

## Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola

Samsudin<sup>1</sup>, Furkan<sup>2</sup>

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Taman Siswa Bima  
samsudinspdmor@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Apakah ada pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas atas SDN 03 Kota Bima”. Variabel dalam penelitian ini adalah kelincahan sebagai variabel bebas dan menggiring bola sebagai variabel terikat. Penelitian ini merupakan metode penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu siswa putra kelas atas SDN 03 Kota Bima yang berjumlah 53 orang siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis statistik dengan rumus korelasi *product moment*. Dari hasil perhitungan ternyata menunjukkan bahwa nilai *r* hitung yang diperoleh dalam penelitian ini adalah lebih besar dari nilai *r* tabel. Maka kesimpulan dari penelitian ini “Ada pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas atas SDN 03 Kota Bima”.

**Kata kunci:** Kelincahan, Menggiring Bola, Permainan Sepak Bola

### PENDAHULUAN

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat dunia disamping permainan bola basket dan bola voli, tidak terkecuali di Indonesia. Permainan sepak bola saat ini di negara-negara Eropa, Amerika Latin bahkan di Asia merupakan mata pencaharian yang dapat menjamin masa depan para pemainnya, oleh karena itu para pemain berusaha untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam memainkan si kulit bundar ini dapat kita saksikan dalam suatu pertandingan sepak bola di Indonesia yang dipertandingkan dalam kompetisi liga sepak bola, seringkali para penonton datang memadati tempat pertandingan dengan bermacam-macam tujuan tergantung dari kepentingan masing-masing seperti masa penonton yang datang sebagai supporter, penjudi, undangan, yang datang hanya untuk membuat sensasi dan membuat keributan dan lain-lain sehingga hasil pertandingan bisa saja terjadi bukan hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan Teknik para pemainnya saja namun faktor mental sering

memegang peran penting suatu kesebelasan memenangkan perbandingan, karena mental seorang pemain bisa saja di pengaruhi oleh supporter lawan, keputusan wasit ataupun oleh factor-faktor yang lainnya. Meningkatkan suatu klub sepak bola tidak dapat dipungkiri disebabkan oleh bagaimana klub tersebut dikelola secara profesional baik oleh badan swasta ataupun instansi lain yang mempunyai perhatian terhadap perkembangan sepak bola.

Untuk menjadi pemain yang baik, seorang pemain harus memiliki Teknik dasar yang baik juga seperti Teknik dasar menggiring bola dan memasukkan bola, sebab Teknik dasar ini sangat menentukan keterampilan bermain bola dalam upaya melewati pemain lawan. Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok, maka seorang pemain harus melakukan bentuk latihan kelincahan.

Daya tarik sepak bola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan. Tetapi, karena sepak bola lebih banyak menuntut keterampilan pemain di bandingkan olahraga lain. Dengan keterampilan

yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas, belum kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Pengetahuan tentang taktik dan strategi karena sangat penting. Kesiagapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan. Meskipun dalam permainan sepak bola tidak ditentukan berat atau ukuran pemain secara khusus, semua pemain harus memiliki tingkat kebugaran yang tinggi. Di lapangan, pemain dituntut berlari terus-menerus selama pertandingan berlangsung. Tantangan fisik dan mental yang dihadapi pemain benar-benar luar biasa. Keberhasilan tim dan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi tantangan - tantangan yang ada. Kemampuan demikian tentunya sangat perlu dikembangkan.

Mereka yang turut mempopulerkan pemain sepak bola ini bukan tidak mungkin karena bakat latihan - latihan keras dan seriusnya dalam berbagai aspek. Salah satunya adalah latihan Segitiga yang nantinya sangat membantu mereka bergerak dengan lincah, cepat, dan berkelit dari penyerangan lawan. Agar dapat melakukan semua itu dengan baik dan berhasil seorang pemain bola hendaklah melakukannya dengan tekun dan serius. Dengan semakin meluasnya perkembangan dunia olahraga, dan seiring dengan kemajuan IPTEK dewasa ini, maka semakin kompleks pula faktor - faktor penunjang untuk mencapai tingkat prestasi yang tinggi dan cabang olahraga tertentu, terutama cabang olahraga sepakbola. Untuk mencapai prestasi dalam setiap cabang olahraga, tentu mempunyai standar-standar kriteria latihan-latihan terhadap cabang olahraga yang ditekuni, sehingga di dalam pembinaan dan pengembangan atlet nantinya tidak menimbulkan perasaan bosan dan jenuh terhadap program latihan yang diberikan terhadap atlet itu sendiri

Sifat dan situasi pemain yang mengadu kelincahan dan keterampilan yang mengungguli lawan, berlari sepanjang permainan berlangsung, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan menendang membutuhkan unsur kondisi fisik yang prima. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si pemain kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kelincahannya, tentu saja dengan usaha dan latihan yang keras

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka penulis terdorong untuk melaksanakan penelitian tentang pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Adapun yang digunakan sebagai subyek dalam pelaksanaan penelitian ini adalah siswa putra Kelas atas SDN 03 Kota Bima.

#### **Latihan**

Latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Adapun aspek-aspek yang perlu mendapatkan latihan secara teratur dan berkesinambungan adalah: aspek fisik, Teknik, taktik dan mental. Setiap aspek harus mendapatkan perhatian yang sama dalam pembinaan karena aspek yang satu dengan yang lainnya akan berhubungan erat dalam pencapaian prestasi maksimal seorang atlet.

#### **Prinsip-Prinsip Latihan**

Ada beberapa prinsip yang perlu di perhatikan dalam proses latihan. (Suharno, 2008:70) mengatakan bahwa untuk mempercepat tercapainya tujuan latihan maka ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu; a) Latihan harus sepanjang tahun, b) Kenaikan beban latihan secara teratur, c) Prinsip stress (tekanan/*over load*), d) Prinsip individual, e) Prinsip interval (*repetition*), f) Prinsip nutrism (gizi makanan), g) Prinsip latihan *extensive* dan intensif, h) Prinsip penyempurnaan menyeluruh. Sedangkan (Harsono, 2008:96) mengemukakan ada beberapa prinsip latihan diketahui oleh seorang pelatih, yaitu; a) Pemanasan tubuh, b) Metode latihan, c) Berfikir positif, d) Prinsip beban lebih, e) Intensive latihan, f) Kualitas

latihan, g) prinsip individualisme, h) Variasi latihan, i) Metode bagian dan metode keseluruhan, j) Memperbaiki kesalahan, k) Perkembangan menyeluruh, l) Model latihan dan m. Menetapkan sasaran.

### **Beban Latihan**

Pemberian beban yang tepat sesuai dengan tujuan pelaksanaan latihan sangat penting dilakukan oleh para pelatih. Menurut (Suharno, 2008:81) beban latihan adalah suatu bentuk rangsangan motorik yang dapat di kontrol oleh pelatih untuk meningkatkan kualitas atlet dalam rangka mencapai prestasi prima. Selanjutnya dijelaskan bahwa beban latihan terdiri dari dua macam, yaitu : 1) Beban luar (*outer load*) adalah rangsangan motorik yang dapat diatur/dikontrol dengan cara memvariasikan ciri-ciri beban latihan, seperti volume, intensitas, recovery, frekuensi, irama dalam suatu unit latihan; 2) Beban dalam (*inner load*) adalah perubahan fisiologis organisme atlet akibat pengaruh beban luar yang ditandai dengan kenaikan frekuensi/denyut jantung/nadi.

Mengenai beban latihan tersebut, bidang pembinaan prestasi KONI Pusat (2009:34) mengemukakan bahwa yang dimaksudkan dengan beban latihan adalah berbagai bentuk gerak yang menimbulkan rangsangan pada atlet untuk memperbaiki kualitas fisik dan mentalnya. Adapun penentuan beban latihan tersebut dilakukan dengan cara sebagai berikut : 1) Cara penentuan dosis beban latihan dengan repetisi maksimal, bentuk latihan tunggal untuk menentukan intensitas beban latihan berdasarkan kemampuan maksimal atlet; 2) Cara kenaikan denyut nadi, beban latihan dikatakan maksimal apabila sesuai latihan, denyut nadi atlet naik menjadi 3-3,5 kali denyut nadi; 3) Cara penentuan intensitas beban latihan anaerobik, dengan gerakan maksimal selama 10 detik, 15 detik, 25 detik, 30 detik dan 35 detik; 4) Denyut nadi maksimal (DNM) =  $220 - \text{Umur}$ ; dan 5) Denyut nadi latihan (*training zone*) =  $80\% - 90\% \times \text{DNM}$ .

### **Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu faktor yang harus di miliki oleh seorang pemain sepak bola karena hal ini berkaitan dengan kemampuan

seorang pemain dalam menggiring bola. Menurut (Harsono, 2007:102) orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Bentuk-bentuk latihan sesuai dengan pengertian tersebut adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas dalam melakukan kegiatan tersebut tidak boleh kehilangan keseimbangan serta harus tetap sadar dengan posisinya. Adapun beberapa bentuk latihan kelincahan adalah seperti lari bolak-bolak (*suttle run*), lari zig-zag dan lari halang rintang.

### **Menggiring Bola**

Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Menambahkan bahwa: "Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola kerana semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan". Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring (*dribbling*) secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.

### **Permainan Sepak Bola**

Permainan sepak bola dimainkan oleh dua regu dengan tiap regu berjumlah 11 orang, terdiri dari 10 pemain penyerang dan seorang penjaga gawang. Tujuan Permainan Sepak Bola adalah memasukan bola ke gawang lawan. Regu atau tim yang terbanyak memasukan gol ke dalam gawang lawan maka dinyatakan sebagai pemenang.

### **Teknik Dasar dalam Permainan Sepak Bola**

Agar menjadi seorang pemain sepak bola yang baik, maka selain harus memiliki fisik, taktik dan mental yang baik, Teknik dasar merupakan hal yang tidak kalah pentingnya, sebab penguasaan Teknik dasar akan memperlihatkan keterampilan dan keindahan seorang pemain sepak bola dalam memainkan bola. (Mirman, 68:

2008) menyebutkan teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain sepak bola adalah :

#### **Teknik gerak tanpa bola (Teknik badan)**

Teknik gerak tanpa bola terdiri dari: a) teknik lari, b) teknik melompat/ meloncat, c) teknik gerak tipu badan

#### **Teknik gerak dengan bola**

Teknik gerak dengan bola terdiri dari: a) latihan menendang bola (dengan kaki bagian dalam, punggung kaki), b) menerima bola (dengan soal sepatu, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, kura-kura kaki, paha, dada dan kepala), c) latihan menggiring bola (dengan kura-kura bagian luar, kura-kura bagian dalam), d) latihan menembak kearah sasaran (gawang).

Selanjutnya dikatakan bahwa selain Teknik-Teknik dasar tersebut, beberapa Teknik dikatakan bahwa selain dikembangkan adalah sebagai berikut: a) teknik menyundul bola, b) teknik menggiring bola, c) teknik mengoper bola, d) teknik melempar bola, e) teknik melepas bola, f) teknik merampas bola, g) teknik penjaga gawang.

Mengenai berbagai bentuk teknik dasar yang perlu dilatih dan dikembangkan bagi seorang pemain sepak bola, Dinata (2003:34) menyebutkan beberapa teknik dasar sebagai berikut: a) teknik mengumpan/ *passing* (dilakukan dengan berbagai variasi secara berpasangan), b) teknik menghentikan/ menahan bola (dengan telapak kaki, punggung kaki, dada dan kepala), c) teknik menyepak bola (dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar), d) teknik melempar bola, e) teknik menggiring bola (dengan kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki).

Menurut Soendoro (2009:75) gerak dasar permainan sepak bola berkait dengan keterampilan teknik yang ada dalam permainan, yang terdiri dari: a) macam-macam teknik menendang bola, b) macam-macam teknik menghentikan bola, c) macam-macam teknik menggiring bola, d) macam-macam teknik menyundul bola.

Ijatna dan Hasibuan (2010:54), menyebut beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola adalah sebagai berikut: 1) Teknik badan, yang terdiri dari: a)

teknik lari, b) teknik lompat, c) gerak tipu badan, d) sikap pertahanan; 2) Teknik dengan bola, yang terdiri dari: a) *Kicking* (menendang bola), b) *Heading* (menyundul bola), c) *checking and trapping* (menerima/ menambah bola), d) *dribling* (menggiring bola), e) *tricking opponent* (menipu lawan dengan bola), f) *tackling* (lemparan kedalam), f) *throw in* (lemparan kedalam), g) *goal keeping* (mencetak gol).

Selanjutnya Nurhasan (2007:97) menjelaskan, beberapa diantara teknik-teknik tersebut dilakukan dengan cara sebagai berikut : 1) *Kicking* (menendang bola). Beberapa hal yang perlu diketahui dalam melakukan latihan teknik ini adalah: a) dilihat dari segi arahnya bola yang ditendang makna tendangan dibagi atas: *direct kicking* (arah bola yang ditendang menuju langsung lurus kedalam sasaran dan *sliced kicking* (bola yang ditendang jalannya merupakan setengah lingkaran yang berputar pada sebuah sumbu menuju ke sasaran), b) dilihat dari segi caranya menendang, maka tendangan dapat dilakukan dengan: *instep of the foot* (punggung kaki), *inside of the foot* (kaki bagian dalam), *out side of the foot* (kaki bagian luar). Ketiga cara tersebut sudah lazim digunakan, sedangkan yang sekali-kali digunakan dalah dengan *toe* (ujung jari kaki), *heel* (tumit) dan *sole* (telapak kaki), c) dilihat dari segi tujuan melakukan tendangan adalah sebagai berikut : memberi bola kepada kawan, menembak ke arah gawang dan tembakan *clearing* (pembersihan) dari belakang, d) bagian-bagian badan yang perlu diperhatikan dalam melakukan *kicking* (tendangan) adalah : kaki tumpu, kaki penendang, badan dan pandangan mata.

#### **Heading (Menyundul Bola)**

Beberapa hal yang perlu di ketahui dalam melakukan latihan Teknik ini adalah; a) *heading* dilakukan dengan seluruh badan, b) otot leher ditegangkan dan leher ditarik, c) bola harus mengenai dahi, d) pandangna mata mengikuti bola, e) *heading* dapat dilakukan dengan cara: berdiri, sambil berjalan, sambil melompat, dari samping dan berlari, f) tujuan melakukan *heading* adalah untuk ke gawang, pembersihan (*clearing*) dan mengoper kepada kawan (*passing*),

g) *trapping* (manahan bola). *Trapping* dapat dilakukan dengan menggunakan; a) kaki, b) paha, c) perut, d) dada, e) kepala.

Yang perlu di perhatikan pada waktu menahan bola adalah kaki tumpu agak tertekuk dan rileks, bagian badan yang menerima bola harus lentur pada saat bola tiba (perkenaan bola dengan bagian badan), pandangan mata tetap ke arah bola dan badan ditempatkan diantara bola dan lawan yang berusaha mendekati.

**Menggiring bola (*Dribbling*)**

Menggiring bola (*Dribbling*) dapat dilakukan dengan menggunakan; a) punggung kaki (*instep of the foot*), b) kaki bagian dalam (*inside of the foot*), c) kaki bagian luar (*out side of the foot*), d) punggung kaki bagian dalam (*inside of instep the foot*), e) telapak kaki (*sole*).

Yang penting diketahui sebagai dasar menggiring bola adalah sebagai berikut, bola harus tetap dalam penguasaan, melahirkan perasaan kaki pada bola, pandangan kepada lawan, harus dapat merubah arah dan kecepatan menggiring secara tiba-tiba.

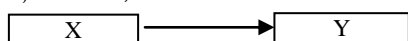
Tujuan penelitian ini “Untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas atas SDN 03 Kota Bima.

**METODE PENELITIAN**

**Rancangan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, metode ini dianggap sebagai metode penelitian yang paling baik untuk mengungkap hubungan antara dua variabel atau lebih mencari pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain.

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan “Paradigma Sederhana”. Penggunaan Paradigma Sederhana dengan tujuan berusaha untuk menentukan pasangan yang diambil dari subjek-subjek yang mempunyai kemampuan dalam batas yang telah ditentukan. Adapun secara konseptual rancangan penelitian tersebut dapat digambarkan sebagai berikut (Sugiyono, 2010:5).



**Gambar 1.** Paradigma Sederhana

Berdasarkan gambar tersebut diatas maka:

X = latihan Kelincahan

Y = Menggiring Bola

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa putra kelas atas SDN 03 Kota Bima berjumlah 53 orang siswa. Sampel penelitian diambil dari semua jumlah populasi. Karena jumlah populasi kurang dari 100 maka diambil semua menjadi sampel, dan dikatakan penelitian populasi.

Teknik atau langkah-langkah yang dilakukan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini sebagai berikut :

**Langkah Persiapan**

Hal-hal yang dilakukan pada tahap ini adalah sebagai berikut : 1) Menentukan sampel penelitian; 2) Menyiapkan alat dan fasilitas yang digunakan untuk melakukan tes menggiring bola dalam permainan sepak bola dan 3) Menentukan/menyiapkan tenaga pembantu pelaksanaan pengumpulan data.

**Tahap pelaksanaan**

Hal-hal yang dilakukan pada langkah ini adalah sebagai berikut: (1) Menjelaskan tentang cara pelaksanaan tes kelincahan, (2) Melaksanakan tes kelincahan, (3) Menjelaskan tentang cara-cara pelaksanaan tes menggiring bola dalam permainan sepak bola kepada seluruh subyek penelitian, (4) Melaksanakan tes menggiring bola dengan cara sebagai berikut: subyek bersiap mengambil ancap-ancap di garis start. Setelah diberikan aba-aba maka subyek melakukan gerakan menggiring bola dengan melewati rintangan yang telah ditentukan. Skor tes menggiring bola adalah waktu yang ditempuh dalam melewati rintangan, selanjutnya waktu tempuh tersebut dikonversi ke skor tes yang telah dibekukan.

**Instrumen Penelitian**

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini: 1) Lapangan Sepak bola, 2) Bendera/garis sebagai tanda, 3) Con, 4) Pluit, 5) Bola Sepak, 6) *Stop Watch*, 7) Blangko Penilaian dan 8) Alat Tulis

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product moment* untuk data mentah berikut.

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara x dan y

xy = Produk dari x kali y

$x^2$  = Deviasi dari nilai pada variabel x dikuadratkan

$y^2$  = Deviasi dari nilai pada variabel y dikuadratkan

x =  $X_i - \hat{X}$

y =  $Y_i - \hat{Y}$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Dari hasil perhitungan maka diperoleh nilai  $r_{hit}$  sebesar 0,8766 sedangkan  $r_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan  $n = 53$  menunjukkan nilai sebesar 0,266. Dengan diperoleh nilai tersebut maka  $r_{hit}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  ( $r_{hit} > r_{tabel}$ ) maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Diterimanya hipotesis nihil tersebut, maka dengan sendirinya penelitian ini menyimpulkan bahwa Ada pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra Kelas atas SDN 03 Kota Bima.

### Pembahasan

Faktor-faktor yang dapat dipengaruhi peningkatan prestasi seorang pemain sangat penting dilakukan karena akan membantu upaya pelatih dalam menyiapkan program latihan yang akan diterapkan dalam proses pelatihan pada pemainnya. Dalam permainan sepak bola ada beberapa faktor tehnik yang perlu dikuasai oleh seorang pemain, faktor-faktor tehnik yang dimaksud antara lain adalah : menggiring bola dan memasukkan bola ke dalam gawang. Kedua faktor tersebut tentu saja berhubungan dengan kemampuan fisik seorang pemain, oleh sebab itu untuk meningkatkannya maka latihan-latihan fisik juga perlu dilakukan. Jadi kemampuan tehnik berhubungan erat dengan beberapa kemampuan fisik yang sesuai dengan gerakan yang dilakukan.

Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan kelincahan

terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Siswa Putra Kelas atas SDN 03 Kota Bima ini, menunjukkan bahwa latihan-latihan kelincahan tersebut memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada subyek penelitian, hal ini menjadi informasi penting bagi para guru pendidikan jasmani dan olah raga serta pelatih dalam melakukan pemanduan bakat, baik yang dilakukan dalam kegiatan ekstra kurikuler maupun dalam memberikan latihan-latihan di klub sepak bola. Namun demikian program latihan yang benar dan terukur perlu di siapkan karena secara teoritis dikatakan bahwa latihan yang dilakukan dengan penambahan beban yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan prestasi seorang pemain sepak bola. Penambahan beban dalam pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan teratur dengan prinsip-prinsip latihan yang berlaku.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini “Ada pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas atas SDN 03 Kota Bima”.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Yayasan Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.
- Dinat. (2003) *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*, PT. Sastra Hudaya, Yogyakarta.
- Furqo. (2001) *Statistik Terapan Untuk Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Hadi (2000) *Statistik Jilid II Cetakan ke-17*, Andi Offset, Yogyakarta.
- Harsono. (2007) *Sepak Bola Program Pembinaan Ideal*, PT Gramedia, Jakarta.
- Hasibuan. (2010) *Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses Edisi Ke Kedua*, PT. Grapindo Persada, Jakarta.
- Mirman. (2008) *Dasar-Dasar Sepak Bola*, Pakar Raya, Bandung.
- Nurhasan. (2007) *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan*

*Olahraga dan Kesehatan. Indonesia Universitas.*

Subana dan Sudrajat. (2001) *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Aneka Cipta, Jakarta.

Sudjana dan Ibrahim. (2001) *Metode Penelitian*, PT. Bumi Aksara, Jakarta.

Sugiyono. (2010) *Metode Penelitian dalam Pendidikan*, Alfabeta, Bandung.

Sugiyono. (2010) *Metode Penelitian*, Alfabeta, Bandung.

Suharno. (2008) *Latihan Sepak Bola Metode Baru serangan*, Pioner Jaya, Bandung.

Soendoro. (2009) *Pendidikan Jasmani untuk Mahasiswa Printing*. Jakarta.