yang telah memberikan kasih sayang yang tidak pernah putus dan dukungan serta doa dalam setiap sujudnya demi keberhasilanku.

Terimakasih atas semua cinta dan pengorbanan serta jerih payah dari setiap tetes keringatmu yang telah kau berikan kepadaku. Doa dan restumu sangat berarti bagi keberhasilanku kelak, maka janganlah berhenti untuk mendukungku dalam kebaikan.

Terimakasih telah menjadi penyemangat yang tiada henti dalam menggapai gelar S1.

Serta

Almamaterku Tercinta,
Universitas Lampung.

SANWACANA

Assalamualaikum. Wr. Wb.

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi.

Skripsi dengan judul “***Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap hasil kemampuan menggiring bola pada siswa sekolah sepak bola persada***” merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., IPM. Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan dan Sekertaris FKIP Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd. M.Or., Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung dan sekaligus penguji utama saya yang telah memberikan kritik, saran serta arahnya dalam skripsi ini.
5. Bapak Drs, Dwi Priyono, M.Pd., Pembimbing pertama yang telah membimbing, memberikan kritik, saran serta arahnya dalam skripsi ini.
6. Bapak Ardian Cahyadi, M.Pd., Pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan kritik, saran serta arahnya dalam skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Pendidikan Jasmani Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Rudi Hartono, S.Pd., Pelatih sekolah sepak bola persada yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
9. Keluarga, Bapak Suparman dan Ibu Marti Selaku orang tua saya yang selalu mendo'a kan saya ,Kelvin Dimas Saputra adik saya, terima kasih atas doa dan dukungan kalian.
10. Seseorang yang telah menemani dalam perjuangan dan memberi semangat Rizma Widya Pangestika.
11. Teman-teman Penjas, Keluarga Besar Penjas Angkatan 2017.
12. Sahabat Terdekat Abal-Abal yang merupakan sahabat seperjuangan dipenjas 2017.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan,namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna, Aamiin.

Wassalamualaikum. Wr. Wb.

Bandar Lampung, 01 Februari 2023
Penulis

Sandi Pratama

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
I. PENDAHULUAN	
1.2 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Olahraga.....	5
2.2 Hakekat Sepakbola	6
2.3 Teknik-Teknik Dasar Sepakbola	8
2.4 Komponen Skill	9
2.5 Hakekat Kecepatan	10
2.6 Hakekat Kelincahan.....	11
2.7 Hakekat Menggiring Bola.....	13
2.8 Karakteristik Anak Usia Menengah.....	15
2.9 Tinjauan Fisiologi Kecepatan dan Kelincahan Dalam Dribling.....	15
2.10 Penelitian Relevan	17
2.11 Kerangka Berfikir	18
2.12 Hipotesis	19

III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	21
3.2 Populasi dan Sampel	22
3.3 Variabel Penelitian	22
3.4 Desain Penelitian	23
3.5 Teknik Pengumpulan Data	23
3.6 Instrumen Penelitian	23
3.7 Teknik Analisis Data	28
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	31
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	31
4.1.2 Analisis Data.....	37
4.1.3 Uji Hipotesis	38
4.2 Pembahasan	
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	45
5.2 Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Tes Kecepatan.....	23
2. Kategori Tes Kelincahan	24
3. Kategori Tes Menggiring Bola.....	26
4. Intrepetasi Koefisien Dan Korelasi Nilai r.....	27
5. Data Hasil Penelitian Kecepatan, Kelincahan, dan Kemampuan Menggiring Bola	29
6. Distribusi Frekuensi Kecepatan.....	30
7. Tabel Distribusi Kelincahan.....	32
8. Tabel Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola.....	34
9. Uji Normalitas	35
10. Uji Linearitas.....	36
11. Tabel Distribusi Kecepatan(x1) Dan Kemampuan Menggirig Bola(y)	36
12. Tabel Distribusi Kelincahan (x2) Dan Kemampuan Menggirig Bola(y)	37
13. Korelasi Kecepatan (x1) Dan Kelincahan (x2) Terhadap Kemampuan Menggiring Bola.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Desain Penelitian	21
2. Test Kecepatan	23
3. Agility Test (Kelincahan).....	24
4. Tes Menggiring Bola.....	25
5. Diagram Batang Kecepatan.....	30
6. Diagram Persentase Kecepatan	31
7. Diagram Batang Kelincahan	32
8. Diagram Persentase Kelincahan.....	33
9. Diagram Batang Kemampuan Menggiring Bola.....	34
10. Diagram Persentase Kemampuan Menggiring Bola	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penelitian SSB Persada Tanggamus.....	51
2. Surat balasan Penelitian SSB Persada Tanggamus.....	52
3. Pengolahan data dan uji coba instrumen kecepatan.....	53
4. Pengolahan data dan uji coba instrumen kelincahan.....	58
5. Pengolahan data dan uji coba instrumen menggiring bola.....	62
6. Hasil Tes Dan Pengukuran Kecepatan Siswa SSB Persada Tanggamus....	66
7. Hasil Tes Dan Pengukuran Kelincahan Siswa SSB Persada Tanggamus...	67
8. Hasil Tes Dan Pengukuran Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Persada Tanggamus.....	68
9. Perhitungan Data Z-Skor Dan T-Skor Kecepatan.....	69
10. Perhitungan Data Z-Skor Dan T-Skor Kelincahan.....	70
11. Perhitungan Data Z-Skor Dan T-Skor Kemampuan Menggiring Bola....	71
12. Uji Normalitas Kecepatan.....	72
13. Uji Normalitas Kelincahan.....	73
14. Uji Normalitas Kemampuan Menggiring Bola.....	74
15. Uji linearitas.....	75
16. Kontribusi Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Persada Tanggamus.....	76
17. Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Persada Tanggamus.....	78
18. Kontribusi Kecepatan Terhadap Kelincahan.....	80
19. Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Persada Tanggamus.....	82
20. Nilai uji-t.....	84
21. Tabel F.....	85
22. Tabel L Uji Normalitas.....	86

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada zaman yang sudah modern ini olahraga sudah berkembang sangat pesat dipenjuru dunia. Olahraga adalah sarana untuk seseorang dalam upaya untuk menjaga kesehatan agar memiliki kebugaran tubuh yang bagus dan sekarang sudah banyak olahraga yang bisa dilakukan salah satunya adalah sepakbola. Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat digemari oleh semua orang baik anak-anak, orang dewasa maupun orang tua, karena sepakbola sudah menjadi bagian dari masyarakat dalam hal hiburan ataupun sebagai profesi.

Didalam permainan sepak bola banyak keahlian yang wajib dikuasai yaitu kecepatan, kelincahan dan menggiring bola. Kenapa kecepatan kelincahan, dan menggiring bola wajib dikuasai seorang pemain sepak bola dikarenakan didalam sepak bola seseorang yang mempunyai kecepatan kelincahan sangatlah berguna untuk menyerang, bertahan ataupun untuk melewati lawan. Dalam hal ini seseorang yang ingin melatih kemampuan tersebut tidaklah bisa secepat apa yang difikirkan perlu proses yang sangat panjang contoh-contoh pemain profesional yang mempunyai kecepatan kelincahan dan kemampuan menggiring bola yang bagus mereka berlatih dari sejak kecil yaitu Mbappe, C. Ronaldo, Messi dan sebagainya mereka adalah sosok pemain dunia yang menjadi idola bagi orang-orang. Tentu tidaklah mudah bagi para pemain sepak bola tersebut untuk memperoleh gelar dan kemampuan yang mereka miliki butuh proses dan waktu yang sangat panjang sehingga mereka memiliki kemampuan tersebut banyak waktu, tenaga dan banyak hal yang harus dikorbankan.

Dari contoh pemain diatas jika kita mau mempunyai kemampuan yang bagus dalam hal kecepatan, kelincahan dan menggiring bola kita harus giat, tekun, rajin dalam berlatih. Selain itu latihan dari umur anak-anak sangatlah penting dikarenakan pada umur tersebut adalah proses pembentukan skill dan kemampuan yang paling bagus karena pada waktu anak-anak kemampuan dan skill masih mudah untuk dilatih.

Berdasarkan hasil pengamatan yang didapat oleh penulis terhadap siswa sepakbola Persada Tanggamus, penulis mengamati dari siswa ssb Persada Tanggamus pada saat latihan dan juga saat bertanding penulis belum mengetahui seberapa besar kontribusi dari kecepatan terhadap hasil menggiring bola pada siswa ssb Persada Tanggamus, dan penulis juga belum mengetahui berapa besar kontribusi kelincahan terhadap hasil menggiring bola pada siswa ssb Persada Tanggamus oleh karena itu penulis ingin mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap hasil kemampuan menggiring bola pada siswa ssb Persada Tanggamus. Disamping itu juga penulis tertarik untuk melakukan penelitian di ssb Persada Tanggamus mengingat di ssb Persada Tanggamus belum pernah diadakan penelitian mengenai Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap hasil kemampuan menggiring bola di ssb persada Tanggamus ini. Harapan penulis agar penelitian ini menjadi acuan bagi pelatih ataupun siswa ssb Persada Tanggamus apakah kecepatan dan kelincahan memiliki kontribusi terhadap menggiring bola supaya dalam melakukan latihan pelatih ataupun siswa dapat berbenah dengan adanya acuan dari penelitian yang dilakukan penulis.

Berdasarkan dari uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul, “Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Sepakbola Persada Tanggamus”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap menggiring bola.
2. Belum diketahui seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap menggiring bola.
3. Belum diketahui seberapa besar kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap menggiring bola.

1.3 Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang ada perlu diberi batasan sesuai dengan tujuan agar terhindar dari penafsiran yang keliru terhadap masalah yang akan diteliti. Dalam penelitian ini permasalahan dibatasi pada "Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Sepak Bola PersadaTanggamus"

1.4 Rumusan Masalah

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

1. Adakah kontribusi antara kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepak Bola Persada Tanggamus?
2. Adakah kontribusi antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepak Bola Persada Tanggamus?
3. Adakah kontribusi antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepak Bola Persada Tanggamus?

1.5 Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui kontribusi antara kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepakbola Persada Tanggamus.
2. Untuk mengetahui kontribusi antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepakbola Persada Tanggamus.
3. Untuk mengetahui kontribusi antara kecepatan dan kelincahan terhadap ketrampilan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepakbola Persada Tanggamus.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Pelatih/Pembina

Sebagai salah satu sarana untuk menambah ilmu pengetahuan dan sebagai bahan pertimbangan untuk mengambil langkah dalam rangka peningkatan prestasi siswa Sekolah Sepakbola Persada Tanggamus.

2. Peneliti

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.

3. Program Studi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengembangan ilmu olahraga yang lebih luas, khususnya cabang olahraga sepakbola. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

4. Untuk Sekolah Sepak Bola (SSB) sebagai bahan masukan untuk bacaan dalam memperkaya pengetahuan sepakbola guna meningkatkan prestasi sepakbola di SSB Persada Tanggamus.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Olahraga

Olahraga menurut para pakar adalah suatu aktivitas yang dapat menyehatkan diri dari dalam maupun luar tubuh atau yang biasa disebut sehat jasmani dan rohani. Menurut *kamus lengkap bahasa Indonesia*, penerbit *Gitamedia Press*, kata olahraga merupakan kata kerja yang diartikan gerak badan agar sehat. *UNESCO* mendefinisikan olahraga sebagai “Aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri sendiri”. Menurut Cholik Mutoir, T, (2002) pengertian olahraga adalah proses *sistematik* yang terdiri atas setiap kegiatan dan usaha yang dapat membantu perkembangan atau pun membina potensi-potensi *jasmaniah* dan *rohaniah* seseorang sebagai perorangan, ataupun anggota masyarakat.

Menurut Santoso Giriwijoyo dan Didik Jafar Sidik (2013:233) berpendapat bahwa “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan.

Berdasarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2005, Tentang Ketentuan Umum Keolahragaan pada Bab I Pasal 1 yang menyatakan bahwa ”Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Sesuai dengan Undang-Undang tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga dapat meningkatkan kualitas kehidupan manusia, baik dalam pengembangan jasmani, rohani, maupun dalam kehidupan sosial. Hal ini dilakukan pemerintah sebagai bentuk partisipasi dan kepedulian pemerintah dalam mengawasi perkembangan olahraga yang berada di Indonesia.

2.2 Pengertian Sepakbola

Perkembangan olahraga di Indonesia semakin meningkat, khususnya sepakbola. Hal ini tidak lepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti akan arti pentingnya olahraga bahwa olahraga adalah suatu kegiatan yang mampu membuat seseorang mempunyai imun tubuh seseorang menjadi bagus dengan kata lain olahraga mampu membuat orang sehat. Banyak olahraga yang bisa dipilih sebagai sarana untuk menyehatkan sebagai salah satunya adanya sepakbola, sepakbola di Indonesia mulai berkembang pesat dimana sekarang olahraga sepakbola sudah banyak banyak fasilitas dan sudah banyak club-club yang ada di Indonesia.

Sepakbola sekarang sudah menjadi olahraga yang sangat favorit dikalangan masyarakat dan sudah menjadi olahraga yang bisa dikategorikan olahraga yang mudah ditemukan dimana-mana.

Pengertian sepak bola menurut FIFA (Federation Internationale de Football Association) adalah permainan yang dimainkan oleh 11 pemain pada setiap timnya di atas lapangan rumput dengan dimensi panjang lapangan 90-120 meter dan lebar lapangan 45-90 meter.

Menurut Muhajir (2004: 22) Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, didalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Menurut Subagyo Irianto (2010) pengertian sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola. Menurut Luxbacher (2008) Pengertian sepakbola adalah suatu permainan yang dipertandingkan antara dua tim, dimana masing-masing tim terdiri dari 11 orang dan dilakukan dengan cara mempertahankan gawang dan berusaha

menjebol gawang lawan. Menurut Sucipto (2000:7), sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh kedua regu yang masing-masing regu terdiri atas 11 orang, termasuk penjaga gawang. Permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan sepakbola diperlukan kerjasama yang baik antar pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik pula. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya.

Dari beberapa sumber di atas tentang penjelasan sepakbola maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan kaki kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan di area kotak penalti dan tujuan utama dalam sepakbola adalah memenangkan pertandingan dengan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Menurut Herwin (2006: 21-25) Permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

a) Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

b) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi :Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*),Menendang bola ke gawang (*shooting*),Menggiring bola (*dribbling*),Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), Menyundul bola (*heading*),Gerak tipu (*feinting*),Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), Melempar bola ke dalam (*throw-in*) dan Menjaga gawang (*goal keeping*).

2.3 Teknik-Teknik Dasar Sepakbola

Menurut Muhajir (2004: 25-29) Teknik permainan sepakbola dapat di bedakan sebagai berikut: Teknik tanpa bola (teknik badan) Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan. Teknik dengan bola Teknik dengan bola diantaranya:

- (a) Teknik menendang bola,
- (b) Teknik menahan bola
- (c) Teknik menggiring bola
- (d) Teknik gerak tipu dengan bola
- (e) Teknik menyundul bolar
- (f) Teknik merampas bola
- (g) Teknik melempar bola kedalam
- (h) Teknik menjaga gawang.

Menurut Abdullah. A, (1985:420) Teknik dasar Sepak bola adalah:

“Menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacling*), lemparan kedalam(*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*)”

Menurut Drs. Sucipto dkk (2000: 17) Teknik dasar dalam sepakbola meliputi:

- a) Menendang (*kicking*)
- b) Menghentikan (*stopping*),
- c) Menggiring (*dribbling*)
- d) Menyundul (*heading*)
- e) Merampas (*tackling*)
- f) Lemparan ke dalam (*throw-in*)
- g) Menjaga gawang (*goal keeping*).

2.4 Komponen Skill

komponen skill utama: *dribble*, *1st touch* dan 1vs1. Menyempurnakan kelincahan dan koordinasi gerak. Latihan Pengantar Skill. Pengantar skill sepakbolayang ingin dilatih.

1. *Dribble*

Menurut Koger, (2007:61) mengemukakan bahwa dribbling adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Dalam sebuah situasi seorang pemain harus mampu mengambil sebuah keputusan.

2. *1st touch*

Sentuhan pertama pada bola sangatlah penting, dan keterampilan ini merupakan pembeda antara amatir dan profesional. Anda harus bisa menghentikan bola dengan kaki, baik yang datang dari udara maupun tanah, dan membuatnya berada persis di depan anda sehingga serangan bisa langsung dilancarkan. Pastikan Anda belajar menghentikan bola (disebut juga dengan “*trap*”) menggunakan seluruh badan dengan:

- a. Operan satu sentuhan jarak pendek dengan rekan satu tim. Jika sentuhan pertama Anda tidak akurat, pemain lawan akan mencoba mencuri bola. Anda juga berlatih dengan menendang ke dinding.
- b. Meminta rekan atau teman untuk melempar atau mengumpan bola ke udara. Bola hanya boleh dihentikan dengan dua sentuhan: satu untuk menahan bola, dan satu lagi untuk mengoper balik.
- c. Mengoper dan menembak selagi berlari. Minta rekan untuk mengumpan bola selagi Anda berlari. Atur *timing* sentuhan pertama sehingga Anda bisa mengoper atau menembak di sentuhan kedua tanpa menghentikan langkah.

3. 1 VS 1

1 vs 1 adalah *continuous model* permainan dalam sepakbola dengan pemain satu lawan satu, pemain pertama yang menggiring dan mengontrol boladan pemain kedua sebagai lawan yang menjadi bayang- bayang untuk merebut penguasaan bola dari pemain pertama

2.5 Pengertian kecepatan

Pengertian kecepatan menurut Harsono (2001:36), adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Secara umum kecepatan mengandung pengertian seseorang untuk melakukan gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. 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.

Menurut Sukadiyanto, (2010:174) kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Jadi kecepatan sangatlah penting harus dikuasai seorang pemain bola karena kecepatan sangatlah mendukung dalam bermain sepakbola dikarenakan permainan sepakbola banyak gerakan-gerakan yang menggunakan kemampuan rangsang otot dalam waktu yang sangat cepat.

Sedangkan menurut Bompa dan Haff (dalam Syafrudin, 2012), mengatakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2008) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang.

.Secara umum kecepatan mengandung pengertian kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Untuk itu ada dua macam kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak.

- a. Kecepatan reaksi Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Contohnya pada pemain sepakbola saat menyambut umpan, pemain tersebut langsung dengan sigap menyambutnya.

b. Menurut (Sukadiyanto 2005: 106)Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

Di antara tipe kecepatan tersebut di atas dua tipe kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepak bola, misalnya seorang pemain sepakbola 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. Berlatar dari teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan karena adanya respon.

2.6 Pengertian kelincahan

Menurut Trijaya (2014) Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hamper dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. *Analisis* telah menunjukkan bahwa kelincahan terjadi karena gerakan kekuatan atau tenaga yang meledak. Diketahui bahwa besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi serabut otot, tergantung pada daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan *transmisi impuls* syaraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat *genetis*, Atlet tidak mungkin mengubahnya. Sedangkan menurut (Yudiana, dkk, 2008),kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Sedangkan menurut (Budi Sutrisno dalam Radjulani, 2014).Kelincuhan adalah latihan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Kemampuan ini ternyata sangat diperlukan dalam banyak cabang olahraga yang memang memerlukan koefisien kelincahan untuk keberhasilannya, dan sepakbola sangatlah memerlukan yaitu kelincahan apalagi dalam hal untuk menggiring bola. Dalam hal ini menggiring bola sangatlah memerlukan kelincahan apabila seorang yang mempunyai kelincahan sangat bagus sangat berguna untuk melewati lawan dengan mudah dengan tujuan untuk memenangkan pertandingan.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2006 : 91) Kelincuhan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Dengan kata lain seseorang yang mampu mengubah arah secepatnya dengan berlari secepat-cepatnya sangatlah bagus kelincahannya dan sangatlah berguna dalam permainan sepakbola terutama dalam hal menggiring bola..

Dari beberapa pendapat diatas penulis menyimpulkan tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Kelincuhan 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. Kelincuhan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem

gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. 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.

2.7 Pengertian menggiring bola

Menurut Amirullah dan Budiyono (2014:21) menjelaskan bahwa “*Skill* atau keterampilan adalah suatu kemampuan untuk menterjemahkan pengetahuan ke dalam praktik sehingga tercapai tujuan yang diinginkan”. Teknik dasar bermain sepakbola adalah semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Artinya memerintah badan sendiri dan memerintah bola dengan kakinya, dengan tungkainya, dengan kepalanya, dengan badannya, kecuali dengan lengannya. Jadi setiap pemain harus dapat memerintah bola, bukan bola memerintah pemain.

Kualitas teknik dasar pemain lepas dari faktor-faktor taktik dan fisik akan menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepakbola. Makin baik tingkat ketrampilan teknik pemain dalam memainkan dan menguasai bola makin cepat dan cermat kerjasama *kolektif* akan tercapai. Dengan demikian kesebelasan akan lebih lama menguasai bola atau menguasai permainan, akan tetapi mendapatkan keuntungan secara *fisik, moral* dan taktik. Oleh karena itu sering pemain pertamata atau permulaan harus menguasai macam-macam teknik dasar bermain yang merupakan faktor untuk bermain.

Melihat kenyataan yang sebenarnya maka keterampilan teknik dasar perlu dilakukan dengan latihan-latihan yang berulang-ulang sehingga akhirnya merupakan gerakan yang otomatis. Jadi seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai keterampilan teknik dasar bermain tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Adapun teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan sepakbola diantaranya adalah teknik dasar menggiring bola.

Sedangkan menurut Mufid dan Sulhan (2010, hlm. 14) mengungkapkan “menggiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki.

Sedangkan menurut Danny Mielke (2007: 2) Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola.

Sedangkan menurut Simon dan Saputra (2007, hlm. 134) mengungkapkan bahwa menggiring adalah kemampuan membawa bola untuk mendekati sasaran baik gawang atau teman satu tim. Dalam hal ini bisa dikemukakan bahwa dari pengertian ahli yaitu dari Simon dan Saputra menggiring bola adalah tujuannya yaitu untuk memawa bola untuk mendekati gawang lawan dengan tujuan mencetak gol dengan kata lain menggiring bola adalah hal yang sangat penting dalam permainan sepakbola karena tujuan sepakbola adalah memenangkan pertandingan dengan cara mencetak gol kegawang lawan.

Dari pengertian menggring bola diatas yang dikemukakan oleh para ahli, peneliti mengambil kesimpulan bahwa pengertian *dribbling* atau menggiring

bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan dengan tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Kegunaan kemampuan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. *Dribbling* berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik untuk mencetak gol.

2.8 Karakteristik Anak Usia Menengah

Pada usia sekolah menengah yaitu usia SMP dan SMA, anak berada pada masa remaja atau pubertas atau *adolesens*. Masa remaja merupakan masa peralihan atau transisi antara masa kanak-kanak dengan dewasa. Meskipun perkembangan aspek-aspek kepribadian telah diawali pada masa-masa sebelumnya, tetapi puncaknya boleh dikatakan terjadi pada masa ini, sebab setelah melewati masa ini remaja telah berubah menjadi seorang dewasa yang boleh dikatakan telah terbentuk suatu pribadi yang relatif tetap. Pada masa transisi ini terjadi perubahan-perubahan yang sangat cepat.

Menurut Abin Syamsuddin Makmun (2003) memperinci karakteristik perilaku dan pribadi dan masa remaja yang terbagi ke dalam bagian dua kelompok yaitu remaja awal (11-13 s.d. 14-15 tahun) dan remaja akhir (14-16 s.d. 18-20 tahun) meliputi aspek: fisik, *psikomotor*, bahasa *kognitif*, sosial, *moralitas*, keagamaan, *konatif*, emosi *efektif* dan kepribadian.

2.9 Tinjauan fisiologi kecepatan dan kelincahan dalam dribbling

Di dalam sepakbola modern kemenangan di dalam suatu kompetisi membutuhkan level fisik dan kondisi fisiologis yang tinggi di luar kemampuan teknis-taktikal dari setiap pemain (Faude, Koch, & Meyer, 2012). Atribut inilah yang kemudian dapat membedakan permainan satu pemain dengan yang lainnya (Haugen, Tønnessen, & Seiler, 2012 and 2013). Aspek fisik yang dimaksud seperti yang diperlihatkan pada tabel 1 (Bloomfield, et al 2008) adalah aspek yang terlibat ketika pemain ingin melakukan kontrol bola, menerima bola baik dengan kaki kanan maupun kaki

kiri, menyundul bola, dribble, umpan pendek dan jauh. Di penelitian lain variabel ini ditambah aspek tackle, akselerasi, berubah arah, memperlambat diri dan melompat (Varley and Aughey, 2012). Kesemuanya ini tentu membutuhkan level kebugaran fisik yang tinggi dari para pemain (Reilly & Thomas, 2003). Di Indonesia khususnya liga Gojek Traveloka musim 2017/2018 marquee player pemain mantan liga Inggris, Michael Essien (Persib Bandung) dan Michael Sissoko (Mitra Kukar) memberikan pujian terhadap pemain Indonesia yang memiliki kemampuan fisik yang cukup baik dari aspek-aspek di atas namun tidak secara taktikal.

Tabel 1. Frekuensi aktifitas dengan bola dilakukan dari pemain dari berbagai posisi

Variabel	Posisi				H_2	p
	Penyerang (n=19)	Gelandang (n=18)	Bek (n=18)	Total (n=55)		
Umpan jauh (kaki kanan)	1.3 (2.5)	7.0(6.9)	9.7(6.9)	5.9(6.7)	15.6	<.001
Umpan sundulan pendek	8.8(9.2)	5.0(6.6)	7.0(6.9)	7.0(7.7)	2.2	.325
Umpan pendek mendatar	13.9 (9.6)	27.3 (28.8)	9.0 (7.8)	16.7(19.3)	6.1	.046
Menerima (kaki kanan)	14.8(11.2)	22.7(20.4)	11.7 (12.1)	16.4(15.5)	4.3	.118
Menerima (kaki kiri)	6.3(7.6)	11.0(10.3)	5.0(8.0)	7.4(8.9)	5.6	.061
Dribble	18.0(13.4)	22.7(24.3)	12.0 (12.5)	17.6(17.7)	3.6	.152
Total	102.3 (51.1)	139.7 (111.1)	90.3 (47.6)	110.6 (76.9)	2.9	.234

(Bloomfield, 2008)

Kemampuan fisik dari pemain yang mumpuni dapat membuat pemain berkonsentrasi penuh menjalankan instruksi pelatih dengan baik di dalam suatu pertandingan yang melelahkan (Clemente et al., 2013). Oleh karena itu optimisasi kebugaran dari fisik sekarang telah menjadi bagian yang penting di dalam persiapan tim untuk menunjang aspek taktikal dan teknis. Karena

kepentingan tersebut telah banyak penelitian yang telah dilakukan terkait kemampuan fisik ideal pemain, terutama penelitian terhadap pesepakbola pria yang mana menunjukkan data bahwa pesepakbola elit dapat menempuh total jarak 9-14 kilometer dalam sebuah pertandingan (Mohr, et al 2002). Sedangkan para pesepakbola wanita elit dapat menempuh 8-12 kilometer dalam satu pertandingan. (Bloomfeld, et al 2008). Kemajuan teknologi kamera yang cukup canggih saat ini bahkan dapat merekam kecepatan dan jarak tempuh pemain saat pertandingan sedang berlangsung (live) contohnya saja pertandingan EPL (English Premier League) dan kompetisi top eropa lainnya suatu kondisi dimana di Indonesia hingga kompetisi profesional musim 2018 belum diaplikasikan terkait teknologi sport science tersebut. Dengan teknologi yang canggih ini dapat dilihat bahwa pemain di Liga Inggris berdasarkan data penelitian yang membandingkan data musim 2006/2007 dengan data musim 2012/2013 total jarak sprint yang dilakukan pemain mengalami kenaikan signifikan sebesar 35% (Barnes, Archer, Hogg, Bush, & Bradley, 2014). Ini menunjukkan bahwa atribut fisik khususnya kecepatan pada sepakbola modern ini menjadi lebih penting dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya (Haugen et al., 2013).

2.10 Penelitian relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan Nekolaus Setio Aji yang berjudul “ Hubungan Antara Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain UKM SepakBola Universitas Lampung Tahun 2016”.
2. Penelitian yang dilakukan Rina Balyo yang berjudul “ Hubungan Antara Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap Hasil Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putri SMK 2 Mei Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016-2017”.
3. Penelitian yang dilakukan Atasa Manggara Aru yang berjudul “ Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Keterampampilan Menggiring Bola Pada Tim Futsal SMA YP UNILA Bandar Lampung 2016.

4. Penelitian yang dilakukan Henda Wiwanda Ginting yang berjudul Hubungan Antara Kelincahan dan Kecepatan Mendribble Bola Dengan Akurasi Passing Bola Pada Mahasiswa Laki-Laki Penjaskesrek Universitas Lampung Tahun 2016.
5. Penelitian yang dilakukan Agus Budianto yang berjudul Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-15 Tahun Di Sekolah Sepakbola Baturetno bantul 2012.
6. Penelitian yang dilakukan Agus Budianto yang berjudul Tirto Ponco Nugroho Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola Atlas Binatama Semarang.

2.10 Kerangka berfikir

melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola 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*. Kecepatan Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting pula guna memberikan *akselerasi objek-objek eksternal* seperti sepakbola, bola basket, tenis, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan

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. Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat

tenaga dalam suatu permainan. 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. Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat.

Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal, kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat dilakukan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

2.11 Hipotesis

HO : Tidak ada kontribusi antara kecepatan terhadap hasil menggiring bola siswa SSB Persada Tanggamus.

H1 : Ada kontribusi antara kecepatan terhadap hasil menggiring bolasiswa SSB Persada Tanggamus.

HO: Tidak Ada kontribusi antara kelincahan terhadap hasil menggiring bola siswa SSB Persada Tanggamus.

H2 : Ada kontribusi antara kelincahan terhadap hasil menggiring bola siswa SSB Persada Tanggamus.

HO : Tidak ada kontribusi antara kecepatan dan kelincahan terhadap hasil menggiring bola siswa SSB Persada Tanggamus.

H3 : Ada kontribusi antara kecepatan dan kelincahan terhadap hasil menggiring bola siswa SSB Persada Tanggamus.

III. METODE PENELITIAN

3.1 METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variable menurut (Suharsimi Arikunto, 2002:247). Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survey adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara factual (Suharsimi Arikunto, 2006:56). Statistika seperti telah diuraikan tidak sekedar berkaitan dengan angka-angka yang berbentuk table atau grafik, namun sebenarnya jauh dari itu yaitu suatu pendekatan (metode) yang sangat penting dalam setiap tahap penelitian ilmiah yang meliputi pengumpulan data, pengolahan dan penganalisisan data sampai pada penarikan kesimpulan, Ibnu Fajar (2009:2).

Dalam penelitian ini metode penelitian yang akan digunakan adalah metode deskriptif corelasional. Hal tersebut sebagaimana dijelaskan oleh Riduwan (20012:207), meto dedeskriptif corelasional yaitu studi UU yang bertujuan mendeskripsikan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya. Menurut Agus Kristiyanto (2013:94) Pendekatan yang ditempuh adalah pendekatan studi koresional, yakni menguji hubungan antara kedua variable utama yang diteliti.

3.2 Populasi Dan Sampel

3.2.1 Populasi

Menurut (Sugiyono, 2010:117) 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. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Persada Tanggamus sebanyak 19 orang.

3.2.2. Sampel

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Menurut Arikunto (2010:174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20- 25%. Berdasarkan pendapat diatas mengambil populasi sebagai sampel karena subjeknya hanya berjumlah 19 orang.

3.3 Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian di tarik kesimpulan (Sugiyono, 2013:60). Penelitian ini terdiri dari *variabel* bebas dan *variabel* terikat.

3.3.1 Variabel bebas adalah : objek atau gejala-gejala dalam penelitian yang bebas dan tidak tergantung dengan hal-hal lain, dilambangkan dengan (X). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu :

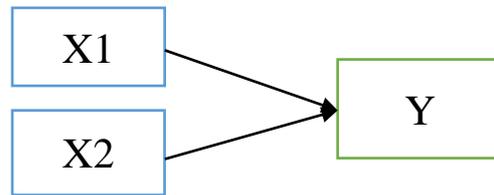
kecepatan (X1)

kelincahan (X2)

3.3.2 Variabel terikat adalah objek atau gejala-gejala yang keberadaannya tergantung atau terikat dengan hal-hal lain yang mempengaruhi, dilambangkan dengan (Y). *Variabel* terikat dalam penelitian ini adalah menggirng bola (Y)

3.4 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Desain penelitian variabel X dan variabel Y

Keterangan :

X1 : kecepatan

X2 : kelincahan

Y : menggiring bola

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan *metode survei* dengan tehnik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:110), mengatakan bahwa pada umumnya *survei* merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau *individu* dalam jangka waktu yang bersamaan. Metode penelitian yang digunakan untuk pengambilan data dengan sejumlah unit, kelompok, individu dan kemudian dilakukan pengesanan dan pengukuran dalam jangka waktu yang bersamaan, sehingga data atau informasi yang diperoleh akurat dan dapat dipertanggung jawabkan.

Menurut Muri Yusuf (2017:58), bahwa setiap penelitian *kuantitatif* haruslah melangkah dengan persiapan operasional yang matang. Ini berarti dalam rancangan itu telah terdapat antara lain masalah, pembatasan masalah, perumusan masalah kegunaan penelitian, studi kepustakaan, jenis *instrumen*, *populasi* dan *sampel*, serta teknik analisis yang digunakan.

3.6 Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto(2006:160), instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah,hasilnya lebih baik,lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah. Dalam penelitian ini digunakan instrumen tes sebagai alat untuk menyimpulkan data.Tes yang digunakan yaitu:

3.6.1 Tes Kecepatan

Menurut Dwi Priyono (2021) untuk mengukur kecepatan seorang menggunakan test modifikasi tes kecepatan dengan validitas 0,884 dan reabilitas ekuivalen 0,651.

Tes ini untuk mengukur kecepatan

a) Alat dan fasilitas yang terdiri atas :

- (1) Lapangan:Lintasan lurus, datar, tidak licin, berjarak 30 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- (2) Peluit, kun, *stopwatch*,tali rapia, formulir dan alat tulis.

b) Petugas tes:

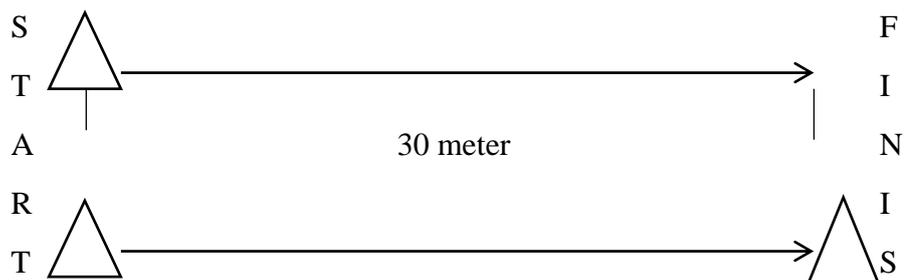
- (1) Juru berangkat atau *starter*.
- (2) Pencatat waktu
- (3) Pencatat hasil.

c) Pelaksanaan:

Testi berbaris sesuai arahan testor, testi berdiri sesuai urutan yang telah ditentukan oleh testor

- (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis *start*.
- (2) Gerakan: pada aba-aba “siap”peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- (3) Kemudian pada aba-aba “suara peluit ”peserta lari secepat mungkin menuju kegaris *finish*, menempuh jarak 30 meter.
- (4) Lari masih bisa diulang apabila:
 - (a) Pelari mencuri start,
 - (b) Pelari tidak melewati garis *finish*.

- e) Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat testi sampai tepat melintas garis *finish*.
- f) Pencatatan hasil:
1. Siswa melaksanakan tes ini sebanyak 2 kali percobaan,
 2. Nilai terbaik dicatat sebagai hasilnya,
 3. Dan dicatat dalam satuan detik



Gambar 2. test kecepatan

(Dwi Priyono, 2021)

Tabel 2. Kategori test kecepatan

Interval	Batasan	Kategori
$X < M - 1,5 SD$	$X < 3,14$	Sangat Baik
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	$3,14 \leq X < 3,78$	Baik
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	$3,78 \leq X < 4,43$	Cukup
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	$4,43 \leq X < 5,07$	Kurang
$X \geq M + 1,5 SD$	$X \geq 5,07$	Kurang Sekali

3.6.2 Tes Kelincahan

Untuk mengukur kelincahan menggunakan test (*Agility T-Test*). Menurut Dwi Priyono (2021) untuk mengukur kecepatan seorang menggunakan test modifikasi tes kecepatan dengan validitas 0,959 dan reabilitas ekuivalen 0,823.

a) Alat yang digunakan antara lain:

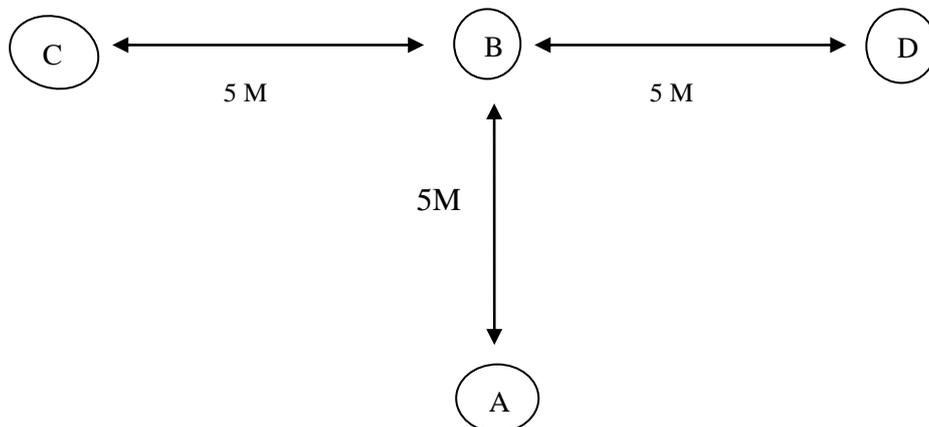
- a. meteran
- b. cone kerucut
- c. stopwatch

b) petugas test

- a. Juru berangka
- b. Pencatat waktu
- c. Pencatat hasil.

c) Pelaksanaan Agility T-Tes :

Testee berdiri dari garis A ketika diberi aba-aba siap testi bersiap untuk melakukan test dan ketika testor meniup peluit testi berlari menuju titik B dengan menyentuh tangan kanannya pada kerucut B, kemudian berlari kearah titik C dan menyentuh kerucut dengan tangan kiri setelah itu berlari kearah D dan menyentuh kerucutnya dengan tangan yang kanan, kembali ketitik B dengan menyentuhkan kerucut dengan tangan kiri, untuk kemudian menuju garis finis (titik A). Stopwatch dihentikan ketika mereka melewati kerucut A.



Gambar 3. agility test (kelincahan)

Tabel 3. Kategori test kelincahan

Interval	Batasan	Kategori
$X < M - 1,5 SD$	$X < 9,11$	Sangat Baik
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	$9,11 \leq X < 10,64$	Baik
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	$10,64 \leq X < 12,16$	Cukup
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	$12,16 \leq X < 13,69$	Kurang
$X > M + 1,5 SD$	$X > 13,69$	Kurang Sekali

3.6.3 Tes menggiring bola

Menurut Dwi Priyono (2021) untuk mengukur kecepatan seorang menggunakan test modifikasi tes kecepatan dengan validitas 0,889 dan reabilitas ekuivalen 0,638.

a) Alat dan fasilitas yang terdiri atas :

1. Lapangan atau tempat tes yang tidak licin dengan total jarak yaitu 30m dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
2. Bola (sepak bola), 10 buah kerucut, peluit, meteran, *Stopwatch*, blangko penilaian dan alat tulis.

b) Petugas tes:

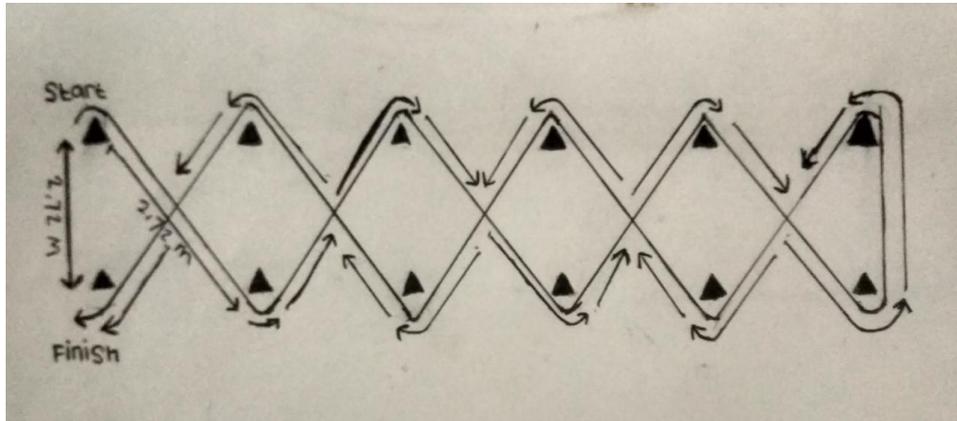
1. Juru berangkat
2. Pencatat waktu
3. Pencatat hasil.

c) Pelaksanaan tes :

1. Siswa berdiri dibelakang garis start.
2. Pada aba-aba siap lalu suara peluit yang diberikan oleh testor, testi melakukan test secepat mungkin sesuai dengan arahan dari testor sesuai dengan test yang sudah ditentukan sama persis pada gambar dibawah.
3. Pada saat peluit dibunyikan stopwatch dimulai dan ketika semua kerucut telah dilewati *stopwatch* diberhentikan tepat di garis finish yang telah ditentukan.

4. Pencatatan hasil

1. Siswa melaksanakan tes ini sebanyak 2 kali percobaan
2. Nilai terbaik dicatat sebagai hasilnya
3. Dan dicatat dalam satuan detik.



Gambar 4. test menggiring bola

Tabel 4. kategori test menggiring bola

Interval	Batasan	Kategori
$X < M - 1,5 SD$	$X < 24,08$	Sangat Baik
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	$24,08 \leq X < 26,77$	Baik
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	$26,77 \leq X < 29,47$	Cukup
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	$29,47 \leq X < 32,16$	Kurang
$X \geq M + 1,5 SD$	$X \geq 32,16$	Kurang Sekali

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya. Dengan demikian data mentah diubah menjadi data yang standart (Tskor). Data yang dianalisis adalah data variabel bebas yaitu (X1) kecepatan (X2) kelincahan dan variabel terikat (Y) *dribbling*, X1 terhadap Y, X2 terhadap Y. Karena sampel penelitian siswa yang diteliti hanya berjumlah 25 orang maka perhitungan statistic di hitung dengan cara manual.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana dilanjutkan dengan mencari kontribusi dari masing-masing prediktor terhadap variabel tidak bebas dalam Suharsimi Arikunto (2010), untuk menguji hipotesis antara X1 dengan Y, X2 dengan Y, digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

- r_{xy} : Koefisien 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 skor variabel x^2
- $\sum y^2$: jumlah skor variabel y^2

dalam Sugiyono (2008:226) Kuatnya kontribusi antar variabel dinyatakan dalam koefisien korelasi. Koefisien korelasi positif terbesar = 1 dan koefisien korelasi negatif terbesar = -1, sedangkan yang terkecil adalah 0. Bila kontribusi antara dua variabel atau lebih itu mempunyai koefisien korelasi = 1 atau -1, maka kontribusi tersebut sempurna.

Jika didapat $r = -1$ maka terdapat korelasi negatif sempurna, artinya setiap peningkatan pada variabel tertentu maka terjadi penurunan pada variabel lainnya. Sebaliknya jika didapat $r = 1$, maka diperoleh korelasi positif sempurna. Artinya ada kontribusi yang positif antara variabel, dan kuat atau tidaknya hubungan ditunjukkan oleh besarnya nilai koefisien korelasi. Koefisien korelasi adalah 0 maka tidak terdapat kontribusi.

Tabel 5. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

Interval KoefisienKorelasi	InterpretasiHubungan
0,80 -1,00	SangatKuat
0,60-0,79	Kuat
0,40 -0,59	CukupKuat
0,20- 0,39	Rendah
0,00 -0,19	Sangatrendah

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Setelah diketahui besar kecilnya r xy maka taraf signifikan dilihat dengan Kriteria pengujian hipotesis tolak Ho jika t hitung > t tabel, dan terima Ho jika t hitung < t tabel. Untuk dk distribusi t diambil n-2 dengan $\alpha = 0,05$, Dan untuk mencari besarnya sumbangan (kontribusi) antara variabel

$$\mathbf{KP = r^2 \times 100\%}$$

Keterangan:

KP = Nilai Koefisien Determinansi

r = Koefisien Korelasi

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian, dapat ditarik beberapa kesimpulan, sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan kecepatan terhadap hasil menggiring bola siswa SSB Persada Tanggamus sebesar 36,23%.
2. Ada kontribusi yang signifikan kelincahan terhadap hasil menggiring bola siswa SSB Persada Tanggamus sebesar 67,17%.
3. Ada kontribusi yang signifikan kecepatan dan kelincahan terhadap hasil menggiring bola siswa SSB Persada Tanggamus 67,57% jadi dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB PERSADA Tanggamus.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pelatih, pembina dan guru penjas dapat mengetahui peranan komponen kondisi fisik dalam hal ini kecepatan dan kelincahan guna mendapat perhatian dalam melatih/mengajar kemampuan gerak khususnya gerakan menggiring bola dalam permainan sepakbola .
2. Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis diharapkan untuk mengkaji variabel-variabel kondisi fisik lain yang berhubungan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola agar

diperoleh informasi yang lengkap guna menyusun program latihan bagi pemain.

3. Diharapkan agar dalam proses belajar/latihan menggiring bola siswa SSB Persada Tanggamus, kiranya memperhatikan dan meningkatkan kemampuan komponen kondisi fisik yakni kecepatan dan kelincahan secara optimal, selain latihan teknik gerakan menggiring bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Arma. 1985. *Olahraga Untuk Pelatih, Pembina, Penggemar, Sastra Hudaya*, Jakarta. 56 hlm.
- Abin Syamsuddin Makmum. 2003. *Psikologi Pendidikan*. PT Rosalia Karya Remaja, Bandung. 123-125 hlm.
- A Muri Yusuf. 2017. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Kencana, Jakarta. 298 hlm.
- Amirulloh, dan Budiyono, Haris. 2013. *Pengantar Mnajemen Edisi, ketiga*. Penerbit Graha Ilmu Daclan Usman Jakarta. 21-23 hlm.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi 5*. Rineka Cipta, Jakarta .251 hlm.
- 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta, Jakarta. 256 hlm.
- 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bumi Aksara, Jakarta. 21 hlm.
- 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan praktik*. PT Rineka Cipta, Jakarta. 270 hlm.
- 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu PendekatanPraktik*. PT Rineka Cipta, Jakarta. 295 hlm.
- Bompa, O. Tudor. 1983. *Theory And Methodology Of Training*. Dubuque. Kendal/Hunt Publishing company, Jowa. 305 hlm.
- Cholik Mutohir, T. 2002. *Gagasan-Gagasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Unesa University, Surabaya. 23-25 hlm.
- Danny Mielke. 2007. *Teknik Passing Kaki Dalam Permainan Sepak Bola Depdikbud*. Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga, 20 hlm.
- Harsono. 2001. *Latihan kondisi fisik. Bandung : bandung ajar*. FPOK UPI Bandung. 78 hlm.
- Herwin. 2004. *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diktat FIK UNY, Yogyakarta. 89 hlm
- 2006. *Latihan Fisik Untuk Pembinaan Usia Muda*. Jurnal Olahraga Prestasi 2 : 78-91. UNY.

- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik*, Erlangga, Jakarta. 231 hlm.
- Riduwan. 2012. *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Alfabeta, Bandung. 212 hlm.
- Robert Koger. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. PT Saka Mitra, Jakarta. 25 hlm.
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. 2013. a pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi. Remaja Rosdakur, Bandung.
- Irianto, Subagyo. 2010. *Pengembangan Tes Kecakapan 'David Lee' Untuk Sekolah Sepak Bola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Jurnal Olahraga 3: 22-25.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta. 35-37 hlm.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung. 213 hlm.
- _____. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung. 215 hlm.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta. 23-25 hlm.
- _____. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV Lubuk Agung, Bandung. 239 hlm.
- Trijaya, Teguh Iman. 2014. *Pengaruh Latihan Dot Drill dan Three Corner Drill terhadap Kelincahan Menggiring Bola Siswa SSB Catur Tunggal FC Bandar Lampung*. Skripsi. Universitas Lampung, Bandar Lampung. 127 hlm.
- Yuyun, Yudiana dkk. 2008. *Dasar - dasar Kepelatihan*, Universitas Terbuka, Jakarta. 234 hlm.