



Kontribusi Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SMP It Wahda Islamiah Makassar

Contribution of Balance and Agility to the Ability to Dribble a Football in a Football Game for It Wahda Islamiah Middle School Students in Makassar

Rahmat^{1*}, Jamaluddin³, Muhammad Ishak³

¹²³Prodi. Pendidikan Kependidikan Olahraga, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

¹²³Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 (Kampus FIK Banta-Bantaeng) Kota Makassar, Sulawesi Selatan, 90222

¹rahmat@gmail.com, ³jamaluddin6306@unm.ac.id, ³m.ishak@unm.ac.id

Received: 25 Mei 2022; Reviewed: 02 Juni 2021; Accepted: 19 Juni 2022;

Published: 21 Juni 2022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi antara keseimbangan dan Kelincahan terhadap kemampuan Menggiring bola dalam permainan sepakbola. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki SMP IT Wahda Islamiah Makassar dengan jumlah sampel penelitian 30 siswa yang dipilih secara random sampling atau sistem acak. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi dengan menggunakan sistem SPSS Versi 16.00 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha = 0,05$. Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Keseimbangan memiliki Kontribusi yang signifikan dengan kemampuan Menggiring Bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar, diperoleh sebesar korelasi (r) 26,4%. (2) Kelincahan memiliki Kontribusi yang signifikan dengan kemampuan Menggiring Bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar, diperoleh nilai korelasi (r) sebesar 62,0%; dan (3) Keseimbangan dan Kelincahan memiliki Kontribusi yang signifikan dengan kemampuan Menggiring Bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar, diperoleh nilai regresi (R) sebesar 62,0%.

Kata Kunci: Keseimbangan, Kelincahan, Menggiring Bola, Sepakbola

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga merupakan fenomena yang selalu menjadi tantangan, dan fenomena tersebut tidak habis-habisnya untuk dijadikan permasalahan sepanjang masa. Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka usaha yang dilakukan pada hakekatnya berdasarkan kajian dan ilmu pengetahuan. Pada dasarnya ilmu pengetahuan adalah usaha yang diperoleh atas dasar metode ilmiah, yaitu suatu prosedur untuk mengetahui sesuatu dengan langkah-langkah secara sistematis, metodologis dan prosedur melalui suatu penelitian. Hampir di setiap Negara permainan sepak bola dengan

baik. Sebagai contoh sepak bola di Brasil di mainkan oleh semua suku dan ras, baik kulit putih maupun hitam. Semua itu mempunyai satu tujuan yait bermain dengan sportif. Sepakbola termasuk salah satu cabang olahraga yang melibatkan banyak pemain, dan lazimnya disebut kesebelasan. Jumlah pemain yang cukup besar dan menggunakan lapangan yang cukup luas dalam permainan sepakbola sehingga jika dipandang dari segi sosial kultural, maka olahraga sepakbola dapat dijadikan sebagai media untuk mengakses informasi secara cepat dan akurat, media untuk menghimpun kekuatan, dan sebagai media untuk mempererat persaudaraan dalam membangun nilai-nilai sportifitas. Dengan dinamika masyarakat olahraga seperti ini, akan mudah melahirkan prestasi bagi suatu Bangsa.

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik yang merupakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain agar dapat bermain dengan baik guna menuju peningkatan prestasi, seperti menendang bola, menyundul bola, menggiring bola, dan sebagainya. Namun dalam kontribusinya dengan penelitian ini hanya terfokus pada satu teknik saja yakni teknik menggiring bola. Teknik menggiring bola merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola karena dapat menunjang terciptanya gol dalam suatu pertandingan. Seperti halnya seorang pemain yang sukses menggiring bola dalam usahanya keluar dari kawalan lawan pada saat berada di depan gawang akan memberikan peluang yang besar untuk menciptakan gol karena keberhasilannya menggiring bola dengan melewati lawan yang menghadang menuju ke daerah kosong membuat posisinya bebas dan leluasa dalam melakukan tendangan ke gawang.Untuk mencapai kesuksesan menggiring bola dalam usaha keluar dari kawalan lawan, maka pemain tersebut harus mampu melakukan gerakan menggiring bola secara berkelok-kelok atau gerakan berubah arah secara tiba-tiba dengan cepat, karena dengan gerakan-gerakan yang seperti ini akan memudahkan dalam melewati lawan yang menghadang. Perlu diketahui bahwa kemampuan menggiring bola seperti yang diuraikan di atas, tidak dapat terjadi tanpa didukung oleh beberapa unsur yang dapat menunjang, dan salah satunya yang paling dominan adalah unsur kemampuan fisik. Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik yang memadai sulit untuk mengembangkan teknik menggiring yang baik. Begitu pula sebaliknya dengan kemampuan fisik yang baik maka pelaksanaan teknik gerakan menggiring akan dapat ditampilkan secara sempurna.

Komponen fisik yang sangat menunjang dalam melakukan teknik dasar menggiring bola adalah keseimbangan (balance). Adapun yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan seseorang menjaga posisi dan kestabilan badan terutama pada saat melakukan gerakan berubah arah secara cepat. Hal ini penting karena dengan keseimbangan yang baik maka seseorang mampu mengkoordinasikan kecepatan pada saat menggiring bola dalam usaha untuk melewati lawan. Dengan keseimbangan yang sempurna yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola maka dalam melakukan

menggiring bola dalam permainan sepakbola akan sempurna. Dengan demikian apabila seorang pemain tidak memiliki keseimbangan yang bagus maka dalam melakukan menggiring bola dalam permainan sepakbola akan lebih sulit dan juga bola yang dibawa akan terasa liar dan lawan akan mudah mencuri bola yang kita bawahi. Kemampuan fisik yang dimaksud terutama ditekankan pada unsur kecepatan, dan keseimbangan merupakan hal yang sangat penting agar dapat melakukan gerakan menggiring bola secara berkelok-kelok maupun gerakan mengubah arah secara cepat dalam usaha untuk melewati lawan. Selain keseimbangan, Unsur fisik lain yang menunjang keterampilan menggiring bola adalah kelincahan, karena dalam menggiring bola ada kalanya berhadapan dengan rintangan atau lawan yang berusaha merebut bola, ini berarti sangat dibutuhkan adanya kelincahan atau kemampuan merubah arah atau berhenti secara tiba-tiba untuk merubah posisi tubuh meskipun dalam kecepatan tinggi, maka dalam hal ini kelincahan akan memberikan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut. Permasalahan yang timbul bahwa atlet atau pemain pemula seperti siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar, tentu belum menguasai teknik dasar menggiring bola secara sempurna. Sedangkan untuk memanfaatkan latihan menggiring bola pada permainan sepakbola yang baik atau secara optimal perlu adanya dukungan atau ditunjang unsur fisik, keseimbangan dan kelincahan. Menyimak uraian tersebut di atas, sehingga diduga bahwa keseimbangan, kelincahan yang dimiliki seseorang mempunyai kontribusi yang erat dengan kemampuannya menggiring bola dalam permainan sepakbola.

METODE

Adapun variabel yang ingin diteliti adalah: Variabel bebas (Independent Variable) yaitu keseimbangan dan kelincahan, serta variabel terikat (Dependent Variable) yaitu kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar sebanyak 30 siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar dengan teknik pengambilan sampel adalah porposive sampling. Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data empiris sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi: Tes keseimbangan, tes kelincahan dan tes kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun infrensiel untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut: Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi total nilai, range, rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan

nilai maksimum. Analisis secara infrensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi. Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis komputer pada program SPSS versi 16.00 dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha=0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan keseimbangan, kelincahan dan Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian dapat dilihat dalam **Tabel 1**.

Tabel 1.
Hasil analisis deskriptif tiap variabel.

Variabel	N	Sum	Mean	Stdv	Range	Min.	Max.
Keseimbangan	30	1985,00	66,1667	6,39010	20,00	55,00	75,00
Kelincahan	30	383,00	12,7667	1,07265	4,00	10,00	14,00
Menggiring bola	30	332,00	11,0667	1,28475	4,00	9,00	13,00

Hasil dari **Tabel 1** di atas yang merupakan gambaran keseimbangan, kelincahan dan menggiring bola dalam permainan sepakbola dapat dikemukakan sebagai berikut: Untuk keseimbangan pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 1985,00 dan rata-rata yang diperoleh 66,1667 dengan hasil standar deviasi 6,39010 dari range data 20,00 antara nilai minimum 55,00 dan 75,00 untuk nilai maksimal. Untuk data kelincahan pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 383,00 dan rata-rata yang diperoleh 12,7667 dengan hasil standar deviasi 1,07265 dari range data 4,00 antara nilai minimum 10,00 dan 14,00 untuk nilai maksimal. Untuk data kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 332,00 dan rata-rata yang diperoleh 11,0667 dengan hasil standar deviasi 1,28475 dari range data 4,00 antara nilai minimum 9,00 dan 13,00 untuk nilai maksimal.

Tabel 2.
Hasil uji normalitas tiap variabel

Variabel	K – SZ	P	α	Ket.
Keseimbangan	1,092	0,184	0,05	Normal
Kelincahan	1,019	0,250	0,05	Normal
Kemampuan menggiring bola	1,078	0,196	0,05	Normal

Berdasarkan **Tabel 2** di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas keseimbangan, kelincahan dan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut: Dalam pengujian

normalitas keseimbangan pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 1,092 dengan tingkat probabilitas (P) 0,184 lebih besar dari pada nilai α 0,05. Dengan demikian keseimbangan pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Dalam pengujian normalitas data kelincahan pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 1,019 dengan tingkat probabilitas (P) 0,250 lebih besar dari pada nilai α 0,05. Dengan demikian data kelincahan pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Dalam pengujian normalitas data kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 1,078 dengan tingkat probabilitas (P) 0,196 lebih besar dari pada nilai α 0,05. Dengan demikian data kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Tabel 3.
Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis pertama

VARIABEL	r/R	Rs	T	Zig	α
Keseimbangan (X1)					
Menggiring bola (Y)	-0,514	0,264	-3,169	0,000	0,05

Berdasarkan **Tabel 3** hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar. Diperoleh nilai korelasi (r) -0,514 dengan tingkat probabilitas (0,000) $< \alpha$ 0,05, untuk nilai R Square (koefesien determinasi) 0,264 Hal ini berarti 26,4% kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dijelaskan oleh keseimbangan. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari α 0,05, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh -3,169 dengan tingkat signifikan 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari α 0,05. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefesien regresi signifikan, atau keseimbangan benar-benar berkontribusi secara signifikan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada Kontribusi yang signifikan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar, sebesar 26,4%.

Tabel 4.
Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis kedua

VARIABEL	r/R	Rs	T	Zig	α
Kelincahan (X2)					
Menggiring bola (Y)	0,787	0,620	6,785	0,000	0,05

Berdasarkan **Tabel 4** hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar. Diperoleh nilai korelasi (r) 0,787 dengan tingkat probabilitas (0,000) $< \alpha 0,05$, untuk nilai R Square (koefesien determinasi) 0,620 Hal ini berarti 62% kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dijelaskan oleh kelincahan. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha 0,05$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 6,785 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha 0,05$. Maka Ho ditolak dan H1 diterima atau koefesien regresi signifikan, atau kelincahan benar-benar berkontribusi secara signifikan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi yang signifikan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar, nilai sebesar 62,0%

Tabel 5.
Hasil analisis regresi untuk hipotesis ketiga

VARIABEL	r/R	Rs	T	Zig	α
Keseimbangan (X1), dan kelincahan (X2)	0,788	0,620	22.042	5.032	0,000
Kemampuan menggiring bola (Y)					

Berdasarkan **Tabel 5** hasil pengujian analisis regresi data antara keseimbangan dan kelincahan dengan Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar. Diperoleh nilai regresi (R) 0,788 dengan tingkat probabilitas (0,000) $< \alpha 0,05$, untuk nilai R Square (koefesien determinasi) 0,620. Hal ini berarti 62% kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dijelaskan oleh keseimbangan dan kelincahan . Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 22,042 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha 0,05$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 5,032 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha 0,05$. Maka Ho ditolak dan H1 diterima atau koefesien regresi signifikan, atau keseimbangan dan kelincahan benar-benar berkontribusi secara signifikan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi yang signifikan keseimbangan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar, nilai sebesar 62,0%

Pembahasan

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori serta hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa keseimbangan sangat mempengaruhi kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. keseimbangan adalah merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan dalam melakukan gerakan olahraga. Seperti pada saat menggiring bola dalam permainan sepakbola, disini dibutuhkan keseimbangan yang tinggi dalam mempertahankan titik berat badan agar tidak mudah jatuh atau goyang, sehingga seseorang mampu menggiring bola melewati lawan. Jadi, keseimbangan sangat menunjang kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dengan demikian keseimbangan memiliki Kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang sigifikan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka dalam dasarnya hasil penelitian mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa kelincahan sangat mempengaruhi kemampuan maksimal dalam pencapaian passing bola. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak. Seorang atlet atau pemain yang mempunyai agility yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien. kelincahan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, seorang atlet sangat perlu untuk memiliki, memelihara dan menjaganya agar kemampuan agility tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik yang lainnya pada saat melakukan menggiring bola, kelincahan sangat dibutuhkan karena dibutuhkan untuk menghindari lawan yang mengawal pada saat menggiring bola, Dengan demikian kelincahan memiliki kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan keseimbangan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa

keseimbangan dan kelincahan sangat mempengaruhi kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Untuk layaknya seorang pemain sepakbola perlu ditunjang dengan kemampuan fisik keseimbangan dan kelincahan, maka hasil yang diperoleh akan lebih maksimal dalam melakukan passing bola. Sudah di bahas di atas bahwa dalam melakukan menggiring bola yang sempurna perlu di tunjang keseimbangan. menggiring bola dalam permainan sepakbola. Keseimbangan adalah merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan dalam melakukan gerakan olahraga Hasil yang maksimal apabila menguasai kelincahan yang baik. Keseimbangan berfungsi untuk menjaga posisi badan agar tetap seimbang pada saat melakukan menggiring bola. Kelincahan berfungsi untuk mempermudah melewati pemain lawan sehingga lawan sulit merebut bola pada pemain yang mempunyai kelincahan yang baik. Jadi, keseimbangan dan kelincahan sangat berkontribusi dalam melaksanakan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Akan tetapi bukan hanya dua faktor yang dapat menunjang dalam kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dengan demikian keseimbangan dan kelincahan memiliki kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP IT Wahda Islamiah Makassar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut: Keseimbangan memiliki kontribusi dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Kelincahan memiliki kontribusi dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Keseimbangan dan kelincahan memiliki kontribusi dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut : Dapat dijadikan pertimbangan untuk memilih atlet sepakbola di SMP IT Wahda Islamiah Makassar, dengan mengacu pada hasil penelitian tersebut. Diharapkan dapat meningkatkan kinerja guru dalam upaya meningkatkan kualitas mengajar dan memperhatikan komponen fisik bermain sepakbola bagi anak didiknya. Guru olahraga, agar didalam memilih teknik permainan sepakbola yang ingin dikembangkan perlu memperhatikan komponen fisik yang dimiliki seperti keseimbangan dan kelincahan.

DAFTAR RUJUKAN

Abdullah, Arma. 1984. Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Sastra Udayana, Jakarta.

Abdullah Ma'ruf. 2015. Metodologi Penelitian Kuantitatif. Yogyakarta: Aswaja Pressindo

- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud.
- B.Edward Rahantoknam. 1988. Belajar Motorik: Teori dan Aplikasi Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Depdikbud.
- Batty, Eric C. 2007. Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan. Bandung: Pionir Jaya
- Darmadi, Hamid. 2013. Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial. Bandung: Alfabeta
- Dwijowinoto, Kasiyo. 1993. Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan. IKIP : Semarang Press
- Haddade, Ilyas & Tola, Ismail. 1991. Penuntun Mengajar Dan Melatih Sepakbola. FOK IKIP Ujung Pandang.
- Hamidsyah Noer, dkk. 2002. Kepelatihan Dasar. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching. Jakarta : Penerbit Departemen Pendidikan dan kebudayaan Proyek Pengembangan Pendidikan Tinggi.
- Ismaryati, 2008. Tes dan pengukuran olahraga. Solo: Penerbit lembaga pengembangan pendidikan (LPP) dan UPT penetbitan dan percetakan UNS (UNS Press) Universitas sebelas maret surakarta
- Lukman,Yudianto. 2009. Teknik Bermain Sepak Bola dan Futsal. Bandung: Visi 7.
- Mylsidayu Apta, Kurniawan Febi. 2015. Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung: Alfababeta.