



**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KELENTUKAN  
DENGAN HASIL KECEPATAN MENGGIRING BOLA  
PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA PERSISAC  
SEMARANG TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh :**

**Miftahul Barizi**

**NIM. 6301415018**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

Hubungan antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Hasil Kecepatan Menggiring Bola (Pada Pemain Sekolah Sepak Bola Persicac Semarang Tahun 2019)

Disusun Oleh :

Nama : Miftahul Barizi

NIM : 6301415018

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal 9 Mei 2019 oleh :

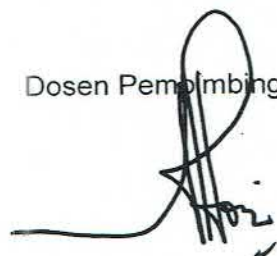
Menyetujui,

Ketua Jurusan PKLO



Soedjatmiko, M.Pd.  
NIP. 197208151997021001

Dosen Pembimbing



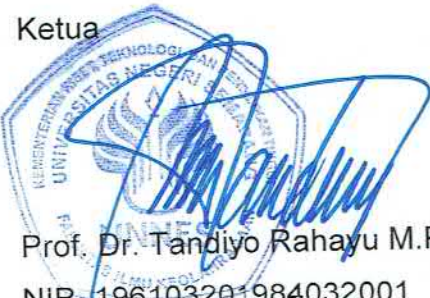
Drs. Moh Nasution, M.Kes.  
NIP. 196404231990021001

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Miftahul Barizi NIM 6301415018 Program Studi Pendidikan Keperawatan Judu! Hubungan antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Hasil Kecepatan Menggiring Boia pada Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Persisac Semarang Tahun 2019 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada Hari Kamis, tanggal 4 Juli 2019.

### Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiy Rahayu M.Pd,  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris



Dr. Rubianto Hadi, M.Pd.  
NIP. 196302061988031001

### Dewan Penguji

1. Drs. Wahadi, M.Pd.  
NIP. 196101141986011001

(Ketua)



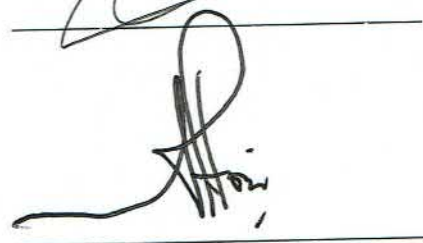
2. Kumbul Slamet B, S.Pd., M.Kes  
NIP. 197109091998021001

(Anggota)



3. Drs. Moh. Nasution, M.Kes.  
NIP. 196404231990021001

(Anggota)



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Hubungan antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Hasil Kecapatan Menggiring Bola (Pada Siswa Sekolah Sepakbola Persisac Semarang Tahun 2019)”** disusun oleh Miftahul Barizi, NIM. 6301415018, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah pada umumnya.

Tanda tangan penguji yang sudah tertera dalam lembar pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Semarang, Mei 2019



Miftahul Barizi  
NIM. 6301415018

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

Mereka yang rasa syukurnya lebih besar dibandingkan mengeluhnya, itulah orang yang terbaik.

(Bapak Hasan Dasuki)

### **Persembahan**

Dengan mengucap rasa syukur Alhamdulillah, saya persembahkan karya kecilku ini untuk orang yang paling berjasa dalam hidupku dan untuk orang yang paling saya sayangi:

1. Kedua orang tua saya yang paling sangat saya sayangi dan saya cintai, Bapak Hasan Dasuki dan Ibu Muanah, yang dengan segenap jiwa dan raga selalu menyayangi saya, mencintai saya, mendoakan saya, serta memberikan motivasi dan pengorbanan yang tak ternilai kepada saya.
2. Keluarga saya yang selalu memberikan motivasi dalam segala hal yang sangat berharga, khususnya kakak-kakak saya. Yang selalu menjadi panutan dalam segala hal.
3. Teman seperjuangan yang selalu mensupport segala kegiatan saya.

## PRAKATA

Puji dan Syukur dipanjatkan kehadirat Allah S.W.T karena atas kasih dan rahmat-Nya penyusunan tugas akhir skripsi yang berjudul **“Hubungan antara Kelincahan dan Kelentukan dengan hasil Kecepatan Menggiring Bola (Pada Siswa Sekolah Sepakbola Persisac Semarang Tahun 2019)”** dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan kali ini saya mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan Kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Semarang.
2. Ibu Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Soedjatmiko, M,Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, yang telah bersedia menandatangani dan menyetujui skripsi ini.
4. Bapak Drs. Moh Nasution M,Kes., selaku dosen pembimbing yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan staf jurusan yang telah memberikan ilmu dan informasi yang sangat bermanfaat.
6. Bapak Mukid S.Pd selaku Pelatih Siswa Sekolah Sepakbola Persisac Semarang yang telah mengijinkan dan membantu penulis dalam penelitian.

7. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari kata sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Semarang, 9 Mei 2019

Penulis,

Miftahul Barizi

NIM. 6301415018

## SARI

**Barizi, Miftahul. 2019.** *Hubungan Latihan Kelincahan dan Kelentukan dengan Hasil Kecepatan Menggiring Bola (Pada Pemain Siswa Sekolah Sepakbola Persisac Semarang Tahun 2019)*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing: Drs. Moh Nasution M, Kes. 63 halaman.

### **Kaca Kunci: Kelincahan, Kelentukan, Menggiring Bola**

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer, selain menjadi permainan yang menghibur, sepakbola pun telah dijadikan sebagai model bisnis. Dalam sepakbola, pemain harus menguasai teknik dasar yang menjadi komponen utama dalam permainan yakni menggiring bola. Kelincahan dan kelentukan merupakan faktor yang mempengaruhi kecepatan menggiring bola. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan latihan kelincahan dan kelentukan dengan hasil kecepatan menggiring bola.

Penelitian ini menggunakan studi korelasional dengan populasi semua siswa sekolah sepakbola Persisac Semarang tahun 2019, sebanyak 25 pemain. Teknik pengumpulan data ini yang digunakan adalah metode survei dengan tes dan pengukuran. Terdapat 3 butir tes dalam penelitian ini, yaitu tes kelincahan, tes kelentukan dan tes menggiring bola. Uji normalitas menggunakan *Kalmogrov-smirnov*, uji homogenitas menggunakan uji statistik F, uji linearitas dilakukan melalui uji F.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Kelincahan mempunyai hubungan sebesar 35,8% terhadap hasil kecepatan menggiring bola, (2) Kelentukan tidak mempunyai hubungan terhadap hasil kecepatan menggiring bola karena menghasilkan nilai negatif, (3) Hubungan antara kelincahan dan kelentukan dengan hasil kecepatan menggiring bola adalah sebesar 41,5%.

Saran, bagi pelatih hendaknya memperhatikan kelincahan dan kelentukan pada otot tungkai setiap pemain. Sedangkan bagi pemain sekolah sepakbola Persisac Semarang tahun 2019 sebaiknya harus menambah latihan-latihan lain yang dapat mengembangkan keterampilan menggiring bola.



## **ABSTRACT**

**Barizi, Miftahul. 2019.** *Correlation ability practice and flexibility with the result of dribbling speed (At School Student Football Players Persisac Semarang 2019).* Thesis. Department of Sport Coaching Faculty of Athletic Sciences Semarang State University. Adviser: Drs. Moh Nasution M, Kes. 63 pages.

**Keywords: Agility, Flexibility, Dribbling**

*Football is a sport that is very popular in the community, besides being an entertaining game, football has also been used as a business model. In football, players must master the basic techniques which are the main components in the game, namely dribbling. Agility and flexibility are factors that influence the speed of dribbling. The purpose of this study was to determine the relationship between agility and flexibility training with the results of dribbling speed.*

*This study used a correlational study with a population of all Persisac Semarang football school students in 2019, with 25 players. This data collection technique used is a survey method with tests and measurements. There are 3 items of tests in this study, namely tests of agility, flexibility tests and dribbling tests. The normality test uses Kalmogrov-smirnov, the homogeneity test uses the F statistical test, the linearity test is done through the F test.*

*The results showed that (1) Agility has a correlation of 35.8% to the results of speed dribbling, (2) Flexibility does not have a correlation with the results of dribbling speed because it produces a negative value, (3) The correlation between agility and speed with the results of speed dribbling the ball is 41.5%.*

*Suggestions, for the trainer should pay attention to agility and flexibility in the limb muscles of each player. As for the Persisac Semarang football school players in 2019 you should add other exercises that can develop dribbling skills.*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
PENGESAHAN KELULUSAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
PRAKATA .....	vi
SARI .....	viii
ABSTRACT .....	xi
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang masalah .....	1
1.1.1 Profil Sekolah Sepak Bola Persisac .....	1
1.2 Identifikasi masalah .....	4
1.3 Batasan masalah .....	4
1.4 Rumusan masalah .....	5
1.5 Tujuan penelitian.....	5
1.6 Manfaat penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR .....	6
2.1 Hakekat menggiring bola .....	6
2.2 Teknik dasar sepak bola .....	6
2.3 Menggiring bola .....	7
2.3.1 Tujuan menggiring bola.....	9
2.3.2 Prinsip-prinsip menggiring bola .....	10
2.3.3 Kesalahan yang terjadi saat menggiring bola.....	11
2.3.4 Kondisi fisik .....	11
2.4 Kelincahan .....	12
2.5 Kelentukan .....	13
2.6 Penelitian relevan .....	15
2.7 Kerangka berpikir.....	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	18
3.1 Metode penelitian.....	18
3.2 Populasi dan sampel.....	18
3.2.1 Populasi .....	18
3.2.2 Sampel .....	19
3.3 Variabel penelitian.....	19
3.4 Definisi variabel.....	20
3.5 Desain penelitian.....	20
3.6 Instrumen penelitian.....	21

3.7 Teknik pengumpulan data.....	22
3.8 Uji validitas dan reabilitas instrumen penelitian.....	27
3.9 Teknik analisis data.....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>31</b>
4.1 Hasil penelitian.....	31
4.1.1 Deskripsi hasil penelitian.....	31
4.1.2 Hasil uji prasyarat.....	31
4.2 Hasil uji hipotesis .....	35
4.2.1 Hubungan antara kelincahan dengan hasil kecepatan menggiring bola.....	35
4.2.2 Hubungan antara kelentukkan dengan hasil kecepatan menggiring bola.....	36
4.2.3 Hubungan antara kelincahan dan kelentukkan dengan hasil kecepatan menggiring bola .....	37
4.2.4 Koefisien determinasi .....	38
4.3 Pembahasan.....	40
4.3.1 Hubungan antara kelincahan dengan hasil kecepatan menggiring bola.....	40
4.3.2 Hubungan antara kelentukkan dengan hasil kecepatan menggiring bola.....	41
4.3.3 Hubungan antara kelincahan dan kelentukkan dengan hasil kecepatan menggiring bola .....	43
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>45</b>
5.1 Simpulan .....	45
5.2 Implikasi hasil penelitian .....	45
5.3 Keterbatasan penelitian .....	46
5.4 Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Skala penilaian kelincahan.....	22
Tabel 2	Skala penilaian kemampuan menggiring bola.....	25
Tabel 3	Interpretasi koefisien korelasi nilai $r$ .....	29
Tabel 4	Deskriptif statistic $t$ score .....	31
Tabel 5	Hasil uji normalitas .....	32
Tabel 6	Rangkuman hasil perhitungan homogenitas .....	33
Tabel 7	Hasil uji linieritas .....	33
Tabel 8	Analisis keberadaan model ( $X_1$ ) terhadap ( $Y$ ) .....	34
Tabel 9	Analisis keberartian model ( $X_2$ ) terhadap ( $Y$ ) .....	35
Tabel 10	Koefisien korelasi kelincahan ( $X_1$ ) dengan hasil kecepatan menggiring bola .....	36
Tabel 11	Koefisien korelasi kelentukkan ( $X_2$ ) dengan hasil kecepatan menggiring bola .....	36
Tabel 12	Koefisien korelasi antara kelincahan dan kelentukan dengan hasil kecepatan menggiring bola .....	37
Tabel 13	Koefisien determinasi secara simultan.....	38
Tabel 14	Koefisien determinasi secara parsial variabel kelincahan .....	39
Tabel 15	Koefisien determinasi secara parsial variabel kelentukan.....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola .....	9
Gambar 2	Desain penelitian .....	21
Gambar 3	<i>Illinois agility test (tes kelincahan)</i> .....	23
Gambar 4	Alat ukur kelentukan ( <i>flexiometri</i> ).....	25
Gambar 5	Lapangan tes menggiring bola.....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat penetapan dosen pembimbing .....	50
Lampiran 2	Surat ijin penelitian .....	51
Lampiran 3	Surat balasan penelitian.....	52
Lampiran 4	Hasil tes kelincahan, kelentukan dan menggiring bola.....	53
Lampiran 5	Daftar deskriptif statistik data kasar .....	54
Lampiran 6	Hasil <i>t score</i> data penelitian .....	55
Lampiran 7	Data deskriptif statistik <i>t score</i> .....	56
Lampiran 8	Hasil olahan data .....	57
Lampiran 9	Dokumentasi pelaksanaan tes kelincahan .....	59
Lampiran 10	Dokumentasi pelaksanaan tes kelentukan.....	60
Lampiran 11	Dokumentasi pelaksanaan tes menggiring bola.....	61
Lampiran 12	Foto bersama siswa sekola sepakbola persisac .....	62

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

##### **1.1.1 Profil Sekolah Sepak Bola Persisac**

Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepakbola Indonesia Sambiroto Complex (SSB PERSISAC). Berdiri pada tanggal 01 Oktober 1987. SSB Persisac yang berhome base di lapangan sambiroto kecamatan Tembalang adalah salah satu SSB yang memiliki lapangan sendiri dan mempunyai pola pembinaan yang jelas dan berjenjang SSB Persisac merupakan SSB yang banyak menularkan pemain-pemain yang berbakat dan SSB yang paling banyak menyumbangkan pemain pada ajang Danone Cup yang mewakili Negara Indonesia di ajang tersebut dan bisa membawa Indonesia di peringkat ke 6, adapun pemain-pemain mantan binaan SSB pesisac yang sekarang bermain untuk Timnas Indonesia adalah Awan Setho Raharjo Pemain yang berposisi sebagai penjaga gawang ini juga bermain di tim Bhayangkara FC dan memperkuat Tim Nasional, mulai dari U19,U21,U23, sampai Timnas senior. Dan ada juga mantan pemain binaan SSB Persisac Semarang yang sekarang bermain di kasta tertinggi sepakbola Indonesia adalah Haudi abdilah yang sekarang bermain di Bali United.

Dengan pola latihan yang terprogram dan latihan rutin setiap hari RabuJumat dan Minggu para anak-anak diberikan dasar-dasar sepakbola yang benar dan yang tak kalah penting adalah pembinaan mental para pemain untuk bermain secara sportif. Diharapkan dengan dasar-dasar sepakbola yang terprogram akan menghasilkan pemain kelas dunia dan PSIS dan PSSI tidak kehabisan stok pemain yang bias bersaing di persepakbolaan internasional.

Permainan sepakbola merupakan permainan untuk memasukan bola ke gawang lawan yang dimainkan oleh dua regu yang saling mengalahkan. Permainan sepakbola merupakan salah satu olahraga yang populer saat ini dan banyak dicintai oleh sebagian besar masyarakat dunia sekarang ini. Ketertarikan masyarakat terhadap sepakbola dapat terlihat dari perilaku masyarakat terhadap sepakbola dapat terlihat dari perilaku masyarakat terhadap sepakbola dari suka menonton pertandingan sepakbola, menjadi sponsor klub sepakbola dan bermain sepakbola. Perkembangan sepakbola yang dewasa sekarang ini menjadi dunia bisnis tetapi tidak meninggalkan dari permainan yang menghibur. Sebuah tim sepakbola berlatih dengan keras untuk dapat menampilkan permainan sepakbola yang indah dan menghibur dengan segala cara yang dibenarkan oleh aturan permainan sepakbola itu sendiri.

Bentuk latihan yang sangat bermacam menjadi salah satu trobosan pelatih untuk memberikan pengalaman pemain dalam mengolah si kulit bundar dengan baik. Begitu banyaknya teknik bermain sepakbola dari teknik menggunakan bola sampai teknik tanpa menggunakan bola menjadi alasan bahwa tim sepakbola membutuhkan latihan untuk memiliki ketrampilan bermain yang baik. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti: *control ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan bola), *heading* (menyundul bola) dan *dribbling* (menggiring bola). Khusus dalam teknik *dribbling* pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, tetapi hendaknya pemain tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan seringkali memperlambat tempo permainan (Timo Scheuneman, dkk. 2005:29).



Berbagai macam teknik bermain sepakbola seperti menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan, maka dari itu perlu dikuasai pemain sepakbola karena menggiring bola termasuk dalam komponen utama dalam permainan sepakbola. Dengan memiliki teknik menggiring yang baik maka pemain akan mampu membawa dan mengarahkan bola sebaik mungkin dan memudahkan kawan untuk mendapatkan bola. Selain itu, penguasaan bola yang baik akan memudahkan pemain untuk dapat menguasai bola selama mungkin dan menyulitkan lawan untuk dapat merebut bola.

Kemampuan menggiring memerlukan dukungan dari kemampuan lain untuk mendukung kualitas teknik menggiring bola pada pemain. Selain bakat pemain yang akan mempengaruhi kualitas kemampuan menggiring masih banyak faktor yang perlu dilatih dan merupakan hasil latihan sebagai faktor pendukung. Akan tetapi, kemampuan yang merupakan bawaan lahir akan lebih banyak mempengaruhi kemampuan menggiring bagi pemain.

Faktor postur tubuh dan bakat dari lahir berpengaruh dalam kelincahan dan keseimbangan tersebut banyak siswa yang masih muda bagus dari segi kelincahannya belum tentu juga dalam segi kelentukan. Disiplinya para pemain dalam mengikuti latihan yang sudah diajarkan oleh pelatih serta sarana dan prasaran yang memadai berpengaruh dalam perkembangan kemampuan anak didiknya. Dari pengamatan dilapangan banyak pemain yang mempunyai kelincahan pada saat menggiring bola, tetapi ketika pemain melakukan aksi melewati lawan kelentukannya kurang maksimal hasilnya dan akhirnya bola bisa direbut oleh lawan, begitu juga sebaliknya jika kelentukannya baik tetapi kelincahannya kurang pasti hasil kecepatan driblenya berkurang.

Berdasarkan hasil pengamatan diatas harapanya pemain-pemain tersebut mempunyai kelincahan dan kelentukan yang baik untuk melewati lawan dengan dribble yang cepat, maka melihat hal tersebut penting untuk dilatihkan kelincahan dan kelentukan karena berhubungan dengan kemampuan melewati lawan dengan dribble cepat dalam permainan sepakbola. Hal ini kemudian menjadi landasan saya ingin melakukan penelitian yang berjudul **“Hubungan antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Hasil Kecepatan Menggiring Bola (Pada Pemain Sekolah Sepakbola Persisac Semarang Tahun 2019)”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Latihan Kelincahan dan Kelentukan pemain sepakbola yang belum teridentifikasi.
2. Pemain belum maksimal dalam memahami dan menerapkan bentuk-bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih.
3. Belum diketahui hubungan latihan kelincahan dan kelentukan dengan hasil kecepatan menggiring bola.

## **1.3 Batasan Masalah**

Permasalahan yang terkait dengan faktor teknik dalam permainan sepakbola sangat kompleks khususnya teknik menggiring bola, banyak unsur yang mempengaruhinya. Oleh sebab itu agar lebih fokus penelitian ini hanya membatasi masalah tersebut dengan **“Hubungan antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Hasil Kecepatan Menggiring Bola pada Pemain Sekolah Sepak Bola Persisac Semarang Tahun 2019”**.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam skripsi ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara kelincahan dengan hasil kecepatan menggiring bola?
2. Apakah ada hubungan antara kelentukan dengan hasil kecepatan menggiring bola?
3. Apakah ada hubungan antara kelincahan dan kelentukan dengan hasil kecepatan menggiring bola?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar “Hubungan antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Hasil Kecepatan Menggiring Bola pada Pemain Sekolah Sepakbola Persisac Semarang Tahun 2019”.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Berorientasi pada hasil penelitian, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat baik bagi universitas, pemain, dan pelatih sepakbola.

1. Bagi pembaca, hasil penelitian ini diharapkan menjadi tambahan referensi dibidang olahraga khususnya sepakbola.
2. Bagi pemain, hasil penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan, masukan dan evaluasi untuk lebih memaksimalkan latihan.
3. Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan dalam meningkatkan kualitas latihan.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR**

#### **2.1 Hakekat Menggiring Bola**

Menurut komarudin (2011:1) sepakbola merupakan olahraga paling populer di dunia yang sangat di gemari oleh semua kalangan baik kaum laki-laki maupun kaum perempuan dari anak-anak orang dewasa sampai orang tua.

Berdasarkan pendapat diatas permainan sepakbola membutuhkan kerja sama tim yang solid dan taktik bermain sangat berpengaruh terhadap keberhasilan tim untuk memenangkan pertandingan dengan memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kebobolan oleh lawan. Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur seperti fisik, teknik, taktik dan mental. Permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak dengan durasi waktu pada setiap babak adalah 45 menit dan 15 menit untuk waktu istirahat.

Dengan demikian sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dimana setiap timnya terdiri dari 11 pemain kedua tim tersebut saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, strategi dan mental.

#### **2.2 Teknik Dasar Sepakbola**

Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seorang pemain untuk dapan bermain sepakbola. Untuk meningkatkan mutu permainan yang lebih baik dalam berprestasi, maka teknik dasar menjadi persyaratan mutlak. Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan ketrampilan bermain sepakbola tidak mungkin menjadi pemain yang baik. Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dan ketrampilan bermain

sepakbola karena hal itu akan menentukan *skill* seorang pemain dalam pertandingan sepakbola.

Oleh karena itu tanpa menguasai teknik dasar dan ketrampilan seorang pemain tidak akan bisa menjalankan taktik dan strategi dari pelatih. Menurut Sukatamsi (1984:34) bahwa teknik dasar sepakbola terdiri dari teknik tanpa bola, diantaranya adalah: lari, melompat, gerak tipu dan gerakan khusus untuk penjaga gawang. Sedangkan teknik dengan bola meliputi: menedang, menyundul, menggiring dan menghentikan bola.

### **2.3 Menggiring Bola**

Mengenai *dribbling* menurut Sucipto (1999:28) menyatakan bahwa: “menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau plan-pelan”. Dari pendapat tersebut kita bisa mengetahui bahwa menggiring bola (*dribbling*) adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki kita sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepakbola. Lux Bucher yang di kutip Wibawa (1997) dalam buku Lingling (2008:51) menjelaskan: “Tujuan menggiring bola adalah untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka”. Dalam melakukan Teknik menggiring bola terbagi dalam beberapa bentuk gerakan, berdasarkan perkenaan kaki dengan bola. Menggiring bola salah satu keterampilan individu yang mesti dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Karena sangat erat hubungannya dengan penguasaan bola dilapangan, karena bola harus selalu berada dalam penguasaan kita. Menggiring bola harus mampu dilakukan baik tanpa lawan maupun melewati lawan dengan berbagai teknik penguasaan bola. Teknik dasar menggiring bola dibagi beberapa bentuk. Ada menggiring bola menggunakan kaki bagian luar, ada menggiring bola dengan

menggunakan kaki bagian dalam, ada pula menggiring bola menggunakan kaki bagian punggung kaki. Dalam buku dasar-dasar sepakbola Mielke (2003:2-6) menjelaskan tentang macam-macam menggiring bola yaitu:

1. menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam

Sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola. Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan mengontrol bola.

2. menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar

menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa memperahankan bola dengan tersebut tetap berada di sisi luar kaki.

Dari batasan yang diberikan oleh para ahli diatas tidak menunjukkan perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa *dribble* atau menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain, sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola.



**Gambar 1:** Teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola

### 2.3.1 Tujuan Menggiring Bola

Sebenarnya tujuan dari menggiring bola itu sendiri sangat banyak, namun tidak semua tujuan menggiring bola itu efektif untuk dilakukan. Menurut Komarudin (2005:43) tujuan dari menggiring bola adalah:

1. Untuk memindahkan konsentrasi permainan.

Hal ini biasanya terjadi didaerah pertahanan lawan dengan sasaran pada daerah yang kita anggap lemah dan mudah untuk kita kuasai daerah permainannya, jadi seandainya dari daerah pertahanan kanan sulis ditembus maka daerah permainan kita pindah kedaerah pertahanan sebelah kiri.

2. Untuk melewati lawan.

Hal ini biasanya terjadi sebagai suatu usaha dari seorang pemain untuk membebaskan diri dari hadangan lawan yang berusaha menghambat dan merebut bola sehingga berusaha melindungi bola agar jauh dari jangkauan lawan, dan karena tidak ada teman yang bebas dari penjagaan lawan sehingga pemain harus menggiring bola dan berusaha melewati lawan.

3. Untuk memancing lawan mendekati bola sehingga pertahanan lawan terbuka.

Kegunaan menggiring bola ini adalah salah satu yang dilakukan seseorang pemain untuk membuka daerah pertahanan lawan dengan cara menggiring bola agar lawan yang menjaga daerahnya terpancing untuk merebut bola atau mendekati bola sehingga tercipta daerah yang terbuka dan memudahkan teman kita untuk melakukan serangan, jadi kita menggiring bola agar lawan mendekat dan daerah pertahanan lawan terbuka.

4. Untuk memperlambat tempo permainan.

Kita kuasai bola dengan cara menggiringnya untuk mengatur supaya teman yang belum siap dalam posisi penyerangan untuk siap memposisikan diri dengan kata lain kita menggiring bola supaya kita dapat mengatur *ritme* permainan, dalam sepak bola dewasa hal ini juga digunakan untuk mengatur waktu saat tim berada dalam posisi unggul atau menang sehingga lawan kehilangan waktu untuk mencetak angka guna menyamakan atau memperkecil kedudukan.

### **2.3.2 Prinsip-Prinsip Menggiring Bola**

Prinsip menggiring bola menurut suktamsi (1984:158) antara lain:

- a. Bola dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan, dan bola selalu terkontrol.
- b. Didepan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan.
- c. Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri setiap langkah, baik kaki kanan maupun kaki kiri selalu didorong kedepan, jadi bola didorong bukan ditendang, dan sentuhan pada bola teratur.



- d. Pada saat menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu tertuju pada bola saja, tetapi harus diperhatikan pula situasi sekitar lapangan atau posisi dari lawan dan kawan.
- e. Badan agak condong kedepan, gerakan tangan bebas seperti lari pada biasanya.

### **2.3.3 Kesalahan Yang Terjadi Saat Menggiring Bola**

- a. Bola bukan ditendang tetapi didorong, jika bola ditendang maka laju bola terlalu cepat dan tidak terkontrol.
- b. Jarak pemain dan bola terlalu jauh sehingga bola mudah direbut lawan.
- c. Pandangan mata hanya tertuju pada bola saja sehingga pemain tidak bias melihat situasi lapangan dan tidak bias melihat mana kawan dan mana lawan.

Kebanyakan kesalahan karena Teknik-teknik yang digunakan saat menggiring bola dengan rapat dan dengan menggiring bola dengan cepat, kesalahan yang sering terjadi saat menggiring bola antara lain:

1. Bola menggelinding terlalu jauh dari kaki pemain sehingga berada diluar jangkauan.
2. Bola terselip di sela kaki saat menggiring bola.
3. Pemain mengubah arah terlalu cepat dan menggiring bola kearah lawan.
4. Pemain ragu-ragu saat menggiring bola ke ruang terbuka.
5. Melakukan langkah memotong yang pendek dan mengalami kesulitan untuk menggiring bola dengan cepat (Luxbacher, J.A, 2004:41).

### **3.3.4 Kondisi Fisik**

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, artinya dalam peningkatan kondisi fisik maka

seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun dilakukan dengan prioritas sesuai keadaan atau tiap komponen itu dan untuk keperluan yang dibutuhkan tersebut. Hal ini akan menjadi jelas bila kita sampai dalam status kondisi fisik yang baik. Adapun komponen kondisi fisik menurut (M. Sajoto, 1988:57-59) yaitu: Kekuatan Daya tahan (*endurance*), Daya ledak (*muscular power*), Kecepatan (*speed*), Kelentukan (*fleksibillity*), Kelincahan (*agility*), Keseimbangan (*balance*), Koordinasi (*coordination*), Ketepatan (*accuracy*), Reaksi (*reaction*)

Dari sepuluh komponen kondisi fisik tersebut, dalam skripsi ini saya memfokuskan pada factor kondisi fisik tentang kelincahan (*agility*) dan kelentukan (*flexibility*) dalam hasil menggiring bola.

## **2.4 Kelincahan**

Menurut Dedy Sumiyarsono (2006:91) bahwa kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Ismayanti (2006:41) mengatakan bahwa kelincahan dibagi menjadi dua yaitu kelincahan umum dan kelincahan khusus. Kelincahan umum biasanya nampak pada berbagai aktifitas olahraga dan kelincahan khusus yang berkaitan dengan teknik gerakan olahraga tertentu. Jika dipantau dari sudut anatomis kelincahan umum melibatkan gerakan seluruh tubuh segmen bagian tubuh dan kelincahan khusus hanya melibatkan segmen tubuh tertentu.

Kelincahan merupakan komponen fisik yang banyak digunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya di definisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat sambil berlari hamper dalam keadaan penuh. Kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak

dengan cepat mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan.

Kelincahan yang dilakukan oleh pemain sepakbola tergantung pula dengan oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang di hadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Adapun yang dimaksud dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan kearah yang berlawanan yang mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan khususnya sepakbola.

## **2.5 Kelentukan**

Menurut Harsono (1988:163) kelentukan merupakan efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh tubuh pada bidang sendi yang luas.

Dalam cabang olahraga sepakbola dimana dalam setiap gerakanya menggunakan aktivitas fisik atau jasmani. Termasuk didalamnya adalah aspek biomotor yang meliputi kekuatan, kelentukan dan komposisi tubuh yang harus dilatih serta di kembangkan.

Sementara menurut Sukadiyanto (2005:128) kelentukan mengandung arti yang luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005:128) menyatakan ada dua macam kelentukan, yaitu kelentukan statis dan kelentukan dinamis. Pada kelentukan statis ditentukan oleh

ukuran dari luas gerak (*range of motion*) satu persendian atau beberapa persendian. Sedangkan kelentukan dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi.

Menurut Sukadiyanto (2005:129) secara garis besar factor-faktor yang berpengaruh pada tingkat kemampuan kelentukan seseorang antara lain adalah: Elastisitas otot, Tendo dan ligamenta, Susunan tulang, Bentuk persendian, Suhu atau temperature suhu, Umur, Jenis kelamin, Bioritme.

Kelentukan sangat diperlukan dalam semua cabang olahraga karena kelentukan dapat mengoptimalkan semua gerak pada seorang atlet, salah satunya cabang olahraga sepakbola yang seharusnya memiliki kelentukan yang optimal dalam melakukan hal yang menyangkut dalam meningkatkan ketrampilan menggiring bola bisa berjalan dengan baik.

Pemain sepakbola, kelentukan mutlak dibutuhkan untuk menunjang ketrampilan menggiring bola untuk melewati, mengecoh lawan sehingga dapat mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Kelentukan digunakan tidak hanya untuk menggiring bola dalam permainan sepakbola ada istilah gerakan tanpa bola. Hal ini dimaksud untuk menyelipkan pertahanan lawan menggunakan gerakan-gerakan explosive tanpa menggunakan bola untuk menciptakan peluang memasukan bola ke gawang lawan. Semua gerakan teknik-teknik dasar bermain sepakbola yang terdapat dalam permainan sepakbola tidak lepas dari kelentukan namun juga ditunjang dengan fundamental lainnya agar dapat bermain dengan baik.

## 2.6 Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan guna mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Hubungan antara kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil menggiring bola.
2. Pengaruh kelentukan dan keseimbangan terhadap melewati lawan.

## 2.7 Kerangka Berfikir

Kelincahan merupakan salah satu factor 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 untuk 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 atau membebaskan diri dari kawalan lawan. Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari berbagai kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seorang 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.

Kelentukan adalah suatu kemampuan untuk memperluas gerakan persendian, sehingga memberikan kemungkinan pemain atau atlet melakukan gerakan semaksimal mungkin serta sefleksibel mungkin. Pemain yang memiliki kelentukan yang baik dapat berlari meliuk-liuk dengan membawa bola melewati lawan, melakukan gerak tipu tiba-tiba dengan mudah, serta mampu meredam gerakan akibat benturan kaki dengan bola sehingga bola tidak lepas dari penguasaan. Pemain yang memiliki kelentukan yang baik akan dengan mudah melakukan gerakan-gerakan dalam menggiring bola.

Dribbling atau menggiring bola dalam sepakbola tentu saja tidak berhenti ditempat, dalam melakukan *dribbling* seorang pemain dituntut untuk berebut dengan lawan dan beradu lari dengan lawan. Pemain sepakbola yang baik adalah pemain yang tangkas dan lincah. Dengan kelincahannya pemain akan mudah bergerak, mengubah arah posisi badan sambil menggiring bol dengan kencang dengan demikian akan mudah mengendalikan bola yang berarti akan memberikan sumbangan dalam kemampuan menggiring bola.

Sepakbola adalah olahraga yang sangat populer didunia ini, entah itu untuk anak-anak, remaja, dewasa maupun orang tua. Orang berbondong-bondong ke lapangan untuk menyaksikan tim favoritnya bertanding atau pemain idolanya bermain. Melihat aksi di tengah lapangan yang sangat menarik dan menghibur. Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan dapat dirumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut:

1. Hubungan kelincahan terhadap hasil kecepatan menggiring bola. Kelincahan merupakan gerak dasar yang harus dimiliki setiap pemain sepakbola

kelincahan dibutuhkan untuk menggiring bola, control, heading, manufer cepat dan mengubah arah dengan cepat dan tepat. Jika pemain sepakbola memiliki kelincahan yang baik maka akan nampak manufer menggiring bolanya pun akan baik.

2. Hubungan kelentukan terhadap hasil kecepatan menggiring bola. Kelentukan merupakan dasar untuk melakukan teknik melewati lawan dengan cara menggiring bola dengan cepat, pemain sepakbola tidak memiliki kelentukan maka pemain tersebut hanya bisa menggiring bola dengan kecepatan tanpa bisa merubah arah gerakan.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan signifikan antara kelincahan dengan hasil kecepatan menggiring bola pada pemain SSB Persisac Semarang Tahun 2019.
2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan hasil kecepatan menggiring bola pada pemain SSB Persisac Semarang Tahun 2019.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kelentukan dengan hasil kecepatan menggiring bola pada pemain SSB Persisac Semarang Tahun 2019.

#### **5.2 Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memiliki implikasi, yaitu

1. Bagi pelatih yang akan meningkatkan ketrampilan menggiring bola pada permainan sepakbola hendaknya memperhatikan factor yang penting yaitu, kelincahan dan kelentukan. Khususnya kelentukan dibagian mana yang ada hubungannya dengan hasil kecepatan menggiring bola atau lebih dispesifikan lagi. Bentuk perhatian dapat berwujud melatih kemampuan kelincahan dan kelentukan tubuh dengan bentuk latihan yang bervariasi.
2. Dengan diketahui hubungan antara kelincahan dan kelentukan dengan hasil kecepatan menggiring bola pada pemain Siswa Sekolah Sepakbola Persisac



Semarang tahun 2019, maka dapat digunakan untuk penelitian di ssb yang lainnya.

3. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam mendukung hasil kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola perlu diperhatikan dan perlu dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan kemampuan dalam permainan sepakbola.

### **5.3 Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak menutup kemungkinan para pemain kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi ketrampilan menggiring bola pada permainan sepakbola, yaitu factor psikologis atau kematangan mental.
3. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.

### **5.4 Saran**

Berdasarkan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disimpulkan yaitu:

1. Bagi pelatih hendaknya memperhatikan kelincahan dan kelentukan pada bagian yang lain seperti kelentukan otot tungkai pada setiap pemain karena mempengaruhi hasil kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola.
2. Bagi pemain Siswa Sekolah Sepakbola Persisac Semarang tahun 20019 khususnya kelahiran 2006 dan 2007 agar menambah latihan-latihan lain yang

mendukung dalam mengembangkan ketrampilan menggiring bola pada permainan sepak bola.

3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini dan di khusukan lagi tentang kelentukan bagian otot yang mana yang ada hubungannya dengan hasil kecepatan menggiring bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2009). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendapatn Praktik Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Balyo, Rina. (2017). *Hubungan Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Terhadap Siswa Putri SMK 2 Mei Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/201*. Universitas Lampung
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta.
- Hasan, N. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta.
- Hasan, N. (2006). *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Percetakan UNS.
- Hughes, C. (1980). *Soccer Tactics and Skill*. London: British Broadcasting Hunt Publishing Company.
- Ismayarti. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Solo: Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Ismayarti. (2008). *Tes dan Pengukuran*. Solo: Tiga Serangkai.
- Komarudin. (2011). *Teknik Dasar Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Moelok. (2005). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depkes Republik Indonesia.
- Panduan Penulisan Skripsi. 2014. UNNES
- Sajoto, M. (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dikti P2LPTK.
- Setya Nugraha, Ardi. (2017). *Hubungan Antara Kelincahan Kecepatan dan Kelentukan dengan Ketrampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kalirejo Lampung Tengah Tahun Ajaran 2016/2017*. Universitas Lampung
- Soedjono. (1985). *Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT Balaipustaka.
- Suharsimi, & Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu pendapatn Praktik Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Diklat Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Sukatamsi. (1994). *Teknik Dasar Bermaun Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.