

SKRIPSI



**KONTRIBUSI KOORDINASI MATA KAKI, DAYA LEDAK TUNGKAI, DAN
KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN JAUHNYA TENDANGAN
PADA PERMAINAN SEPAK BOLA MURID
SDN 117 SAOHIRING KAB. SINJAI**

**CONTRIBUTION OF FOOT EYES COORDINATION, CURRENT EXPLOSIVE
POWER, AND BALANCE AGAINST THE WAY'S
ABILITY TO KICK IN GAME SOCCER DISCIPLES
SDN 117 SAOHIRING KAB. SINJAI**

SOFYAN

**PROGRAM STUDI S1
PENDIDIKAN GURU SEKOLA DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**

**KONTRIBUSI KOORDINASI MATA KAKI, DAYA LEDAK TUNGKAI, DAN
KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN JAUHNYA TENDANGAN
PADA PERMAINAN SEPAK BOLA MURID
SDN 117 SAOHIRING KAB. SINJAI**

**CONTRIBUTION OF FOOT EYES COORDINATION, CURRENT EXPLOSIVE
POWER, AND BALANCE AGAINST THE WAY'S
ABILITY TO KICK IN GAME SOCCER DISCIPLES
SDN 117 SAOHIRING KAB. SINJAI**

ABSTRAK

Sofyan. 2019. *Kontribusi Koordinasi Mata Kaki, Daya Ledak Tungkai, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jauhnya Tendangan Pada Permainan Sepak Bola Murid Sdn 117 Saohiring Kab. Sinjai. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, di bimbing oleh Irfan (selaku Pembimbing I) dan Silatul Rahmi (selaku Pembimbing II).*

Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah ada Kontribusi Koordinasi Mata Kaki, Daya Ledak Tungkai, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jauhnya Tendangan Pada Permainan Sepak Bola Murid Sdn 117 Saohiring Kab. Sinjai. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah murid kelas 4 dan 5 SD 117 saohiring dengan jumlah sampel 40 orang dan pengambilan sampel yaitu menggunakan *sampling accidental* dimana teknik pengambilan sampel berdasarkan setiap tes dari fariabel. Dari hasil penelitian menunjukkan : Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama koordinasi mata kaki, daya ledak tungkai, dan keseimbangan terhadap kemampuan jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola Murid SDN 117 Saohiring Kab. Sinjai.

Kata kunci :. Kemampuan Jauhnya Tendangan Pada Permainan Sepak Bola Murid Sdn 117 Saohiring Kab. Sinjai

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas manusia yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan bagi para pelakunya, apakah itu olahraga yang dilakukan dengan tujuan sebagai rekreasi, bersifat kompetitif, bahkan bertujuan kearah perestasi terkhusus pada sepakbola. Dengan perkembangan dan peningkatan terhadap beberapa cabang olahraga yang telah berkembang dalam masyarakat Sulawesi Selatan pada umumnya dan Kabupaten Sinjai pada khususnya sepak bola adalah olahraga yang paling banyak di minatai terkhusus pada SDN 117 Saohiring Kabupaten Sinjai.

Menurut pengamatan kami di SDN 117 Saohiring di Kabupaten Sinjai terlihat, bahwa minat murid-murid terhadap permainan Sepakbola cukup besar. ini dapat

kami lihat pada saat mereka istirahat pada jam pelajaran sekolah. Banyak dari mereka lebih memilih bermain Sepakbola pada saat jam istirahat sekolah dibunyikan walaupun ukuran lapangan tidak memadai, tetapi keinginan dan semangat mereka terlihat sangat besar untuk bermain Sepakbola. Namun sangat di sayangkan, karena minat yang sangat besar itu tidak dibarengi dengan kemampuan yang mendasar terkhusus dalam melakukan tendangan yang tentunya dapat berperang penting dalam permainan Sepakbola yang dimana murid tidak mampu melakukan tendangan sesuai dengan jarak yang telah ditentukan dikarenakan kurangnya Kontribusi koordinasi mata kaki, Daya ledak tungkai dan Keseimbangan dalam menunjang permainan Sepakbola yang lebih baik. Sehingga perestasi

permainan Sepakbola di Kabupaten Sinjai sampai sekarang ini kurang berprestasi atau kurang menggembirakan.

Dalam upaya merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik anak, pemerintah telah menempuh jalur pendidikan olahraga mengingat peran olahraga terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik sangat besar. Dengan melakukan olahraga secara teratur otot akan menjadi kuat dan berkembang serta membuat organ-organ tubuh berfungsi dengan baik. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Dede Kusuma (1989:5) bahwa: Olahraga adalah segala kegiatan untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani dan rohani pada setiap manusia yang dalam

pengertisan sempit adalah gerak badan untuk menguatkan badan, menyehatkan jasmani dan rohani.

Oleh sebab itu, olahraga makin perlu ditingkatkan dan dimasyarakatkan sebagai salah satu cara pembinaan prestasi yang sekaligus dapat mengingatkan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat. Semua ini perlu menjadi perhatian khusus, diman olahraga suda dijadikan tolak ukur tentang tinggi rendahnya budaya suatu bangsa. Sehingga dalam pola pembangunan dan pengembangan serta pembinaan olahraga di Indonesia mempunyai tujuan dan sasaran tertentu, yaitu tujuan pada masalah peningkatan prestasi olahraga, termasuk olahraga Sepakbola.

Menendang bola merupakan salah satu cara untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat yang lain dengan menggunakan kaki. Jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding, dan melayang di udara.

Namun pada dasarnya kemampuan teknik jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola perlu didukung baik dari kondisi fisik maupun individu. Jika penguraian sebelumnya, tentunya dasar dari kondisi fisik itu sendiri yaitu koordinasi mata-kaki serta daya ledak tungkai dan keseimbangan.

Koordinasi mata-kaki merupakan salah satu penentu dalam keberhasilan pelaksanaan suatu aktivitas termasuk menendang bola

dalam permainan sepakbola, dimana melibatkan mata untuk melihat bola yang akan ditendang agar tidak meleset, sedangkan gerakan kaki pada waktu melakukan tendangan dengan baik diarahkan keposisi yang diinginkan sehingga perkenaan bola dengan kaki tepat. Olehnya itu kemampuan koordinasi dalam melakukan tendangan tidak terbatas hanya pada kemampuan gerak saja, tetapi juga melibatkan panca indra mata untuk melihat posisi dan arah bola yang diinginkan.

Selain itu secara umum kemampuan daya ledak tungkai dikenal sebagai salah satu komponen fisik yang sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga, namun kemampuan daya ledak tungkai bukan unsur penentu satu-satunya dalam melakukan aktifitas olahraga agar nampak terampil dalam

pencapaian prestasi puncak, akan tetapi saling menunjang satu sama lain dari berbagai unsur potensi fisik termasuk koordinasi mata-kaki, panjang tungkai dan keseimbangan.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dalam pelaksanaannya memakan waktu satu setengah jam atau 2 x 45 menit. Selama waktu satu setengah jam itu pemain dituntut untuk senantiasa bergerak atau melakukan berbagai jenis gerakan seperti; berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian berhenti dengan tiba-tiba, berlari sambil berbelok arah, menendang bola, melompat, meluncur (sleding), beradu badan dan terkadang bertabrakan dengan

pemain lawan dalam kecepatan tinggi. Untuk itu, agar seseorang dapat bermain sepakbola dengan baik, maka di samping harus didukung dengan kemampuan fisiknya yang memadai, perlu pula mengenal dan menguasai teknik-teknik dasar permainan sepakbola itu sendiri. Secara khusus mengenai teknik permainan sepakbola dikemukakan oleh Ilyas Haddade dan Ismail Tola (1991:40) bahwa "yang dimaksud dengan teknik dalam permainan sepakbola ialah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang berguna dalam permainan". Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Abd. Adib Rani (1992:15) bahwa "teknik sepakbola adalah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang diperlukan dalam usaha

mengembangkan prestasi maksimal dengan tenaga minimal".

Teknik tanpa bola bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik atau kondisi fisik secara optimal dan mendasar agar dapat lebih cepat menguasai teknik dasar lainnya. Teknik ini meliputi unsur-unsur teknik gerak badan, sebagaimana yang dikemukakan oleh Abd. Adib Rani (1992:16) ada tiga macam yaitu: "(1) gerak lari, (2) gerak lompat, dan (3) gerakan tipuan"

Mengenai teknik dengan bola dalam permainan sepakbola merupakan hal yang pokok karena seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai bola, baik secara individu maupun dalam kerjasama tim. Mengenai teknik dengan bola, menurut Ilyas Haddade dan Ismail

Tola (1991:41) terbagi dalam 8 macam bagian yaitu:

1. Menendang (kicking)
2. Menyetop bola (ball control)
3. Membawa bola (dribbling)
4. Menyundul bola (heading)
5. Gerak tipu (feint)
6. Merebut bola (tackling)
7. Lemparan ke dalam (throw-in)
8. Penjaga gawang (goal keeper).

Dari beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola seperti yang dikemukakan di atas, maka salah satu teknik yang menjadi fokus atau titik perhatian sehubungan dengan penelitian ini yakni hanya tertuju pada teknik atau keterampilan menggiring bola (dribbling).

Kerangka Berfikir

Berdasarkan tinjauan pustaka, maka kerangka berfikir yang merupakan dasar dalam

merumuskan hipotesis dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Jika seorang murid memiliki koordinasi mata-kaki yang baik maka dapat diprediksikan memiliki kontribusi terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola.
2. Jika seorang murid memiliki daya ledak tungkai yang baik maka dapat diprediksikan memiliki kontribusi terhadap dengan jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola.
3. Jika seorang murid memiliki keseimbangan yang baik maka dapat diprediksikan memiliki kontribusi terhadap

jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola.

4. Jika seorang murid memiliki koordinasi mata-kaki, daya ledak tungkai dan keseimbangan yang baik maka dapat diprediksikan memiliki kontribusi secara bersama-sama terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola.

Hipotesis

Sesuai dengan kerangka berfikir yang telah dikemukakan, maka dapat diajukan hipotesis penelitian ini sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap jauhnya

- tendangan dalam permainan sepakbola.
2. Terdapat kontribusi daya ledak tungkai terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola.
 3. Terdapat kontribusi keseimbangan terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola.
 4. Terdapat kontribusi secara bersama-sama antara koordinasi mata-kaki, daya ledak tungkai, dan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola.

METODE PENELITIAN

Variabel Dan Desain Penelitian

Metode ilmiah yang digunakan sebagai metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian, sehingga penelitian memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Metode penelitian adalah syarat mutlak dalam suatu penelitian, berbobot atau tidaknya metode penelitian tergantung pada pertanggung jawaban metodologi penelitian, maka diharapkan dalam penggunaan metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006 :136), bahwa metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran yang terdiri atas: Koordinasi Mata Kaki, Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan, dan kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola murid SDN 117 Saohiring Kab. Sinjai, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian

hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

A. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan pengaruh Koordinasi Mata Kaki, Daya Ledak Tungkai, dan Keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola.

1. Kontribusi Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola

Dari hasil pengujian hipotesis pertama ditemukan bahwa Koordinasi Mata Kakimemiliki kontribusi terhadap kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola Murid SDN 117 Saohiring Kab. Sinjai.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.802 yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 733.387 + -1.691 X_1$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik Koordinasi Mata Kaki, semakin baik pula kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola Murid SDN 117 Saohiring Kab. Sinjai sebaliknya semakin tidak baik Koordinasi Mata Kaki, maka kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola Murid SDN 117 Saohiring Kab. Sinjai semakin tidak baik pula.

Koordinasi Mata Kaki adalah gerak yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Koordinasi Mata Kaki diukur dengan melakukan tendangan bola memantul ke tembok selama 30 detik. Apabila Koordinasi Mata Kaki baik, maka tentu akan

berpengaruh untuk memberikan hasil yang optimal dalam Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola.

Koordinasi Mata Kaki merupakan salah satu faktor yang menopang dalam kerja fisik, termasuk dalam kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola. Karena dengan Koordinasi Mata Kaki yang baik, akan membantu pada saat Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola. Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya kontribusi Koordinasi Mata Kaki terhadap kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola, menjadi rujukan dalam meningkatkan kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola di sekolah dasar.

2. Kontribusi Daya Ledak Tungkai terhadap Kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola

Dari hasil pengujian hipotesis kedua ditemukan bahwa Daya Ledak Tungkai memiliki kontribusi yang signifikan dengan kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola murid SDN 117 Saohiring Kab. Sinjai. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.761 yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 568.100 + 0.838 X_2$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik Daya Ledak Tungkai, semakin baik pula kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola Murid SDN 117 Saohiring Kab. Sinjai, sebaliknya semakin kurang

Daya Ledak Tungkai, maka kemampuan Jauhnya Tendangan kurang optimal.

Pada prinsipnya Daya Ledak Tungkai merupakan kemampuan melakukan lompatan sekuat kuatnya. sehingga menghasilkan kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola yang optimal. Apabila Daya Ledak Tungkai dimiliki secara memadai pada saat melakukan kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola, maka tentu akan berkontribusi untuk memberikan hasil yang maksimal.

Apabila Daya Ledak Tungkai diperhatikan, maka secara fisiologi akan menghasilkan kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola yang lebih baik. Daya Ledak Tungkai merupakan prakondisi yang

menunjang dalam berbagai cabang olahraga termasuk olahraga sepak bola khususnya Jauhnya Tendangan. Oleh karena dengan Daya Ledak Tungkai yang baik berarti sangat mendukung tercapainya hasil Jauhnya Tendangan yang optimal. Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya kontribusi Daya Ledak Tungkai dengan kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola.

3. Kontribusi Keseimbangan terhadap Kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga ditemukan bahwa Keseimbangan memiliki kontribusi yang kuat dan signifikan dengan kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola Murid

SDN 117 Saohiring Kab. Sinjai. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.522 yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 697.463 + 0.159 X_3$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik Keseimbangan, semakin baik pula kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola, sebaliknya semakin rendah Keseimbangan, maka kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola semakin tidak baik.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis, dimana sangat berguna dalam melakukan Jauhnya Tendangan. Jadi kontribusi

Keseimbangan terhadap Jauhnya Tendangan sangat diperlukan untuk memberikan hasil yang optimal. Apabila Keseimbangan dimiliki dalam Jauhnya Tendangan maka tentu akan berkontribusi untuk memberikan kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola yang baik.

Apabila Keseimbangan diperhatikan terhadap Jauhnya Tendangan, maka secara fisiologi akan mendorong kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola optimal. Karena Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis pada saat tubuh melakukan aktifitas terhadap posisi

tubuh. Jadi Keseimbangan merupakan komponen fisik yang sangat penting dalam olahraga, termasuk dalam kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola.

Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya kontribusi Keseimbangan terhadap kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola, menjadi rujukan dalam meningkatkan kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, dengan pentingnya Keseimbangan, maka dapat dipahami bahwa Keseimbangan memiliki hubungan yang didasarkan pada kontribusi dengan kemampuan

Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola.

4. Kontribusi Koordinasi Mata Kaki, Daya Ledak Tungkai, dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola

Dari hasil pengujian hipotesis keempat yang menunjukkan adanya kontribusi secara simultan antara Koordinasi Mata Kaki, Daya Ledak Tungkai, dan Keseimbangan terhadap kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola Murid SDN 117 Saohiring Kab. Sinjai. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.724 yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 551.257 + -3.182 X_1 + 0.978 X_2 + 0.584 X_3$. Hasil ini semakin

memperkuat hasil pengujian hipotesis pertama, kedua, dan ketiga. Dengan demikian Koordinasi Mata Kaki, Daya Ledak Tungkai, dan Keseimbangan dapat menjadi prediktor yang baik bagi kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola. Artinya, jika Koordinasi Mata Kaki, Daya Ledak Tungkai, dan Keseimbangan berkategori baik, maka dapat dipastikan kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola akan lebih baik.

Selain faktor Koordinasi Mata Kaki, Daya Ledak Tungkai, dan Keseimbangan yang memiliki kontribusi dengan kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola, masih ada faktor lain yang mempengaruhinya. Hal ini terbukti dengan nilai koefisien determinasi kontribusi

Koordinasi Mata Kaki, Daya Ledak Tungkai, dan Keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan Jauhnya Tendangan dalam permainan sepak bola hanya mencapai 72.40%.

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola Murid SDN 117 Saohiring Kab. Sinjai.
2. Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola Murid SDN 117 Saohiring Kab. Sinjai.
3. Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan jauhnya tendangan

dalam permainan sepak bola Murid SDN 117 Saohiring Kab. Sinjai.

4. Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama koordinasi mata kaki, daya ledak tungkai, dan keseimbangan terhadap kemampuan jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola Murid SDN 117 Saohiring Kab. Sinjai.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada Guru Pendidikan Jasmani, kiranya hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam mengajarkan cabang olahraga sepak bola, dalam merancang proses belajar mengajar sepak bola yang nanti akan dapat menunjang hasil belajar Penjas siswa.
2. Kepada pelatih agar faktor kemampuan fisik yaitu koordinasi mata kaki, daya ledak tungkai dan keseimbangan perlu dikembangkan dan

diperhatikan dan dapat dijadikan acuan dalam memilih calon atlet untuk dilatih ke arah pencapaian prestasi.

3. Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

A. Sarumpeat. 1991, *Permainan Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Haddade, Ilyas dan Tola, Ismail. 1990. *Penuntun mengajar dan melatih sepakbola*. Ujung pandang: FPOK IKIP.

Hadi, Sutrisno. 1978. *Satistik Jilid III*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Yogyakarta

Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (P2LPTK)

Lugman. 2006. Kontribusi kelentukan togok ke belakang dan kekuatan otot perut terhadap jauhnya heading bola pada permainan sepakbola. *Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar*.

Syahrudin. 2010. Hubungan kelentukan togok ke belakang, dan kekuatan otot perut dengan kemampuan heading bola pada permainan sepak bola. *Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar*

Muslich. Masnur. *Melaksanakan PTK Itu Mudah*. Malang.

Sajoto, Moch. 1988. *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang: FPOK IKIP

Sinarimbun, Mastri, 1988:152., *Metode Penelitian Survei*, LP3S, Jakarta.

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

Suryabrata, Sumadi. *Metodeologi Penelitian*. Universitas Gadjah Mada. Jakarta. Winarno. 1982. *Pengantar interaksi*

belajar mengajar.
Bandung: Tarsito.