

ANALISIS HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA KLUB JANTHO FC

Kurnia Khalik¹

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui analisa hubungan kelincahan dengan keterampilan bermain sepakbola Klub Jantho FC. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat signifikansi hubungan kelincahan dengan keterampilan bermain sepakbola Klub Jantho FC. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Klub Jantho FC sebanyak 25 orang, mengingat jumlah populasi yang relatif kecil, maka semua anggota populasi dijadikan sampel penelitian (*totalsampling*). Teknik pengumpulan data kelincahan dengan tes *agilityrun* dengan tes keterampilan sepakbola. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi. Perhitungan statistik dasar yaitu menghitung nilai Kelincahan dengan nilai rata-rata adalah 24.04 dan tingkat keterampilan bermain keterampilan sepak bola dengan nilai rata-rata yaitu 96.02 dan korelasi sebesar 0,57. Hipotesis ($t_{hitung} = 3,32 > t_{tabel} = 1,71$). Berdasarkan analisa data, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif antara kelincahan dengan keterampilan bermain sepak bola pada klub Jantho FC.

Kata Kunci : *Kelincahan, Menggiring Bola.*

Abstract

The purpose of this research is to know the analysis of agility relationship with the club playing skill of Jantho FC club. The problem statement in this study is whether there is significance of agility relationship with the club's playing skills of Jantho FC club. The population in this research is 25 athletes Jantho FC, given the relatively small population, all members of the population are sampled. Technique of agility data collection with agility run test with soccer skills test. The data analysis technique uses correlation analysis. The calculation of basic statistics is to calculate the agility value with the average score is 24.04 and the skill level playing soccer skills with average score of 96.02 and correlation of 0.57. Hypotheses ($t_{count} = 3.32 > t_{tabel} = 1.71$). Based on data analysis, it can be concluded that there is a significant positive relationship between agility with the skills of playing soccer at club Jantho FC.

Keywords: *Agility, Dribbling Ball.*

¹ Kurnia Khalik, Universitas Serambi Mekkah

PENDAHULUAN

Lingkungan kota Atas Aceh Besar dengan sebutan Jantho merupakan tempat dimana Ibukota Kabupaten Aceh Besar. Merupakan tempat yang sangat nyaman untuk melakukan segala kativitas fisik dan olahraga. Kumpulan dari kegemaran berolahraga masyarakat kota Jantho lambat laun terbentuklah sebuah klub sepakbola Jantho FC. Tumpuan penggemar sikulit bundar masyarakat Jantho tentunya tertuju pada klub ini, baik dari latihan, keikutsertaan dalam kompetisi bahkan perkembangan unsur fisik pemain terkadang menjadi bahan perbincangan masyarakat Jantho, hal ini semata karena Jantho Fc adalah kebanggan warga kota Jantho.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat popularmasyarakat dan lapisan Jantho, disenangi dan digemari banyak orang tua, muda dan anak-anak. Menurut Sucipto (2000:7) mengemukakan bahwa “Sepakbola merupakan permainan beregu masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain”. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Berdasarkan definisi yang telah dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan sepakbola antar kelompok atau regu yang berlawanan. Masing-masing regu sebelas orang atau disesuaikan dengan jumlah pemain atau berdasarkan jumlah mahasiswa yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang

lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar jangan sampai kemasukan bola. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukuman.

Dalam cabang olahraga sepakbola dituntut untuk mempunyai keterampilan yang dapat menunjang keberhasilan bermain sepak bola seperti penguasaan teknik dasar. Menurut Sucipto (2000:17) terdapat beberapa teknik dasar yang harus dimiliki pemain sepakbola yaitu menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), keterampilan sepak (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tracking*), lemparan ke dalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goalkeeping*). Setiap teknik dasar dilakukan pemain dengan cara yang berbeda.

Sepakbola merupakan salah satu media yang dapat mendorong pertumbuhan fisik, membantu perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan akan nilai-nilai (sikapmental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial). Sepakbola dapat meningkatkan kemampuan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional melalui aktivitas jasmani. Berdasarkan pernyataan yang dikemukakan di atas, maka salah satu faktor seseorang melakukan keterampilan yaitu kelincahan.

Suharno (1984:49) mengemukakan bahwa “Kelincahan digunakan secara langsung mengkoordinasi gerakan-gerakan berganda, mempermudah berlatih teknik tinggi, gerakan dapat efisien dan efektif,

mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding, menghindari terjadinya cidera”.

Berdasarkan pendapat di atas simpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang merubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan efektif tanpa gangguan keseimbangan dan kesadaran posisi tubuhnya. Oleh karena itu diperlukan kelincahan dalam keterampilan sepak bola. Berdasarkan hasil observasi di klub Jantho FC, peneliti berasumsi masih kurangnya tingkatan kelincahan secara aplikatif dalam bermain sepakbola maka hal ini mengakibatkan kurangnya prestasi dalam lima tahun terakhir klub ini.

Mengenai analisa keterampilan sepakbola maka peneliti berasumsi bahwa tingkat keseriusan berlatih pemain menjadi kunci dasar untuk mencapai *topperformance*, hal ini sangat memungkinkan dikarenakan pada saat melakukan observasi langsung para pemain klub tersebut adalah berada pada masa *goldenage* untuk cabor sepakbola yakni 19 sampai dengan 28 tahun. Menindaklanjutinya maka peneliti ingin mengemukakan tema “Analisis Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Klub Jantho Fc.

KAJIAN PUSTAKA

1. Pengertian UnsurKelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Percepatan perubahan posisi tubuh mempengaruhi

gerakan yang akan dilakukan. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki ketrampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan.

Kelincahan sangat penting bagi nomor yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan situasi pertandingan. Kelincahan umum digunakan dalam kehidupan sehari-hari atau kegiatan olahraga secara umum. James Baley A (1986:198) mengemukakan bahwa “Kelincahan terjadi dikarenakan gerakan otot yang eksplosif”. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi *impuls* saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, pemain tidak dapat mengubahnya dengan mudah. Otot perentang otot lutut pinggul (*knee ekstensor and hip ekstensor*) mengalami kontraksi eksentris (pengukuran).

Pada saat ini otot memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan terjadi pengurangan dengan kecepatan secara bergantian. James Balley A (1986:198) mengemukakan bahwa “Pemain yang memiliki otot yang kuat mempunyai kelincahan yang lebih unggul”. Otot yang kuat membantu dalam pergerakan tubuh.

Soekarman (1989:71) mengemukakan bahwa “Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan

cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Oleh sebab itu, seseorang yang memiliki kelincahan yang baik dapat dengan mudah merubah posisi tubuhnya dengan tetap menjaga keseimbangan. Ngurah Nala (1998:74) mengemukakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh”. Kelincahan merupakan faktor penting untuk dapat berpartisipasi dalam bermacam olahraga. Sajoto (1988:9) mengatakan bahwa “Kelincahan merupakan kemampuan seseorang mengubah satu posisi yang berbeda dengan kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik”. Kemampuan ini membutuhkan komponen koordinasi yang baik.

2. Faktor-Faktor Mempengaruhi Kelincahan

Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi kelincahan menurut James Balley A (1986:198) sebagai berikut:

- 1) Sistem saraf pusat yang merupakan pengendali kegiatan. Melalui peran yang diberikan saraf maka anggota tubuh dapat menjalankan atau mengkoordinasi suatu perintah untuk melakukan suatu kegiatan.
- 2) Kekuatan otot sangat menentukan kekuatan kualitas dan kesempurnaan gerak. Otot yang kuat berkontraksi baik sesuai dengan tuntutan gerak yang dilakukan.

- 3) Bentuk dan jenis struktur sendi mempengaruhi kelenturan. Pada setiap gerakan yang dilakukan maka kontraksi otot akan aktif. Otot yang sedang beristirahat akan mengeluarkan energi yang sedikit sehingga dapat menekan kekuatan tubuh.
- 4) Tipe tubuh, orang tergolong *mesomorf* lebih cepat daripada *eksomorf* dan *endomorf*.
- 5) Umur, kelincahan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat. Selama periode tersebut kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah melewati masa pertumbuhan cepat kelincahan meningkat kembali sampai anak mencapai usia dewasa.
- 6) Jenis kelamin, anak laki-laki memperlihatkan kelincahan sedikit lebih daripada anak perempuan sebelum umur pubertas.
- 7) Berat badan, berat badan yang lebih dapat mengurangi kelincahan.
- 8) Kelelahan dapat mengurangi kelincahan. Oleh karena itu, penting untuk menjaga daya tahan jantung dan daya tahan otot agar tidak kelelahan.

Dalam komponen kelincahan termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti dan dilanjutkan dengan bergerak dengan secepatnya. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Sajoto (1988:9) bahwa “Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu”. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang

berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahannya cukup baik. Latihan kelincahan disesuaikan dengan jenis olahraga. Tanpa unsur kelincahan, seseorang tidak dapat bergerak dengan cepat dan tepat. Budiwanto (2004:39) mengemukakan bahwa “Pembentukan kelincahan lebih sulit dari pada pembentukan yang lainnya”. Pembentukan kelincahan dapat dilakukan dengan beberapa latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik.

Rusli Lutun (1992:116) mengemukakan bahwa “Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelentukan, tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah”. Kelincahan membutuhkan koordinasi yang prima. Seseorang yang ingin memiliki kelincahan memerlukan komponen kecepatan. Selain kecepatan faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Suharno (1985:33) mengemukakan bahwa “Faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan yaitu kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap masalah yang dihadapi, kemampuan dalam mengatur keseimbangan dan kemampuan untuk suatu gerakan motorik. Maka keberhasilan kelincahan dapat dilihat dari kecepatan reaksi, masalah yang dihadapi dan kemampuan biomotorik yang dimiliki seseorang. Latihan keseimbangan dapat dilakukan bersamaan dengan latihan kelincahan.

Soekarman (1989:71) mengemukakan bahwa “Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi khusus dari tubuh”. Keseimbangan statis

dilakukan dengan mempertahankan sikap pada posisi khusus. Keseimbangan dinamis dilakukan dengan mempertahankan keseimbangan pada waktu bergerak. Soekarman (1989:71) menyebutkan bahwa “Dalam keseimbangan yang perlu diperhatikan yaitu waktu refleks, reaksi dan kecepatan bergerak”.

3. Pengertian Keterampilan Sepakbola

Dalam setiap cabang olahraga terdapat keterampilan dan teknik dasar yang harus di latih untuk mencapai tingkat kemahiran dalam olahraga tersebut, dalam cabang olahraga sepakbola terdapat beberapa keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Adapun keterampilan dasar menurut Luxbacher, JA (1998:10) dalam permainan sepak bola yaitu :1 *Passing*, (menendang bola) 2 *Stopping* (menghentikan / mengontrol bola). 3 *Dribbling*, (mengiring bola) 4 *Heading*, (menyundul bola) 5 *Shooting* (menendang kesasaran) 6 *Throw - in* (lemparan kedalam).

Keterampilan dan Teknik dasar merupakan salah satu fundasi bagi seseorang pemain untuk dapat bermain sepakbola. Menurut A. Sarumpaet (1992: 17) bahwa teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Untuk meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik dasar merupakan persyaratan yang menentukan.

Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan

terkemuka. Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan keterampilan para pemain.

Oleh karena itu tanpa menguasai dasar-dasar teknik dan keterampilan sepakbola dengan baik untuk selanjutnya tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain sepakbola, tidak dapat melakukan pola-pola permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan. Menurut Sukatamsi (1984: 34) bahwa teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari: “1) teknik tanpa bola, diantaranya adalah: a) lari, b) melompat, c) gerak tipu tanpa bola, d) gerakan khusus penjaga gawang. 2) teknik dengan bola, diantaranya adalah: a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) gerak tipu dengan bola, g) merampas atau merebut bola, dan h) teknik-teknik khusus penjaga gawang.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong ke dalam jenis penelitian deskriptif dengan teknik analisis korelasional dan pendekatan kuantitatif Method. Menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat signifikansi hubungan antara dua variabel yang diteliti. Besar kecilnya dan bermakna tidaknya hubungan tersebut dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi. Populasi merupakan seluruh subjek yang akan diteliti anggota klub Jantho FC sebanyak 25. Mengingat jumlah populasi yang relatif kecil, maka semua anggota populasi dijadikan sampel penelitian (*totalsampling*).

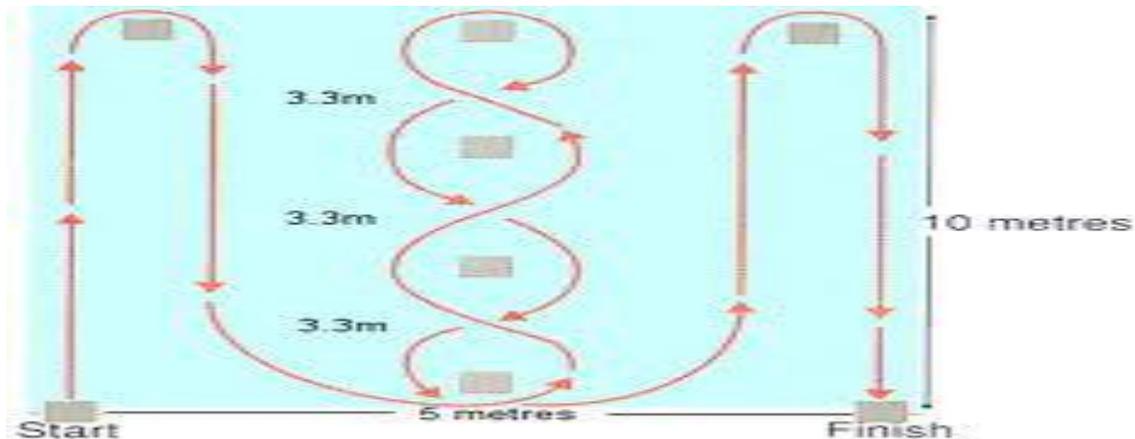
Istilah variabel dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian. Adapun yang dimaksud dengan variabel menurut Faisal S (1982:82) adalah: “Kondisi-kondisi atau karakteristik-karakteristik yang oleh peneliti dimanipulasikan, dikontrol atau diobservasi”. Maka variabel merupakan karakteristik yang akan diteliti dalam suatu penelitian. Berdasarkan pendapat tersebut, maka yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Variabel Bebas (*Independent Variabel*) Menurut Zainuddin (1988:26) adalah: “Faktor yang menjadi permasalahan yang ingin diteliti”. Jadi variabel dalam penelitian ini adalah kelincahan. Variabel Tergantung (*Dependent Variabel*) Menurut Zainuddin (1988:26) adalah: “Variabel yang besarnya tergantung dari variabel bebas diberikan ukur menentukan ada tidaknya pengaruh variabel bebas”. Jadi variabel tergantung dalam penelitian ini adalah keterampilan sepak bola.

Teknik pengumpulan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran untuk mendapatkan data tentang hasil kelincahan dengan keterampilan sepak bola. Adapun teknik pengumpulan data mengukur kelincahan dan keterampilan sepak bola.

Tes Kelincahan, Tujuan tes kelincahan mengukur kelincahan seseorang. Widiastuti (2011:127) menyatakan bahwa “untuk mengukur kelincahan seseorang dapat dilakukan dengan *agility run*”. Prosedur pelaksanaan *agility run* dapat dilakukan adalah sebagai berikut: Sikap awal teste dalam posisi

tiarap dibelakang garis awal, pandangan mengarah ke garis awal, kedua tangan berada di samping bahu. Setelah mendengar aba-aba ya teste segera bangkit dan lari secepat mungkin sesuai jalur yang telah

ditentukan. Catat waktu tempuh yang akan dicapai. Penilaian, Teste diberi dua kali kesempatan, yang terbaik dicatat. Teste didorong tidak melangkahi baris, karena meningkatkan waktu.



Gambar 1. Tes Agility Run Sumber. Widiastuti, 2011.

Tes keterampilan sepak bola bertujuan mengukur kemampuan seseorang menggiring bola. Prosedur pelaksanaan menggunakan prosedur battere test yang terdapat dalam buku Supervise Pendidikan dan Keolahraaan karangan Ratal Wirjasantoso.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Berdasarkan hasil tes pengukuran lapangan dan pengolahan data, maka untuk mengetahui benar atau tidaknya hipotesis yang telah diajukan, dilakukan pengujian hipotesis untuk memperoleh kebenaran asumsi tersebut. Agar lebih jelas kesimpulan ini dapat diuji dengan teknik uji t. Pengujian dapat dilakukan sebagai salah satu cara untuk membuktikan kedudukan suatu hipotesis. Hal ini disebabkan karena apabila t-hitung lebih besar dari t-tabel, maka hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima kebenarannya. Berdasarkan pengujian data,

maka diperoleh nilai t_{hitung} adalah sebesar 3,32 dengan taraf signifikan 0,05% atau interval kepercayaan 95% t_{tabel} 1.71. Maka terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan bermain sepak bola pada klub Jantho FC. Hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya, karena dari hasil uji-t menunjukkan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} .

2. Pembahasan

Pembahasan hasil analisa signifikansi kelincahan dengan keterampilan sepakbola memperoleh nilai 0,57%, hal ini menunjukkan kelincahan membantu pemain dalam melakukan keterampilan sepakbola. Kelincahan membantu pemain untuk bergerak membelok, berputar dan mengubah arah tanpa harus kehilangan keseimbangan. Pada situasi menggiring bola pemain harus mengambil inisiatif kemana bola akan dibawa bergerak kepada siapa bola akan diberikan. Selain itu, kelincahan mempunyai peranan memperkecil

cidera karena pada saat menguasai bola pemain akan mengontrol setiap gerakan yang akan dilakukan dan tidak akan melakukan gerakan yang tidak diperlukan.

Dengan kelincahan yang baik, waktu yang diperlukan untuk menggiring bola lebih efektif dan efisien. Selain menggiring bola, kelincahan juga memiliki hubungan terhadap kemampuan *passing* dan *stopping*. Kelincahan membantu dalam menyepak dan menghentikan bola. Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seseorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukannya, maka dalam hal ini dibutuhkan kelincahan.

Dalam melakukan *shooting*, pemain membutuhkan kelincahan. *Shooting* bertujuan menembak/menendang bola ke arah sasaran. Kelincahan sangat dibutuhkan supaya bola tepat ditendang ke arah gawang untuk mencetak gol. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan, nilai rata-rata kelincahan responden adalah 24.04. selanjutnya nilai rata-rata keterampilan bermain sepak bola yaitu 96.02. Maka dengan hasil uji-t dapat dilihat nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $3,32 > 1,71$. Dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kelincahan dengan keterampilan bermain sepak bola Pada Klub Jantho FC Tahun 2015.

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pengukuran lapangan serta diolah dengan

menggunakan statistik, maka dapat dirumuskan kesimpulan penelitian ini bahwa kelincahan mempunyai kaitan yang erat dan signifikansi dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak bola. Kelincahan membantu seseorang menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan cepat kepada temannya.

Kelincahan membantu pemain melakukan keterampilan sepakbola ketinggian lebih *top performance* seseorang. Kelincahan membantu pemain bergerak membelok, berputar dan mengubah arah tanpa harus kehilangan keseimbangan. Kelincahan juga membuat sepakbola Jantho FC lebih suka di pandang orang dengan pandangan yang bermuatan positif Hipotesis menunjukkan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Hasil penelitian ini membuktikan terdapat hubungan yang signifikan positif antara kelincahan dengan keterampilan sepak bola pada klub Jantho FC.

2. Saran

Sehubungan dengan kesimpulan dari hasil penelitian maka dapat dikemukakan beberapa saran membangun yaitu antara lain :

- 1) Hendaknya penelitian dalam keterampilan sepakbola perlu dikaji ulang dengan literature yang jelas dan terakomodir secara menyeluruh baik secara berkala dan bertahap, mengingat keterampilan sepakbola mempunyai beberapa faktor yang sangatlah mungkin mempengaruhi kemampuan tersebut.
- 2) Melakukan penelitian pada bidang yang sama, hendaknya dikhususkan pada kelincahan karena kelincahan merupakan gerakan yang mudah

dilakukan namun menjadi dasar keindahan dalam sepakbola.

- 3) Peneliti yang akan datang diharapkan dapat mengkaji lebih lanjut penelitian secara mendalam, agar menambah keakuratan mengenai analisa kelincahan dengan keterampilan sepakbola.

- 4) Pelatih umumnya dan klub Jantho FC supaya mengedepankan kelincahan untuk meningkatkan keterampilan sepakbola setiap pemainnya namun menyeimbangkan dengan kondisi *physicalfitness* lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baley, A James. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Bahasa Prise.
- Faisal, Sanapiah. 1982. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Luxbacher, Joe. 2004. *Taktik dan Teknik Bermain Sepak Bola*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Poerwadarminta, WJS. 1996. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sajoto. 1988. *Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize. Semarang.
- Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Gunung Agung.
- Subagyo, Joko. 1991. *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sucipto. 2000. *Permainan Sepak Bola*. Bandung: Angkasa Putra.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suharno. 1984. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP.
- _____. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Sukikanta. 1992. *Ketrampilan Sepak Bola*. Grafindo. Yogyakarta.
- Surya Brata, Sumadi. 1994. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Tarsito.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Bumi Timur Jaya.
- Wirjasantosa, Ratal. 1984. *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- .