

*Elisabeth, hubungan kelentukan togok kedepan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SD BK Tanapobundi.*

## **HUBUNGAN KELENTUKAN TOGOK KEDEPAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA SD BK TANAPOBUNTI**

**ELISABETH. H**

**Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi FKIP Universitas Tadulako  
kampus Bumu Tadulako Tondo Telp. 429743 Pst. 246-247-248-249-250  
Palu Sulawesi Tengah**

### **ABSTRAK**

Permasalahan utama penelitian ini adalah rendahnya ketrampilan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SD BK Tanapobunti Kabupaten Sigi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan togok terhadap ketrampilan menggiring bola pada permainan sepak bola. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD BK Tanapobunti Kabupaten Sigi Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra yang berjumlah 25 orang siswa yang diambil dengan menggunakan purposive sampling. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan satu variabel bebas yaitu kelentukan togok serta satu variabel terikat yaitu ketrampilan menggiring bola pada permainan sepk bola.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan uji korelasi. Berdasarkan hasil analisis data kelentukan togok dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SD BK Tanapobunti melalui perhitungan koefisien korelasi menggunakan uji korelasi person, diperoleh nilai  $(r) 0,694$  dengan tingkat probabilitas  $(0,000) \leq 0,05$  karena nilai  $(r)$  hitung  $0,694 \geq (r)$  tabel  $(0,05) 0,404$  dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara kelentukan togok dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SD BK Tanapobunti.

**Kata Kunci** : Kelentukan togok, ketrampilan menggiring bola.

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar yang sangat menunjang keberhasilan prestasi optimal bagi pemain sepak bola. Teknik dasar bermain sepak bola tersebut perlu dipelajari dengan tekun dan terus menerus agar dapat dicapai otomatisasi gerakan yaitu gerakan menggiring bola yang

*Elisabeth, hubungan kelentukan togok kedepan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SD BK Tanapobundi.*

terkoordinasi. Kemampuan menggiring bola yang dilakukan selalu menggunakan bagian-bagian dari kaki. Kemampuan untuk melakukan gerakan kaki pada saat berlari sambil membawa bola, dan kelentukan tubuh sangat menentukan kecermatan dalam menggiring bola. Untuk melakukan teknik menggiring bola, kecepatan lari, dan kelentukan tubuh sangat menentukan kemampuan berlari cepat, membelokkan arah bola secara tiba-tiba melalui gerakan-gerakan kaki yang dapat mengecoh gerakan lawan. kelentukan tubuh dan elastisitas gerakan tungkai dan kaki untuk mempermainkan bola sangat menentukan keterampilan teknik menggiring bola. Kurangnya kelentukan tubuh dalam gerakan menggiring bola dapat mengakibatkan gerakan kaki yang kaku, sehingga bola dimainkan dari kaki ke kaki tidak terarah dan gerakannya menjadi tidak efisien.

Kelentukan tubuh sangat penting pemain sepak bola untuk menggiring bola karena dalam proses gerakan menggiring bola, pemain harus melakukan gerakan-gerakan langkah kaki yang cepat untuk menghindari sergapan lawan. Pada saat akan melewati lawan yang akan merebut bola, pemain harus mampu memaksimalkan kelentukan tubuhnya dalam merebut bola kemudian mempermainkan bola sambil bergerak sesuai keadaan gerakan lawan. Pemain sepak bola yang kurang pada kelentukan tubuh gerakannya sambil berlari membawa bola, menyebabkan arah gerakan menggiring bola yang dilakukan mudah direbut lawan karena memiliki tingkat kelentukan tubuh yang kurang, sehingga lawan lebih cepat melakukan gerakan mengantisipasi dan menutup pergerakannya sehingga bola mudah direbut.

Bagi pemain sepak bola yang tidak terlatih secara intensif, seperti siswa SD BK Tanapobunti perlu ada pengembangan kelentukan tubuh dalam proses latihan menggiring bola. Teknik menggiring bola memerlukan kelentukan tubuh agar mobilitas gerakan lebih efisien. Siswa SD BK Tanapobunti belum mencapai otomatisasi gerakan dalam berbagai teknik dasar bermain sepak bola, masih banyak siswa yang kurang mampu mengontrol bola dengan baik pada saat menggiring bola. kelentukan tubuh dapat menghasilkan gerakan menggiring bola mulai dari gerakan liukan badan, kelentukan tubuh tungkai, kecepatan gerak kaki an kelentukan menjadi

*Elisabeth, hubungan kelentukan togok kedepan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SD BK Tanapobundi.*

terpadu dalam suatu pola gerakan. Kelentukan tubuh menentukan kemampuan mengolah bola, membelokkan bola, berkelok-kelok, dan kontrol bola yang tetap pada saat menggiring bola.

Permasalahan yang timbul bahwa banyak siswa SD BK Tanapobundi yang belum mengoptimalkan kelentukan tubuh dalam melakukan gerakan menggiring bola. Gerakan-gerakan yang kompleks dalam menampilkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola masih sangat sukar bagi siswa. Untuk membuat gerakan yang terkoordinasi secara baik dalam menggiring bola, sangat menyulitkan sebagian besar siswa. Gerakan-gerakan teknik dasar menggiring bola yang dilakukan masih sangat sederhana. Hal tersebut akan dibahas dalam penelitian ini sebagaimana judul yang dikemukakan, yaitu; Hubungan Kelentukan Togok Kedepan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak bola SD BK Tanapobundi.

## **B. Tinjauan Pustaka**

### **1. Permainan Sepak bola**

Olahraga sepak bola merupakan suatu bentuk permainanbola besar dengan melibatkan pola-pola gerak tertentu yang banyak memanfaatkan tungkai. Permainan sepak bola juga dapat menggunakan berbagai anggota tubuh kecuali lengan, terkecuali penjaga gawang. Karakteristik permainan sepak bola dijelaskan oleh Sarumpaet, (1992:17) dalam bukunya menggambarkan pengertian tentang permainan sepak bola, adalah :

Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Didalam usaha-usaha unuk memasukkan atau mencetak gol dan mempertahankan untuk tidak kemasukan bola serta ada peraturan-peraturan permainan yang setiap pemain harus mentaati.

Dalam permainan sepak bola dikenal banyak teknik dasar yang biasa digunakan dan merupakan hal pentingyang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak

*Elisabeth, hubungan kelentukan tolok kedepan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SD BK Tanapobundi.*

bola. Teknik permainan sepak bola adalah suatu gerakan teknik yang dilakukan untuk memainkan bola disertai gerak. Muchtar (1992:27) mengemukakan bahwa : "Teknik sepak bola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain". Sedangkan Haddade dan Tola (1990:40) mengemukakan bahwa : "Yang dimaksud dengan teknik dalam permainan sepak bola adalah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang berguna dalam permainan".

## **2. Keterampilan Menggiring Bola**

Menggiring bola adalah salah unsur teknik dalam permainan sepak bola, menggiring bola harus dapat dikuasai oleh seorang pemain sepak bola agar dia dapat bermain dengan baik dan menggiring sangat berguna dalam situasi permainan. Keterampilan dapat diartikan sebagai kecakapan atau kesanggupan seorang pemain dalam suatu kegiatan yang di lakukan" sedangkan menurut Robert Koger (2007:51) mengemukakan bahwa menggiring bola adalah:

"metode menggerekkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki anda agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus-menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak gerik pemain lainnya"

Untuk bisa menggiring bola dengan baik harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Dengan kata lain, seorang pemain tidak akan bisa menggiring bola dengan baik apabila belum bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Menurut Marta Dinata (2007:26) Menggiring bola adalah Membawa bola dengan cepat ke depan dengan umpan pendek serta kedua silih berganti membawa bola.

Keterampilan menggiring bola dapat di tingkatkan melalui peningkatan kemampuan menggunakan kedua kaki untuk menguasai dan melindungi bola dari sergapan lawan. Latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola menurut Sukatamsi (1984 : 55) adalah :

*Elisabeth, hubungan kelentukan togok kedepan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SD BK Tanapobundi.*

- a. Berlari cepat, kira-kira 100 meter
- b. Berlari cepat, zig-zag atau berkelok-kelok
- c. Berlari sambil menggiring bola, memakai kaki kiri dan kanan
- d. Membawa bola zig-zag atau berkelok-kelok
- e. Menggiring bola di antara tiang-tiang terpasang dan berliku-liku
- f. Menggiring bola dalam lingkaran
- g. Menggiring bola dengan di halangi oleh lawan
- h. Solo-run dengan menembakkan bola

### **3. Kelentukan Tubuh**

Kelentukan tubuh sangat penting bagi hampir semua cabang olahraga, karena kelentukan tubuh menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu segmen perototan mampu bergerak semaksimal mungkin sesuai kemungkinan geraknya. Persendian dapat bergerak secara luwes karena adanya kelentukan tubuh. Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola membutuhkan gerakan-gerakan tungkai untuk memperlakukan bola sambil bergerak cepat untuk melewati lawan atau berlari cepat untuk merebut bola. Kelentukan tubuh pada tungkai yang baik, memberikan kemampuan untuk bergerak dan berlari sambil menggiring bola dengan luwes sehingga gerakan yang dilakukan lebih efisien karena ruang gerak persendian tungkai dan otot-otot tungkai lebih elastis. Hal ini dapat menunjang kontrol bola secara tepat pada saat menggiring bola.

Untuk dapat menggiring bola dalam permainan sepak bola dengan baik, cepat, dan terkontrol, kelentukan tubuh seluruh tubuh sangat diperlukan. Gerakan-gerakan untuk mengantisipasi bola, bergerak cepat ke arah bola, juga memerlukan kelentukan tubuh seluruh tubuh. Pada saat menggiring bola, kelentukan tubuh tungkai adalah yang paling utama diperlukan karena pemain senantiasa harus memutar persendian kaki dan tungkai untuk membelokkan bola dengan gerakan yang cepat. Kelentukan tubuh anggota tubuh lainnya tidak boleh diabaikan karena dapat menyebabkan

*Elisabeth, hubungan kelentukan togok kedepan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SD BK Tanapobundi.*

gerakan menjadi tidak sempurna, seperti gerak ayunan kaki, gerakan badan, dan gerakan lengan untuk menjaga kelentukan gerakan pada saat menggiring bola.

Menurut Harsono (1988: 163) bahwa “kelentukan tubuh adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi.” Rahantoknam (1988: 125) mengemukakan bahwa “fleksibilitas merupakan rentang gerakan persendian yang ada pada satu atau sekelompok persendian.” Elastisitas otot memungkinkan untuk menguasai keterampilan teknik dalam berbagai cabang olahraga lebih cepat, oleh karena gerakan-gerakan yang sulit akan dapat dilakukannya dengan memanfaatkan kualitas kelentukan tubuhnya.

Setiap teknik gerakan cabang olahraga mempunyai perbedaan mengenai kebutuhan unsur kelentukan tubuh dalam penampilan optimal. Untuk menggiring bola dalam permainan sepak bola, unsur kelentukan tubuh yang paling utama dibutuhkan adalah kelentukan tubuh tungkai untuk menunjang sepakan dan gerakan-gerakan kaki yang harus selalu berputar dan berbalik untuk menghindari lawan.. Kesempurnaan seluruh gerakan tungkai pada saat menggiring bola ditentukan oleh luas tidaknya persendian atau elastis tidaknya otot-otot tungkai.

### **C. Hipotesis Penelitian**

Pada penelitian ini berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan maka hipotesis adalah ada hubungan signifikan kelentukan togok kedepan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SD BK Tanpobunti.

### **D. Metodologi Penelitian**

#### **1. Populasi dan Sampel**

##### **a. Populasi**

Pelaksanaan penelitian ini bertempat di SD BK Tanapobunti, sehingga populasi penelitian secara keseluruhan adalah seluruh siswa SD BK Tanapobunti yang berjumlah 125 dan terdaftar pada tahun pelajaran 2011/2012.

##### **b. Sampel**

*Elisabeth, hubungan kelentukan togok kedepan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SD BK Tanapobundi.*

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putera kelas IV dan V SD BK Tanapobundi sebanyak 25 siswa yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling.

## 2. Variabel dan Rancangan Penelitian

- a. Variabel penelitian Variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yaitu; (1) Variabel bebas (*independen variable*) meliputi kelentukan togok kedepan, diberi simbol X, dan (2) Variabel terikat (*dependen variable*) yaitu keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola, diberi simbol Y.
- b. Rancangan Penelitian



Gambar 1. Rancangan penelitian  
Sumber Sugiyono (2009:8)

Keterangan:

X = Variabel kelentukan togok kedepan

Y = Variabel keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola.

## 3. Instrumen Penelitian

Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran dan reliabilitas dalam penelitian ini adalah:

- a. Tes kelentukan togok kedepan, untuk mendapatkan data kelentukan togok kedepan dengan menggunakan *sit and reach test*.
- b. Tes keterampilan menggiring bola Untuk memperoleh data keterampilan menggiring bola digunakan *stopwatch* untuk menghitung waktu yang ditempuh dalam menggiring bola sampai di garis finis.

*Elisabeth, hubungan kelentukan togok kedepan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SD BK Tanapobundi.*

#### **4. Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Tes kelentukan tubuh togok ke depan**

Tujuan; Untuk mengukur kemampuan dalam memaksimalkan gerakan otot persendian pada bagian togok dengan melakukan *sit and reach test*. Alat dan perlengkapan; Lapangan yang rata, mistar pengukur, kapur bubuk, formulir dan alat tulis.

Pelaksanaan; Testee duduk pada tempat yang telah disediakan dan kedua kaki lurus ke depan. Telapak kaki testee bertumpu pada alat pengukur persis pada angka nol. Testee siap melakukan gerakan lentuk togok ke depan (*sit and reach*) dengan menjangkau skala centimeter terjauh pada alat pengukur. Apabila testee tidak mampu lagi meneruskan gerakannya jangkauan ke depan, maka testee berusaha mempertahankan batas maksimal kemampuan jangkauannya selama tiga detik. Kesempatan melakukan tes ini sebanyak dua kali.

Penilaian; Hasil yang dicatat adalah jangkauan terjauh ke depan yang ditunjuk oleh ujung jari tangan pada alat pengukur dengan menggunakan centimeter. Semakin jauh jangkauan ke depan testee semakin baik kelentukan tubuhnya. Hasil yang terbaik dari dua kali kesempatan adalah data kelentukan tubuh.

##### **2. Tes keterampilan menggiring bola**

Tujuan: Mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki secara bergantian melewati rintangan disertai perubahan yang arah cepat. Alat tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan menggiring bola (*dribbling*).

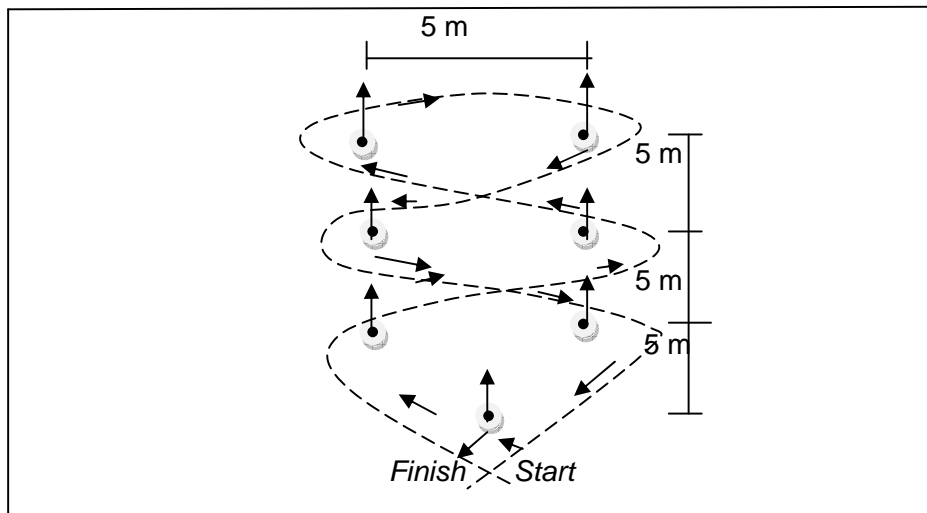
###### **1) Petunjuk pelaksanaan tes**

Pada aba-aba "siap" testee berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya. Pada aba-aba "ya", testee mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis finish. Bila salah arah dalam menggiring bola, testee harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stop watch tetap jalan. Bola digiring oleh





*Elisabeth, hubungan kelentukan togok kedepan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SD BK Tanapobundi.*

kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola salah satu sentuhan. Waktu yang dicatat adalah waktu yang dicapai dari permulaan sampai bola dan pemain telah melewati garis finish. Pelaksanaan tes ini dilakukan sebanyak dua kali.



Keterangan :

 = Rintangan

 = Jalan pemain dan bola

Gambar 2. Lapangan tes menggiring bola.  
Sumber: Nurhasan, (2001:161)

## 5. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes kelenturan togok kedepan dengan keterampilan menggiring bola akan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan jenis analisis secara korelasi. Analisis deskriptif untuk menggambarkan data yang meliputi data minimum, maksimum,

*Elisabeth, hubungan kelentukan togok kedepan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SD BK Tanapobundi.*

rata-rata, dan standar deviasi. Sedangkan analisis inferensial untuk menguji hipotesis, analisis inferensial yang digunakan adalah analisis korelasi product momen.

## **E. Hasil Penelitian**

### **1. Data Penelitian**

Data Tes Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa SD BK Tanapobunti

<b>No</b>	<b>Nama Siswa</b>	<b>Kelentukan Togok</b>	<b>Menggiring Bola</b>
1.	Orlan	14.25	19.75
2.	Anjun	13.00	19.77
3.	Askenas	13.30	21.99
4.	Andri	15.00	23.34
5.	Arifin	11.07	21.35
6.	Agung	11.26	21.44
7.	Aldi	14.15	20.21
8.	Dedi	13.00	22.07
9.	Rider	11.17	19.14
10.	Melkior	13.00	22.00
11.	Adam	17.15	24.01
12.	Yong Riski	12.20	21.76
13.	Chend Wilkri	10.70	18.02
14.	Andi Lala	13.50	21.87
15.	Randel	10.20	17.23
16.	Andre Gustian	10.20	21.43
17.	Martonis	16.70	23.55
18.	Albes	18.21	24.03
19.	Kristian	18.11	22.01
20.	Wingki	13.36	19.87
21.	Oleng	14.00	22.96
22.	Fonrikson	16.87	23.43
23.	Noris	15.67	23.14
24.	Elbi Gail	11.42	21.57
25.	Fanes	12.31	21.03

### **2. Hasil Deskriptif Data Kelentukan Togok terhadap kemampuan menggiring bola**

*Elisabeth, hubungan kelentukan togok kedepan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SD BK Tanapobundi.*

Hasil Deskriptif Data Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola

Varabel	N	$\Sigma x$	$\mu$	Sd	Range	Min.	Max.
Kelentukan Togok	25	339.80	13.5920	2.41998	8.01	10.20	17.23
Menggiring Bola		536.97	21.4788	1.78710	6.80	18.21	24.03

### 3. Hasil Uji Normalitas Data

Hasil uji normalitas data kelentukan togok terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SD BK Tanapobundi

Variabel	N	K – SZ	P	$\alpha$	Ket.
Kelentukan Togok	24	0,576	0,895	0,05	Normal
Kemampuan Menggiring Bola		0,756	0,616	0,05	Normal

### 4. Analisis korelasi

Hasil analisis korelasi antara kelentukan togok dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SD BK Tanapobundi.

Variabel	R	P	Ket
Kelentukan togok ( $X_1$ )	0,694	0,000	Signifikan
Kemampuan menggiring bola (Y)			

Hasil analisis kelentukan togok dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SD BK Tanapobundi melalui perhitungan koefisien korelasi menggunakan uji korelasi person, diperoleh nilai ( $r$ ) 0,694 dengan tingkat

*Elisabeth, hubungan kelentukan togok kedepan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SD BK Tanapobundi.*

probabilitas  $(0,000) \leq 0,05$  karena nilai  $(r)$  hitung  $0,694 \geq (r)$  tabel  $0,404$  dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara kelentukan togok dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SD BK Tanapobundi.

## **5. Pengujian Hipotesis**

Hasil pengujian :Dari hasil analisis korelasi antara kelentukan togok dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SD BK Tanapobundi, diperoleh nilai  $r = 0,694$  dimana nilai probalitas  $(P = 0,000 < \alpha 0,05)$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada hubungan yang signifikan antara kelentukan togok dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SD BK Tanapobundi.

## **F. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis kelentukan togok dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SD BK Tanapobundi melalui perhitungan koefisien korelasi menggunakan uji korelasi person, diperoleh nilai  $(r)$   $0,694$  dengan tingkat probabilitas  $(P 0,000) \leq 0,05$  karena nilai  $(r)$  hitung  $0,694 \geq (r)$  tabel  $(0,05) 0,404$  dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara kelentukan togok dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SD BK Tanapobundi.

## **G. Saran**

1. Pembina, pelatih dan guru pendidikan jasmani bahwa kelentukan togok memberi hubungan yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola. Sehingga dalam pencarian dan pembinaan sepakbola dapat memperhatikan serta mempertimbangkan faktor-faktor tersebut.
2. Guru olahraga di sekolah diharapkan dapat memaksimalkan kelentukan togok guna membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik siswa di sekolah dasar melalui pembelajaran pendidikan jasmani sehingga dapat dimanfaatkan untuk

*Elisabeth, hubungan kelentukan tolok kedepan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SD BK Tanapobundi.*

mencapai tingkat pertumbuhan fisik optimal siswa serta ketrampilan bermain bola yang lebih baik di sekolah.

3. Diharapkan kepada pemerintah atau pihak yang berwenang di bidang pendidikan untuk menyediakan sarana dan prasarana olahraga sepakbola untuk anak-anak sekolah agar pembibitan dapat dilakukan lebih dini melalui sekolah-sekolah.
4. Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar pada penelitian yang relevan, agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan dan disempurnakan, khususnya dalam menentukan faktor-faktor yang dapat menunjang ketrampilan menggiring bola baik komponen kondisi fisik maupun struktur dan postur tubuh.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Baley, James A. 1982. *The Athlete Guide; Increasing Strength, Power and Agility*. West Nyak, N.Y: Parker Publishing Company.
- Cholik, Mutohir. 1991. *Penerapan IPTEK di Bidang Olahraga*. Jakarta: Makaoay Konpreksi Olahraga Nasional.
- Coerver, Wiel 1985 *Sepak bola Program Pemain ideal*. Jakarta
- Haddade, Ilyas & Tola Ismail, 1990, *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepak bola*. Ujung Pandang, FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : C.V Tambak Kusuma.
- Koger Robert 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*.Saka Mitra Kompetensi Klaten
- Marta Dinata. 2007. *Dasar-dasar Mengajar Sepak bola*. Jakarta : Cerdas Jaya.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak bola*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. P2TK.

*Elisabeth, hubungan kelentukan tolok kedepan terhadap keterampilan mengiring bola siswa SD BK Tanapobundi.*

Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.

Rani, Adib, Abd, 1992. *Materi dan Evaluasi Permainan Sepak bola*. FPOK IKIP Ujungpandang.

Rahantoknam, BE. 1988. *Belajar Motorik : Teori dan Aplikasinya Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: P2LPTK Depdikbud.

Said, Hasan. 1977. *Penilaian Keterampilan Bermain Sepak bola*. Jakarta: Depdikbud.

Sarumpet A.dkk. 1992 *Permainan bola besar* Jakarta. Dirjan dikti Proyek pembinaan Tenaga Kependidikan

Sukatamsi, 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak bola*. Solo: Tiga Serangkai.

Sumosardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Gramedia

Sugiyono, 2009. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta

Uram, Paul. 1986. *Latihan Peregangan*. Jakarta: Akademi Presindo.