



## Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 1 Anggeraja Kabupaten Enrekang

Sulfian Syarif<sup>1\*</sup>, Suwardi<sup>2</sup>

---

### **Keywords :**

*Metode latihan, Koordinasi mata kaki, kemampuan menggiring bola;*

### **Correspondensi Author**

<sup>1</sup> Universitas Negeri Makassar,  
Email: sulfiansyarif@gmail.com

<sup>2</sup> Universitas Negeri Makassar,  
Email: suwardi@gmail.com

### **Article History**

**Received:** 12-07-2018;

**Reviewed:** 20-07-2018;

**Accepted:** 21-08-2018;

**Published:** 25-09-2018.

### **ABSTRACT**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui; (1) Perbedaan pengaruh metode latihan *side jump sprint* dan *dogging run* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola, (2) Pengaruh interaksi antara metode latihan dengan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola, (3) Perbedaan pengaruh peningkatan kemampuan menggiring bola melalui metode latihan *side jump sprint* dan *dogging run* bagi siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi pada permainan sepakbola, dan (4) Perbedaan pengaruh peningkatan kemampuan menggiring bola melalui metode latihan *side jump sprint* dan *dogging run* bagi siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah pada permainan sepakbola. Hasil penelitian ini menunjukkan: (1) Ada perbedaan pengaruh metode latihan *side jump sprint* dengan *dodging run* terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola dengan nilai  $F_o = 19,88 > F_t = 4,11$ . (2) Ada pengaruh interaksi antara metode latihan dengan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola dengan nilai  $F_{hitung} 14,86 > F_{tabel} 4,11$ . (3) Ada perbedaan pengaruh peningkatan kemampuan menggiring bola melalui metode latihan *side jump sprint* dengan *dodging run* bagi siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi pada permainan sepakbola dengan nilai  $Q_{hitung} 0,59 < Q_{tabel} 2,95$ . dan (4) Ada perbedaan pengaruh peningkatan kemampuan menggiring bola melalui metode latihan *side jump sprint* dan *dodging run* bagi siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah pada permainan sepakbola dengan nilai  $Q_{hitung} -3,14 < Q_{tabel} 2,95$ .

---

## PENDAHULUAN

Perkembangan sepakbola nasional di Indonesia tidak terlepas dari perkembangan sepakbola di daerah-daerah. Permainan Sepakbola berkembang pesat di daerah-daerah terutama di kalangan pelajar dengan semakin banyaknya kompetisi sepakbola antar pelajar seperti O2SN dan LPI. Salah satu sekolah yang mempunyai ekstrakurikuler sepakbola di Kabupaten Enrekang yaitu SMA Negeri 1 Anggeraja Kabupaten Enrekang ini merupakan salah satu wadah yang membina minat dan bakat sepakbola siswa untuk mencapai prestasi permainan sepakbola. Kebanyakan siswa di SMA Negeri 1 Anggeraja Kabupaten Enrekang gemar bermain sepakbola, sehingga kemungkinan dapat berkembang cukup besar. Agar prestasinya dapat berkembang perlu mendapatkan latihan secara intensif yang meliputi fisik, teknik, taktik dan mental.

SMA Negeri 1 Anggeraja Kabupaten Enrekang sudah sering ikut berkompetisi namun hasilnya belum begitu memuaskan. SMA Negeri 1 Anggeraja Kabupaten Enrekang ternyata jarang sekali mendapatkan juara. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh karena adanya masalah dalam pembinaan prestasi. Untuk dapat mengatasi permasalahan di atas SMA Negeri 1 Anggeraja Kabupaten Enrekang perlu meninjau kembali masalah-masalah yang ada. Masalah-masalah yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi sepakbola yang perlu ditinjau diantaranya yaitu kualitas pelatih, sarana dan prasarana yang dimiliki, dukungan pemerintah dan masyarakat, serta kualitas pemain sendiri.

Dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi sepakbola di SMA Negeri 1 Anggeraja, banyak hal yang perlu dikaji. Namun dari berbagai permasalahan yang ada, salah satu permasalahan yang terpenting dalam bermain sepakbola yaitu adalah tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola. Unsur teknik merupakan kelengkapan yang paling dasar pada permainan sepakbola. Keterampilan teknik dasar bermain dapat dicapai dengan latihan secara sistematis berulang-ulang ajeg dan selalu memberikan peningkatan beban secara bertahap. Teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai antara lain adalah menendang bola, mengontrol bola, menyundul bola, menggiring bola, melempar bola dan sebagainya.

Penguasaan teknik yang nampaknya masih kurang dikuasai oleh siswa SMA Negeri 1 Anggeraja adalah teknik menggiring bola. Hal ini terlihat dimana siswa SMA Negeri 1 Anggeraja tersebut dalam melakukan menggiring bola, dengan mudah dapat direbut pemain lawan. Dengan demikian untuk meningkatkan dalam pencapaian prestasi sepakbola siswa, penguasaan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) para siswa SMA Negeri 1 Anggeraja tersebut harus ditingkatkan melalui latihan.

Keterampilan menggiring bola merupakan salah satu unsur teknik dasar yang penting dalam permainan sepakbola. Kemampuan melakukan menggiring bola akan ikut berperan untuk memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan. Apalagi jika permainan berlangsung dengan bola-bola bawah. Dengan demikian untuk menjadi pemain yang handal seorang pemain sepakbola perlu didukung dengan keterampilan menggiring bola yang baik. Pelatih sepakbola, khususnya di SMA Negeri 1 Anggeraja Kabupaten Enrekang perlu membimbing agar pemainnya memiliki keterampilan menggiring bola dengan baik. Untuk itu seorang pembina dan pelatih harus tepat dalam memilih dan menentukan cara (metode) atau metode latihan yang tepat, sehingga dapat mencapai hasil sesuai dengan yang diharapkan.

Permasalahan yang dihadapi pembina atau pelatih SMA Negeri 1 Anggeraja adalah metode apa yang tepat untuk diterapkan pada siswa. Untuk meningkatkan kemahiran dan keterampilan siswa dalam melakukan menggiring bola dibutuhkan bentuk latihan yang sesuai dengan kondisi para pemain. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola diantaranya adalah metode latihan *side jump sprint* dan latihan *dogging run*.

Latihan *side jump sprint* adalah salah satu model latihan yang menggunakan bangku rendah, atau obyek serupa untuk diloncati dan kerucut yang digunakan sebagai garis finish. Ini merupakan latihan kombinasi mulai dari *lateral jump* hingga lari cepat penuh dalam jarak tertentu, sedangkan *Dogging run* adalah lari

dengan arah zig-zag melewati beberapa rintangan yang ditata dengan jarak tertentu. Latihan *side jump sprint* dan latihan *dogging run* merupakan metode latihan yang dapat diterapkan dengan harapan dapat meningkatkan komponen fisik penunjang menggiring bola. Peningkatan komponen fisik penunjang tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola. Kedua metode latihan belum diketahui tingkat keefektifannya, jika diterapkan siswa SMA Negeri 1 Anggeraja Kabupaten Enrekang. Untuk mengetahui keefektifan latihan tersebut maka perlu dilakukan penelitian.

Keberhasilan latihan keterampilan gerak tidak hanya ditentukan oleh metode latihan saja namun ditentukan pula oleh adanya kontribusi faktor internal diantaranya berupa kemampuan fisik siswa. Dalam memberikan latihan menggiring bola, pelatih harus memperhatikan unsur kemampuan fisik dan keterampilan gerak yang memadai. Kemampuan menggiring bola dapat ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dengan memperhatikan unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola. Salah satu komponen yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola adalah koordinasi mata-kaki.

Koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan antara gerak mata saat menerima rangsang dengan gerakan kaki menjadi satu pola gerakan tertentu sehingga menghasilkan gerakan yang terkoordinasi, efektif, mulus, dan efisien. Koordinasi mata-kaki memiliki andil yang cukup besar terhadap penguasaan keterampilan bermain Sepakbola khususnya pada keterampilan menggiring bola. Koordinasi mata kaki merupakan bagian dari kemampuan biomotor yang dimiliki pemain, yang dapat berpengaruh terhadap hasil latihan

## METODE

Untuk menjawab suatu penelitian, maka perlu diketahui dan dirancang bagaimana cara menjawab penelitian tersebut. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan rancangan factorial 2 X 2. Eksperimen factorial adalah eksperimen yang menyangkut

sejumlah faktor dengan banyak taraf. Sudjana (1994:109) menjelaskan bahwa "eksperimen factorial adalah eksperimen yang hampir atau semua taraf sebuah faktor dikombinasikan atau disilangkan dengan semua taraf tiap faktor lainnya yang ada dalam eksperimen".

Menurut Sugiyono (2011:80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek / subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut Arikunto (2002:108) bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua siswa putra SMA Negeri 1 Anggeraja Kabupaten Enrekang yang ikut dalam kegiatan ekstra kurikuler sepakbola yang jumlahnya 54 orang.

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik sampling purposive. Sugiyono, (2011:85) teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam pengertian tersebut maka sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa yang ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang jumlahnya 40 orang selanjutnya sampel dibagi menjadi 2 kelompok dengan cara *matching ordinal paired*. Setelah itu kedua kelompok dibagi menjadi dua kelompok dengan cara undian yaitu kelompok latihan *side jump sprint* dan latihan *dogging run* berdasarkan ranking hasil tes menggiring bola pada permainan sepakbola.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Ada perbedaan pengaruh metode latihan *side jump sprint* dengan metode latihan *dogging run* terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa Siswa SMAN 1 Anggeraja Kabupaten Enrekang**

Berdasarkan hasil perhitungan Anava, dapat dilihat bahwa F observasi antar kolom (FA) = 19,88, ternyata lebih besar dari pada F tabel, yaitu sebesar 4,11 ( $F_o = 19,88 > F_t = 4,11$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *side jump*

sprint dengan metode latihan *dogging run* terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Dengan kata lain bahwa kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola menggunakan metode latihan *dogging run* ( $\bar{X} = 24,41$  dan  $s = 2,56$ ) lebih baik daripada kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola menggunakan metode latihan *side jump sprint* ( $\bar{X} = 23,14$  dan  $s = 1,48$ ).

Hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan skor kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang menggunakan latihan *dogging run* lebih baik dibanding dibanding dengan metode latihan *side jump sprint*, dengan kata lain penggunaan metode latihan yang berbeda akan menghasilkan skor kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola dalam latihan menggiring bola yang berbeda pula. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa untuk mencapai tujuan, metode latihan *dogging run* lebih efektif dibanding dengan metode latihan *side jump sprint* dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola.

Efektifitas metode latihan *dogging run* dalam latihan, tidak terlepas dari hal-hal seperti; secara teori metode latihan *dogging run* lebih baik dari metode latihan *side jump sprint*. Gerakan-gerakan pada kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola merupakan gerakan yang dinamis serta dirangkai menjadi suatu rangkaian gerak lebih cocok dengan kemampuan gerak motorik yang dimiliki siswa. Pada prinsipnya koordinasi mata-kaki adalah yang berisikan kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan serta koordinasi sehingga dapat berkontribusi dengan rangkaian gerak yang ada pada kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Kontribusi ini sangat besar pengaruhnya sebagai faktor pendukung keberhasilan siswa sewaktu melakukan rangkaian gerak menggiring bola pada permainan sepakbola karena koordinasi mata-kaki yang dimiliki siswa sangat memudahkan siswa dalam melakukan tingkat keterampilan gerakan yang sulit dan dinamis.

Pada gerakan menggiring bola pada permainan sepakbola banyak gerakan yang sulit dan dinamis, seperti gerakan kelincahan, kecepatan, kelenturan, ketepatan, kekuatan serta

keseimbangan dimana semua gerakan-gerakan tersebut memerlukan koordinasi mata-kaki yang tinggi.

Metode latihan *dogging run* adalah suatu metode latihan dimana kelincahan yang memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik yang tersusun dari beberapa komponen koordinasi antara lain : kekuatan, kelenturan, waktu reaksi, *power* dan juga keseimbangan. Latihan *dogging run* dapat dipadukan dengan latihan menggiring bola. Pemain dapat latihan menggiring bola dengan *zigzag*, dengan melewati rintangan seperti pola pada latihan *dogging run*. *Dogging run* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Latihan dilakukan dengan *zigzag* melalui rintangan berupa kerucut yang ditata berbaris lurus.

Berdasarkan pola gerak dalam pelaksanaan latihan *dogging run* memiliki keuntungan antara lain bahwa, pada latihan ini siswa dituntut untuk bergerak *zigzag* dengan melalui rintangan. Dengan demikian kemampuan siswa dalam merubah arah dengan cepat (kelincahan) dapat berkembang dan meningkat dengan baik. Pada latihan ini siswa dituntut memiliki kemampuan merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan. Latihan *dogging run* ini dapat meningkatkan kemampuan merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan sambil menggiring bola.

#### **Ada pengaruh interaksi antara metode latihan dengan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola Siswa SMAN 1 Anggeraja Kabupaten Enrekang.**

Berdasarkan hasil pengujian analisis Uji-tukey (Q) data pengaruh interaksi antara metode latihan dengan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola Siswa SMAN 1 Anggeraja Kabupaten Enrekang, Hasil analisis data menunjukkan analisis varians faktorial pada memperlihatkan bahwa pada  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai kritis  $F_{tabel}$  untuk derajat kebebasan 1 dan 36 diperoleh nilai sebesar 4,11. Sedangkan hasil perhitungan pada tabel 4.13 di atas diperoleh  $F_{hitung}$  sebesar 14,87. Jika dibandingkan  $F_{hitung}$  lebih besar dari  $F_{tabel}$ , ( $F_{hitung} 14,87 > F_{tabel} 4,11$ ),

dengan demikian dapat diambil keputusan bahwa tolak  $H_0$  dan terima  $H_1$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dengan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMAN 1 Anggeraja Kabupaten Enrekang. Kelompok siswa yang mempunyai koordinasi mata-kaki tinggi dan diberi metode latihan *side jump sprint* kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi yang diberi metode latihan *dogging run*. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi pendekatan metode latihan berhubungan dengan karakteristik siswa yang mengikuti pemberian latihan menggiring bola.

Kemudian pada kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah yang berlatih dengan metode latihan *side jump sprint* dan metode latihan *dogging run* tidak memberikan perbedaan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Hal ini juga menunjukkan bahwa kontribusi metode latihan *side jump sprint* dan metode latihan *dogging run* sama-sama berhubungan dengan karakteristik siswa yang mengikuti pemberian latihan.

Daya pembeda (diskrepansi) yang cukup menyolok antara pengaruh metode latihan *side jump sprint* yang diberikan pada siswa yang memiliki kecenderungan koordinasi mata-kaki tinggi dan yang diberikan pada kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah.

Demikian juga halnya dengan adanya perbedaan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola bagi siswa yang diberikan metode latihan *side jump sprint* dan latihan *dogging run* pada kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi maupun yang diberikan pada kelompok siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah.

**Ada perbedaan pengaruh kemampuan menggiring bola melalui metode latihan *side jump sprint* dengan metode latihan *dogging run* bagi siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi pada permainan sepakbola siswa SMAN 1 Anggeraja Kabupaten Enrekang.**

Berdasarkan hasil pengujian analisis Uji-tukey (Q) data perbedaan pengaruh metode latihan *side jump sprint* dan *dogging run* terhadap kemampuan menggiring bola dalam

permainan sepakbola bagi siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMAN 1 Anggeraja Kabupaten Enrekang, diperoleh perbedaan nilai rata-rata atau nilai  $Q_{hitung}$  0,59 dan  $Q_{tabel}$  (20 ;  $\alpha= 0,05$ ) sebesar 2,95 terdapat perbedaan antara kelompok metode latihan *side jump sprint* menggunakan koordinasi mata-kaki tinggi (A1B1) dengan kelompok metode latihan *dogging run* menggunakan koordinasi mata-kaki tinggi (A2B1). Sehingga dapat diambil keputusan bahwa tolak  $H_0$  dan terima  $H_1$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh metode latihan *side jump sprint* dan *dogging run* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola bagi siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi. Hal ini dipertegas dengan hasil analisis deskriptif data dengan perbedaan rata-rata nilai latihan *side jump sprint* tinggi sebesar 22,99 sedangkan untuk nilai rata-rata latihan metode latihan *dogging run* tinggi sebesar 23,28. Dengan demikian secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan *side jump sprint* dan latihan *dogging run* yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola Siswa SMAN 1 Anggeraja Kabupaten Enrekang.

Hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan skor hasil kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang menggunakan koordinasi mata-kaki tinggi pada kelompok metode latihan *dogging run* lebih baik dibanding dengan metode latihan *side jump sprint*, dengan kata lain metode latihan *dogging run* lebih baik dibanding dengan metode latihan *side jump sprint* yang berbeda akan menghasilkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yang berbeda pula. Oleh karena itu sesuai, dengan uraian dan pembahasan tentang metode latihan *dogging run* lebih baik dibanding dengan metode latihan *side jump sprint* koordinasi mata-kaki tinggi.

**a. Ada perbedaan pengaruh metode latihan *side jump sprint* dengan metode latihan *dogging run* yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola Siswa SMAN 1 Anggeraja Kabupaten Enrekang**

Berdasarkan hasil pengujian analisis Uji-tukey (Q) data data perbedaan pengaruh metode latihan *side jump sprint* dan *dogging run* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola bagi siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah Siswa SMAN 1 Anggeraja Kabupaten Enrekang, diperoleh perbedaan nilai rata-rata atau nilai  $Q_{hitung}$  -3,14 dan  $Q_{tabel}$  (20 ;  $\alpha = 0,05$ ) sebesar 2,95. Sehingga dapat diambil keputusan bahwa tolak  $H_0$  dan terima  $H_1$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh metode latihan *side jump sprint* dan *dogging run terhadap* peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola bagi siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah Siswa SMAN 1 Anggeraja Kabupaten Enrekang.

Hal ini dipertegas dengan hasil analisis deskriptif data dengan perbedaan rata-rata nilai latihan *side jump sprint* rendah sebesar 22,39 sedangkan untuk nilai rata-rata latihan dengan metode latihan *dogging run* rendah sebesar 26,42. Dengan demikian secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan perbedaan pengaruh latihan *side jump sprint* dan latihan *dogging run* yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMAN 1 Anggeraja Kabupaten Enrekang

Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pada kelompok siswa dengan metode latihan *side jump sprint* dan *dogging run* pada koordinasi mata-kaki tinggi dan memiliki koordinasi mata-kaki rendah, hal ini membuktikan  $H_1 : \mu_{A_1B_2} > \mu_{A_2B_2}$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pada kelompok siswa dengan metode latihan *side jump sprint* dan *dogging run* pada koordinasi mata-kaki rendah.

## SIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh metode latihan *side jump sprint* dan *side jump sprint* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola.

2. Ada pengaruh interaksi antara metode latihan dengan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola
3. Ada perbedaan pengaruh peningkatan kemampuan menggiring bola melalui metode latihan *side jump sprint* dan *side jump sprint* bagi siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi pada permainan sepakbola.
4. Ada perbedaan pengaruh peningkatan kemampuan menggiring bola melalui metode latihan *side jump sprint* dan *side jump sprint* bagi siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah pada permainan sepakbola.

## DAFTAR RUJUKAN

- A. Sarumpaet, Zulfar Djazet, Parno & Imam Sadikun. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Arikunto suharsimin. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1990. *Theory and Methodology of Training*. Kendall/Hant : IOWA of University.
- Gill, Harvey. 2003. *Teknik Mengontrol Bola*. Alaih Bahasa Tim GMS. Jakarta: Pt. Gapuramitra Sejati.
- Iskandar Z. Adisapoetra dkk. 1999. *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.
- Ismaryati, 2008, *Tes dan Pengukuran Olah Raga*, Surakarta, UNS Press.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti.
- Jef, Sneyers. 1988. *Sepakbola : Latihan dan Strategi Bermain*. Jakarta: PT. Rosda Jayaputra.
- Kirkendall, D.R., Gruber, J.J. & Johnson, R.R. 1987. *Measurement and Evaluation for Physical Education*. Inc Champaign Illionis : Human Kinetics Publihers.
- Magill, 1980. *Motor Learning Concepts and Application* IOWA :WMC Brown.Company Publisher

- Nossek, Josef. 1982. *General Theory of Training*. Logos : Pan African Press.
- Pate R., Clenaghan M.B. & Rotella R. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan*, alih bahasa Kasiyo Dwijowinoto. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Remmy, Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Rusli, Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Effhar & Dahara Prize Offset.
- Saputra, Y.E. 2006. *Seni Menggiring Bola*. Yogyakarta : Macomedia.
- Singer, R.N. 1981. *Motor learning and Human Performance, and Aplication to motor Skill and Movement Behavior*. New York: Macmilan Publishing Co.Inc.
- Schmidt, R.A. 1988. *Motor Kontrol and Learning*. Illinois : Human Kinetics Publishers, Inc.
- Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Soekatamsi. 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai.
- Sudjana. 1994. *Metode Statistika*. Bandung. Penerbit Tarsito.
- . 1999. *Desains dan Analisis Eksperimen*. Bandung Penerbit Tarsito.
- Sugiyanto. 1998. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sumosardjuno, S. 1994. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.
- Tangkudung, James. 2006. *Kepeleatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Karya.
- Tarigan, Beltasar. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Sepakbola*. Jakarta. Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Thomas J.R. & Nelson J.K. 2001. *Research Methods in Physical Activity*, Second Edition. Champaign Illionis: Human Kinetics Publihers.
- Wiel Coorver, 1985. *Sepakbola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: PT.Gramedia.
- Yusuf, Hadisasmita & Aif Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi DEPDIKNAS.