

RELATIONS WITH AGILITY DRIBBLING SKILLS FOOTBALL TEAM IN SMA NEGERI 1 KAMPAR

Suhairi Anwar ,¹ Drs. Ramadi, S.Pd, M.kes, AIFO,
²Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³.

Email: anwarsuhairi72@gmail.com/ Handphone: 085263515522,
Ramadi59@yahoo.co.id, Ardiah_juita@yahoo.com

HEALTH PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION DEPARTMENT
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION
UNIVERSITY OF RIAU

Abstract: *The problem in this research is to investigate the relationship Agility With Ball Dribbling Skills In Football Team Sma Negeri 1 Kampar. Populasi in this study is Sma Negeri Soccer Team 1 Kampar amounting to 24 people using total sampling technique in which all the population sampled, to obtain Dogging research data used test Run and dribbling skills test. Data were analyzed by simple and multiple product moment. Testing normality of variables X, $L_{0maks} < L_{table}$ or $0.1217 < 0.173$, and testing normality variable Y, $L_{0maks} < L_{table}$ or $0.1678 < 0.173$ summed up everything normal distribution, then performed a correlation analysis that r_{count} is greater than the r_{table} , where $r_{count} = 0.002 < r_{table} = 0,404$. Thus, it means there is no significant relationship between agility to dribble. Thus it is clear that to get good results lead not only necessary agility course, but still bnyak factors other conditions. One of them is flexibility. From the analysis it is also clear that if connect with agility, there is no relationship, then it is suggested to look at other physical conditions such as spasticity in Negeri Sma Soccer Team 1 Kampar*

Keywords: *Agility, Dribbling Skills*

HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAAMPILAN MENGGINGIRING BOLA PADA TEAM SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 KAMPAR

Suhairi Anwar ,¹ Drs. Ramadi, S.Pd, M.kes, AIFO,
²Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³.

Email: anwarsuhairi72@gmail.com/ Handphone: 085263515522,
Ramadi59@yahoo.co.id, Ardiah_juita@yahoo.com

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU.**

Abstack: Masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada *Team* Sepakbola Sma Negri 1 Kampar. Populasi dalam penelitian ini adalah *Team* Sepakbola Sma Negri 1 Kampar yang berjumlah 24 orang dengan menggunakan teknik *total sampling* yang mana semua populasi dijadikan sampel, untuk mendapatkan data penelitian digunakan Tes *Dogging Run*, dan Tes keterampilan *dribble* bola. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana dan ganda. Dari pengujian normalitas variabel X, $L_{0maks} < L_{tabel}$ atau $0,1217 < 0,173$, dan pengujian normalitas variabel Y, $L_{0maks} < L_{tabel}$ atau $0,1678 < 0,173$ disimpulkan semuanya berdistribusi normal, selanjutnya dilakukan analisis korelasi bahwa r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} , dimana $r_{hitung} = 0,002 < r_{tabel} = 0,404$. Dengan demikian berarti **tidak terdapat hubungan yang signifikan** antara kelincahan dengan menggiring bola. Dengan demikian jelaslah bahwa untuk mendapatkan hasil menggiring yang baik bukan hanya diperlukan kelincahan saja, akan tetapi masih banyak faktor kondisi lain. Salah satunya adalah kelenturan. Dari hasil analisis juga jelas bahwa jika di hubungkan dengan kelincahan, tidak terdapat hubungan, maka di sarankan untuk melihat kondisi fisik yang lain seperti kelenturan pada *Team* Sepakbola Sma Negri 1 Kampar

Kata Kunci: *Kelincahan, Keterampilan Menggiring Bola*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan Negara yang berkembang dan giat melaksanakan pembangunan disegala bidang baik dalam bidang ekonomi, sosial, politik maupun bidang pendidikan yang dilaksanakan oleh pemerintah bersama rakyat yang bertujuan untuk menciptakan masyarakat Indonesia yang adil dan makmur berdasarkan Pancasila dan UUD 1945.

Undang-Undang No 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 18 ayat 2 menyiratkan bahwa “Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler atau ekstrakurikuler”. Banyak cabang olahraga di Indonesia, baik dalam pembinaan pada organisasi keolahragaan, sekolah maupun di kalangan masyarakat umum, seperti cabang olahraga sepakbola. Cabang olahraga sepakbola di Indonesia sudah berkembang dengan baik namun perkembangannya belum merata kedaerah-daerah.

Meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga membutuhkan kesiapan segala faktor pendukung yang mengarah kepada tercapainya prestasi yang diinginkan. Prestasi yang baik hanya dapat dicapai oleh penguasaan materi olahraga telah dapat diterapkan dengan baik pula. Selain itu meningkatkan prestasi dalam olahraga juga bisa dilakukan melalui jenjang pendidikan (sekolah), Salah satunya yakni pada materi cabang permainan olahraga sepakbola. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan anak didik melalui usia dini karena di usia inilah kemampuan anak akan terlihat.

. Sepak bola (*foot ball*), merupakan salah satu cabang olah raga yang populer dikalangan masyarakat kita, bahkan masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak sampai ke orang tua mengenal dan umumnya menyukai olah raga ini, bahkan dikatakan sebagai olah raga rakyat Indonesia. Itu artinya sepak bola adalah bagian integral dari kebudayaan agraris dan tergolong komponen garda depan pembangunan yang semestinya merupakan pelopor globalisasi. Sepak bola melibatkan uang miliaran rupiah, jutaan konsumen, fasilitas teknologi tinggi, halaman-halaman khusus media masa, lapangan kerja, pola kreasi dan rekreasi khas masyarakat industrial, bahkan inheren dengan faktor-faktor industrial lain seperti transportasi, dokter, psikolog dan lain sebagainya. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kadangkala menggunakan kepala dan dada. Untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan dan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Permainan sepakbola dapat dilakukan di lapangan terbuka (*out door*) dan di lapangan tertutup (*in door*), Mukholid (2007:2).

Sepakbola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. Teknik dasar dalam permainan sepakbola yaitu shooting, passing, dribbling, heading, throwing, gerak tipu dan merampas bola, Kurniawan (2011:50).

Salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah *dribbling*. *Dribbling* adalah merupakan salah satu teknik dasar sepakbola yang digunakan untuk membawa bola ke arah gawang lawan, melewati lawan dalam memperlambat atau mengatur irama permainan. Teknik mendribel bola dapat dilakukan dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar, bagian dalam dan kura-kura kaki penuh. *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan dan tembakan. Ketika

pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan di dalam pertandingan akan sangat besar.

Dari sekian banyak teknik dasar sepakbola, teknik mendribel bola merupakan elemen yang sangat penting guna dikuasai seorang pemain sepakbola. Untuk menguasai lapangan permainan teknik dribel yang baik sangat dibutuhkan. Untuk menguasai teknik mendribel bola yang baik, dibutuhkan kondisi fisik yang baik, salah satunya adalah kelincahan dalam mendribel bola. Dimana ketika atlet berhadapan langsung dengan lawan, kelincahan digunakan untuk melakukan gerakan tipuan dan ini sangat dibutuhkan agar dapat melewati lawan tanpa harus kehilangan bola yang digiring.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan (*agility*) 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 (Sajoto, 1995:9). Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: kekuatan, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen kondisi fisik yang saling terkait. (Suharno, 1985), menyatakan bahwa faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah: kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik.

Pada kebanyakan kasus, pemain pemula akan memilih melakukan *dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam saja. Ketika semakin matang sebagian pemain yang merasa percaya diri terhadap kemampuan *dribbling*, cobalah mengontrol bola menggunakan sisi kura-kura dan sisi kaki bagian luar (Danny Mielke, 2007 : 1).

Berdasarkan beberapa permasalahan yang peneliti temui dalam hasil pengamatan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk guna meningkatkan kelincahan dalam menggiring bola pada tim sepakbola Sma Negeri 1 Kampar. Maka dari itu penulis menarik sebuah judul yaitu **“Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Team Sepakbola Sma Negeri 1 Kampar”**.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahan yang akan dibahas sebagai berikut:

1. Apakah Terdapat Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada *Team* Sepakbola Sma Negeri 1 Kampar

Berdasarkan penjelasan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah terdapat Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada *Team* Sepakbola Sma Negeri 1 Kampar.

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu di Universitas Riau.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pembina dan pelatih *team* sepakbola Sma Negeri 1 Kampar Kecamatan Bangkinang Barat Kabupaten Kampar.
3. Bagi pemain, dapat menambah motivasi latihan guna meningkatkan kemampuan mendribel bola.
4. Bagi pelatih, dapat menjadi pemacu semangat guna meningkatkan prestasi anak didiknya.

5. Sebagai sumbangan bacaan bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Riau.
1. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat dengan tanpa adanya mengalami gangguan pada keseimbangan. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan sangat penting dalam permainan sepakbola karna dalam sepakbola kelincahan digunakan untuk melakukan gerakan tipuan dan ini sangat dibutuhkan agar dapat melewati lawan tanpa harus kehilangan bola yang digiring..
2. Menggiring bola merupakan suatu usaha seseorang pemain dalam memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain dalam lapangan permainan dengan menggunakan kaki pada saat permainan sedang berlangsung. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah keterampilan individu dalam permainan sepakbola sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, maka penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian korelasi, yang ingin menyelidiki seberapa besar sumbangan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Penelitian ini adalah merupakan penelitian membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2006:273). Adapun variabel bebasnya adalah kelincahan (X) sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan menggiring bola (Y).

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain *team* sepakbola Sma Negeri 1 Kampar. Berdasarkan data dilapangan jumlah siswa yang terdapat di *team* sepakbola Sma Negeri 1 Kampar adalah 24 orang, dengan demikian jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 24 orang. Adapun Teknik sampel yang dipergunakan adalah sampel jenuh. Menurut Sugiyono (2005:96) sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Maka sampel dalam penelitian ini adalah 24 orang, Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

Teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah Korelasi Product moment yang dikemukakan oleh Pearson dalam Sugiyono (2009:228). Teknik ini termasuk teknik statistik parametrik yang menggunakan data interval dan ratio dengan persyaratan tertentu. Misalnya data dipilih secara acak (*random*) dan datanya berdistribusi normal, data yang dihubungkan berpola linier dan data yang dihubungkan mempunyai pasangan yang sama.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes pada sampel sesuai kebutuhan dengan menggunakan instrument sebagai berikut :

- 1) Tes *Dogging Run* (Ismaryati, 2008:43)
- 2) Tes keterampilan *dribble* bola (Nurhasan, 2001:160-161))

Setelah mendapat data dari masing-masing variabel, langkah selanjutnya adalah menguji normalitas dari masing-masing variabel untuk mengetahui kenormalan data yang diteliti. Setelah di uji kenormalannya maka data bisa dilanjutkan untuk analisis

korelasi dengan korelasi *product moment*. Untuk korelasi *product moment* dengan membandingkan r hitung dengan r tabel dengan ketentuan: (1) “apabila r hitung lebih kecil dari r tabel ($rh < rt$), maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Tetapi sebaliknya bila r hitung lebih besardari r tabel ($rh > rt$) maka H_a diterima. Untuk melakukan perhitungan dengan korelasi menggunakan rumus dibawah ini :

$$r^1 = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Angka Indeks Korelasi “r” Product moment

n = sampel

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$ = Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengukuran kelincahan (X) dengan menggiring bola (Y) sebagai variabel terikat. Selanjutnya akan diuraikan hasil penelitian sebagai berikut.

1. Kelincahan

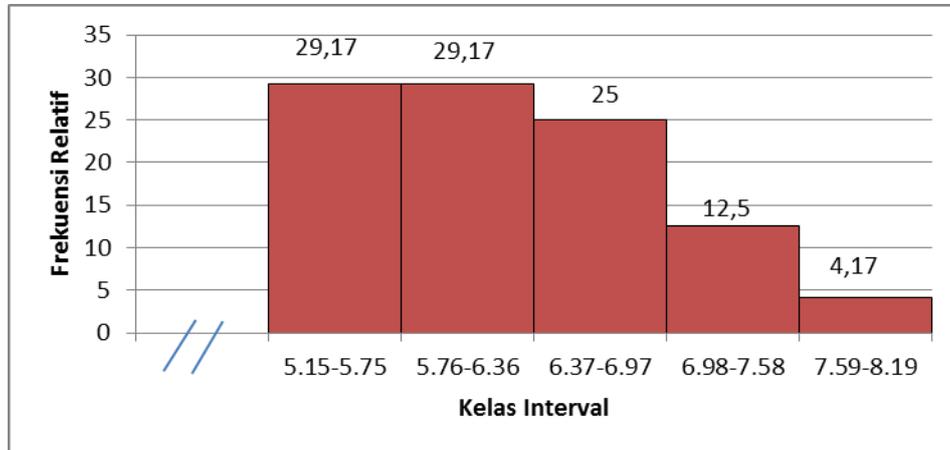
Dari hasil pengukuran kelincahan yang dilakukan terhadap 24 orang team sepakbola SMA Negeri 1 Kampar, skor yang diambil 3 kali pengulangan yang tertinggi angkanya dalam skor tertinggi 5.15 dan skor terendah 7.77, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 16.9 dan simpangan baku (standar deviasi) 0.70. Selanjutnya distribusi kategori kelincahan team sepakbola SMA Negeri 1 Kampar dilihat pada tabel di bawah ini;

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kategori Kelincahan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	5.15-5.75	7	29.17
2	5.76-6.36	7	29.17
3	6.37-6.97	6	25
4	6.98-7.58	3	12.5
5	7.59-8.19	1	4.17
Jumlah		24	100%

Pada tabel di atas dapat terlihat bahwa dari 24 orang team sepakbola SMA Negeri 1 Kampar sebanyak 7 orang atlet (29.17%) memiliki kategori nilai 5.15-5.75 dan 7 orang atlet (29.17%) memiliki kategori nilai 5.76-6.36 dan 6

orang atlet (25%) memiliki kategori nilai 6.37-6.97 dan 3 orang atlet (12.5%) memiliki kategori nilai 6.98-7.58 dan 1 orang (4.17%) memiliki kategori nilai 7.59-8.19. Untuk lebih jelasnya lagi dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 1. Histogram Distribusi Skor Variabel Kelincahan

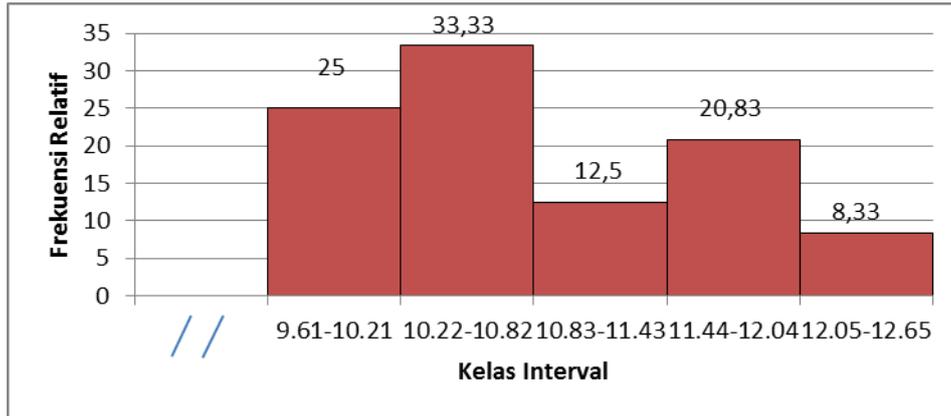
2. Kemampuan menggiring bola

Dari hasil pengukuran menggiring bola yang dilakukan terhadap 24 orang team sepakbola SMA Negeri 1 Kampar, skor yang diambil 3 kali pengulangan dengan skor tertinggi 9.61 dan skor terendah 12.65, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 10.82 dan simpangan baku (standar deviasi) 0.86. Selanjutnya distribusi kategorimenggiring bola team sepakbola SMA Negeri 1 Kampar dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori menggiring bola

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	9.61-10.21	6	25
2	10.22-10.82	8	33.33
3	10.83-11.43	3	12.5
4	11.44-12.04	5	20.83
5	12.05-12.65	2	8.33
Jumlah		25	100%

Pada tabel di atas dapat terlihat bahwa dari 24 orang team sepakbola SMA Negeri 1 Kampar, 6 orang atlet (25%) memiliki kategori nilai 9.61-10.21, dan 8 orang atlet (33.33%) memiliki kategori nilai 10.22-10.82, dan 3 orang atlet (12.5%) memiliki kategori nilai 10.83-11.43, dan 5 orang atlet (20.83%) memiliki kategori nilai 11.44-12.04, dan 2 oang (8.33%) memiliki kategori nilai 12.05-12.65. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 2. Histogram Distribusi Skor Variabel menggiring bola

1. Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas data.

Hasil uji normalitas data masing-masing variabel disajikan dalam tabel dibawah ini.

Tabel 3. Uji Normalitas Data

No.	Variabel	Lo	Lt (0,05)	Keterangan
1	Kelincahan (X)	0.1217	0.173	Normal
2	Menggiring (Y)	0.1687	0.173	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk kelincahan (X) skor $Lo = 0,1217$ dengan $n = 24$ sedangkan $Lt =$ pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,173$ yang lebih besar dari Lo sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kelincahan populasi berdistribusi normal. Kemudian pengujian kemampuan menggiring bola (Y) skor $Lo = 0,1687$ dengan $n = 24$ sedangkan $Lt =$ pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,173$ yang lebih besar dari Lo sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari menggiring bola populasi berdistribusi normal.

2. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara kelincahan dengan menggiring bola team sepakbola SMA Negeri 1 Kampar. Berdasarkan analisis data didapat $r_{hitung} = 0,002$. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat rangkuman analisis.

Tabel 4 Rangkuman Hasil Analisis Kelincahan dengan menggiring bola

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	Kesimpulan
X dan Y	0,002	0,404	Ho diterima

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} , dimana $r_{hitung} = 0.002 < r_{tabel} = 0,404$ berarti tidak terdapat hubungan antara kelincahan dengan menggiring bola.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang dikemukakan di atas ternyata hipotesis alternatif yang diajukan diterima kebenarannya, selanjutnya akan dikemukakan pembahasan yang lebih rinci sehubungan dengan diterimanya hipotesis tersebut.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa tidak terdapat hubungan Kelincahan dengan kemampuan menggiring bola team sepakbola SMA Negeri 1 Kampar. Hal ini terbukti dari analisis yang sudah diperoleh. Di mana hasil pengujian hipotesis antara kelincahan (X) dengan menggiring bola (Y) terdapat hubungan $r_{xy} = 0,002$.

Melihat dari hasil penelitian tersebut, maka untuk meningkatkan menggiring bola dalam olahraga sepakbola, atlet tidak hanya meningkatkan kelincahan sesuai dengan tingkat hubungannya. Dari pengujian hipotesisi ternyata menunjukkan hasil tidak adanya hubungan yang terjadi pada kelincahan dengan menggiring bola.

Dari pengujian hasil hipotesis, menunjukkan tidak adanya hubungan kelincahan dengan menggiring bola, hal ini menggambarkan bahwa menggiring bola tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kelincahan yang dibutuhkan untuk mendukung saat melakukan menggiring bola, akan tetapi masih banyak factor-faktor yang lain seperti yang terdapat pada identifikasi masalah. Seperti kelenturan, dimana kelenturan sangat dibutuhkan dalam menggiring bola. Jika dalam menggiring bola tidak memakai kelenturan, maka gerakan yang kita lakukan kurang luwes dan mengakibatkan bola akan mudah lepas dari kaki pemain.

Dengan demikian jelaslah bahwa untuk mendapatkan hasil menggiring yang baik bukan hanya diperlukan kelincahan saja, akan tetapi masih bnyak faktor kondisi lain. Salah satunya adalah kelenturan. Dari hasil analisis juga jelas bahwa jika di hubungkan dengan kelincahan, tidak terdapat hubungan, maka di sarankan untuk melihat kondisi fisik yang lain seperti kelenturan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara kelincahan (X) dengan menggiring bola (Y) team sepakbola SMA Negeri 1 Kampar, yang diperoleh $r_{hitung} (0.002) < r_{tabel} (0.404)$ (**tidak ada hubungan yang signifikan**). Sehingga H_0 ditolak pada $\alpha = 0.05$.

Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan di atas maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan menggiring bola dalam olahraga sepakbola yaitu:

1. Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka disarankan kepada para pelatih serta para pembina olahraga sepakbola, untuk memperhatikan unsur-unsur gerak seperti kelincahan dalam meningkatkan menggiring bola.
2. Setiap pelaksanaan pengetesan yang mempergunakan alat tes perlu memperlihatkan prosedur pemakaian alat tes agar tidak terjadi kesalahan dalam penggunaan.
3. Diharapkan pada penelitian yang lain agar dapat melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan dalam penelitian ini seperti kelenturan,
4. Dalam penelitian ini karena sampel penelitian masih terbatas maka disarankan kepada peneliti lain, yang ingin meneliti hal yang sama, agar memperbanyak sampelnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur penelitian suatu praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta. Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS Press
- Kemenpora. 2005. *Panduan Penetapan parameter tes pada pusat pendidikan dan pelatihan pelajar dan sekolah khusus olahragawan*, Jakarta: Kemenegpora RI
- Luxbacher, Joseph. 2004. *Sepakbola*, ed ke-2, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Pakar Raya.
- Sajoto.1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta. Yudistira
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. Jakarta : Erlangga
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta
- Soekatamsi. 1993. *Materi Pokok Permainan Besar I (sepakbola)*. Jakarta. Universitas Terbuka
- Syafruddin. 1992. *Pengantar Ilmu Melatih*. FIK. UNP.
- Syaifuddin. 2009. *Anatomi Tubuh Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahragaan Nasional