

SKRIPSI



**KONTRIBUSI KOORDINASI MATA KAKI, KESEIMBANGAN
DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGIKIR BOLA PADA PERMAINAN
SEPAKBOLA SDN 3 SUNGGUMINASA
KABUPATEN GOWA**

***THE CONTRIBUTION OF EYE COORDINATION, BALANCE
AND LEG LENGHT TO THE ABILITY TO DRIBBLE
IN FOOTBALL GAMES SDN 3 SUNGGUMINASA
GOWA DISTRICT***

ANDI HIDAYAH MANDALA PUTRA

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

**KONTRIBUSI KOORDINASI MATA KAKI, KESEIMBANGAN
DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGINGIRING BOLA PADA PERMAINAN
SEPAKBOLA SDN 3 SUNGGUMINASA
KABUPATEN GOWA**

***THE CONTRIBUTION OF EYE COORDINATION, BALANCE
AND LEG LENGHT TO THE ABILITY TO DRIBBLE
IN FOOTBALL GAMES SDN 3 SUNGGUMINASA
GOWA DISTRICT***

ABSTRAK

Andi Hidayah Mandala Putra, 2019. Kontribusi koordinasi mata kaki, keseimbangan dan panjang tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "korelasional". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) Apakah ada kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa; (2) Apakah ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa; (3) Apakah ada kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa; (4) Apakah ada kontribusi koordinasi mata kaki, dan keseimbangan dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa.

Populasinya adalah keseluruhan murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan pemilihan secara acak (*simple random sampling*). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis koefisien korelasi pearson product moment (r), dan hasil analisis korelasi ganda (R) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa, dengan nilai r sebesar 0,518 ($P_{\text{value}} < \alpha 0,05$); (2) Ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa, dengan nilai r sebesar 0,505 ($P_{\text{value}} < \alpha 0,05$); (3) Ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa, dengan nilai r sebesar 0,513 ($P_{\text{value}} < \alpha 0,05$); (4) Ada kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata kaki, keseimbangan dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa. dengan nilai R_{hitung} sebesar 0,740 ($P_{\text{value}} < \alpha 0,05$) dengan persentase sebesar 74%; dan nilai F_{hitung} (F) sebesar 24,664.

PENDAHULUAN

Pembangunan bidang olahraga di Indonesia di arahkan untuk mencapai cita-cita bangsa, yaitu: terbentuknya manusia Indonesia seutuhnya sehat jasmani maupun rohani, serta terampil sehingga mampu berprestasi dalam bidang olahraga guna mengangkat harkat, martabat dan derajat bangsa. Kenyataan menunjukkan bahwa dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang ini, telah mempercepat terjadinya perubahan dalam kehidupan masyarakat pada umumnya dan di bidang olahraga pada khususnya.

Olahraga perlu ditingkatkan dan dimasyarakatkan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas manusia Indonesia secara keseluruhan. Dalam hal ini berkaitan dengan peningkatan kesehatan

jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat yang pada dasarnya bertujuan untuk membentuk watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Disamping itu perlu pemantapan organisasi induk cabang olahraga mulai dari tingkat daerah sampai ke tingkat nasional. Sehingga dalam mencapai prestasi dibidang olahraga diperlukan suatu usaha pembinaan melalui pembibitan sejak dini serta peningkatan prestasi melalui pendekatan ilmiah.

Peningkatan prestasi olahraga merupakan fenomena yang selalu menjadi tantangan, dan fenomena tersebut tidak habis-habisnya untuk dijadikan permasalahan sepanjang masa. Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka usaha yang dilakukan pada

hakekatnya berdasarkan kajian dan ilmu pengetahuan. Pada dasarnya ilmu pengetahuan adalah usaha yang diperoleh atas dasar metode ilmiah, yaitu suatu prosedur untuk mengetahui sesuatu dengan langkah-langkah secara sistematis, metodologis dan prosedur melalui suatu penelitian. Dari sekian banyak cabang olahraga yang ada, salah satunya yang dapat menunjang prestasi adalah olahraga sepakbola.

Permainan sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di semua kalangan. Anak-anak, dewasa, tua, muda mengenal dan senang terhadap olahraga yang satu ini. Hampir setiap hari, kita melihat anak-anak bermain sepakbola. Mereka bermain terhadap sederhana dan menggunakan peralatan yang sederhana pula.

Menitik beratkan pada sekolah-sekolah dengan masalah pembinaan khususnya pendidikan olahraga memang sangat tepat, Sekolah adalah tempat anak berkembang secara positif untuk menjadi manusia yang bertanggungjawab dan mandiri. Sekolah merupakan tempat anak di bimbing dan di latih agar dapat memiliki mental, fisik yang kuat, terampil dan cekatan. Akan halnya jika cabang olahraga sepakbola diperkenalkan di sekolah-sekolah agar merupakan modal dasar untuk mengembangkan prestasi dimasa yang akan datang, sebab prestasi maksimal menuntut kesempurnaan teknik yang sempurna diperoleh dari teknik dasar yang benar.

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik yang merupakan dasar yang harus dikuasai

oleh seorang pemain atau peserta didik agar dapat bermain dengan baik guna menuju peningkatan kesegaran jasmani dan penguasaan teknik dasar sepakbola, seperti menendang bola, menyundul bola, menggiring bola, dan sebagainya. Namun dalam hubungannya dengan penelitian disekolah SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa peneliti hanya fokus pada satu teknik saja yakni teknik menggiring bola. Teknik menggiring bola (*dribbling*) adalah unsur dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain atau peserta didik khususnya sepakbola karena teknik ini adalah teknik penunjang dalam permainan sepakbola.

Salah satu cabang olahraga yang di bina dan di kembangkan di Indonesia termasuk di Sulawesi Selatan adalah cabang olahraga

sepakbola. Prestasi cabang olahraga sepakbola, khususnya di SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa masih kurang mampu bersaing dengan sekolah lain, hal ini terbukti setiap kejuaraan yang di ikuti belum mampu meraih juara. Kenyataan tersebut diduga masih kurangnya pembinaan secara terpadu dalam pengembangan cabang olahraga tersebut, meskipun pada dasarnya memiliki potensi untuk dapat dibina dan di kembangkan.

Dalam permainan sepakbola bila kita amati, menggiring bola merupakan gerakan yang sering dilakukan oleh pemain sepakbola, sehingga pemain tersebut tampak menonjol. Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan. Sedangkan tujuan dari menggiring

bola adalah: 1) memindahkan permainan, 2) untuk melewati lawan, 3) untuk memancing lawan, 4) untuk memperlambat permainan”.

Dalam menggiring bola sangat di perlukan yang namanya koordinasi mata kaki, koordinasi mata kaki mempunyai peranan penting terhadap kemampuan menggiring bola. Dimana gerakan menggiring bola selalu menggunakan kaki, sehingga kemampuan mengkoordinasikan gerakan kaki dengan bantuan penglihatan sangat menentukan efektifnya hasil menggiring bola. Kurangnya koordinasi mata kaki dalam menggiring bola akan menghasilkan gerakan yang kaku. Dengan kemampuan mengkoordinasikan gerakan kaki dengan bantuan penglihatan terhadap arah sasaran atau kepada teman sangat

menentukan efektifnya hasil kemampuan menggiring bola.

Keseimbangan juga mempunyai peranan yang tidak kalah pentingnya terhadap keterampilan menggiring bola. keseimbangan kondisi fisik yang lain dibutuhkan dalam keterampilan menggiring bola adalah keseimbangan (*balance*). Adapun yang dimaksud terhadap keseimbangan adalah kemampuan seseorang menjaga posisi dan kestabilan badan saat menggiring bola, salah satu unsur yang mendasar dalam pengembangan ke arah optimal adalah kemampuan fisik yang dimiliki belum merata serta penguasaan teknik-teknik yang ada belum mantap. Olehnya itu supaya pembinaan olahraga lebih terarah, terlebih dahulu harus menguasai teknik-teknik dasar yang ada dalam permainan sepakbola.

Begitu pula halnya terhadap panjang tungkai sangat penting. seseorang yang memiliki jenis tungkai panjang akan memiliki sudut gerakan yang lebih luas bila dibandingkan dengan orang yang memiliki tungkai pendek, tentu dalam melakukan aktivitas olahraga akan lebih kecil sudut gerakan yang dilakukan. Dengan demikian ukuran tungkai yang panjang akan lebih kuat dari pada tungkai yang pendek, karena tungkai yang panjang akan memiliki otot yang panjang.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dalam pelaksanaannya memakan waktu 2 x 45 menit. Selama waktu satu setengah jam atau 2 x 45 menit itu pemain di tuntut untuk senantiasa bergerak atau melakukan berbagai jenis gerakan seperti berlari sambil menggiring bola, menendang bola, melompat dan terkadang bertabrakan dengan pemain lawan.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain menguasai teknik-teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola. Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

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”.

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*).

METODE PENELITIAN

A. Variabel dan Desain Penelitian

Menurut Suharsini Arikunto (1992), mengatakan bahwa : “variabel merupakan obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”.

Sedangkan menurut Nana Sudjana (1988) bahwa “variabel secara sederhana dapat diartikan ciri dari individu, obyek, gejala dan peristiwa

yang dapat diukur secara kuantitatif dan kualitatif". Adapun variabel penelitian yang ingin diteliti dalam penelitian ini terdiri atas :

1. Variabel penelitian

Ada dua variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian

B. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah merupakan syarat mutlak dalam melakukan suatu kerja ilmiah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

HASIL PENEELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Hasil Analisis Data

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran yang terdiri atas: koordinasi mata kaki, keseimbangan, panjang tungkai dan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola Murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa, 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.

1. Deskripsi Data

Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi data koordinasi mata kaki, keseimbangan, panjang tungkai dan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa, baik berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Harga-harga yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan statistik deskriptif, yaitu harga rata-rata, simpangan baku, modus, median dan distribusi frekuensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan pengaruh koordinasi mata kaki, keseimbangan

dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

1. Kontribusi Koordinasi mata kaki terhadap Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola

Dari hasil pengujian hipotesis pertama ditemukan bahwa koordinasi mata kaki memiliki kontribusi dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola Murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,5181 yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 21,826 + -0,229 X_1$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik koordinasi mata kaki, semakin baik pula kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola

Murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa sebaliknya semakin tidak baik koordinasi mata kaki, maka kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola Murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa semakin tidak baik pula.

Koordinasi mata kaki merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki, termasuk dalam kemampuan menggiring bola. Koordinasi mata kaki merupakan kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang berlainan ke dalam satu pola tunggal gerakan. Apabila koordinasi mata kaki bagus, maka tentu akan berpengaruh untuk memberikan hasil yang optimal dalam menggiring bola pada permainan sepakbola.

Koordinasi mata kaki merupakan salah satu faktor yang

menopang dalam kerja fisik, termasuk dalam kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Karena dengan koordinasi mata kaki yang baik, akan membantu pada saat menggiring bola pada permainan sepakbola. Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya kontribusi koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, menjadi rujukan dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

2. Kontribusi keseimbangan terhadap Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola

Dari hasil pengujian hipotesis kedua ditemukan bahwa keseimbangan memiliki kontribusi yang signifikan dengan kemampuan

menggiring bola dalam permainan sepakbola murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,505 yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 26,725 + -0,124 X_2$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik keseimbangan, semakin baik pula kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola Murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa, sebaliknya semakin kurang keseimbangan, maka kemampuan menggiring bola kurang optimal.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun posisi gerak dinamis. Jadi keseimbangan dalam menggiring bola sangat diperlukan untuk memberikan hasil

yang optimal. Apabila keseimbangan dimiliki dalam menggiring bola maka tentu akan berkontribusi untuk memberikan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola yang baik.

Apabila keseimbangan diperhatikan pada menggiring bola, maka secara fisiologi akan mendorong kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola optimal. Jadi keseimbangan merupakan komponen fisik yang sangat penting dalam olahraga, termasuk dalam kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya kontribusi keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, menjadi rujukan dalam meningkatkan kemampuan

menggiring bola dalam permainan sepakbola. Oleh karena itu, dengan pentingnya keseimbangan, maka dapat dipahami bahwa keseimbangan memiliki hubungan yang didasarkan pada kontribusi dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

3. Kontribusi panjang tungkai terhadap Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga ditemukan bahwa panjang tungkai memiliki kontribusi yang kuat dan signifikan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola Murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,513 yang dijelaskan

melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 36,534 + -0,274 X_3$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik panjang tungkai, semakin baik pula kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, sebaliknya semakin pendek panjang tungkai, maka kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola semakin tidak baik.

Pada prinsipnya panjang tungkai adalah salah satu ukuran antropometrik yaitu ukuran anggota tubuh bagian bawah. Panjang tungkai ditandai dengan ukuran panjang dari tulang-tulang yang membentuk tungkai atas dan tungkai bawah. sehingga menghasilkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola yang optimal. Apabila panjang tungkai dimiliki akan memberikan kontribusi saat

melakukan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Apabila panjang tungkai diperhatikan, maka secara fisiologi akan menghasilkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola yang lebih baik. panjang tungkai merupakan prakondisi yang menunjang dalam berbagai cabang olahraga termasuk olahraga sepakbola khususnya menggiring bola. Oleh karena dengan panjang tungkai yang baik berarti sangat mendukung tercapainya hasil menggiring bola yang optimal. Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya kontribusi panjang tungkai dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

4. Kontribusi koordinasi mata kaki, keseimbangan dan panjang tungkai terhadap Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola

Dari hasil pengujian hipotesis keempat yang menunjukkan adanya kontribusi secara simultan antara koordinasi mata kaki, keseimbangan dan panjang tungkai dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola Murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,740 yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 33,891 + -0,099X_1 + -0,058X_2 + -0,151X_3$. Hasil ini semakin memperkuat hasil pengujian hipotesis pertama, kedua dan ketiga. Dengan demikian koordinasi mata kaki, keseimbangan dan panjang

tungkai dapat menjadi prediktor yang baik bagi kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Artinya, jika koordinasi mata kaki, keseimbangan dan panjang tungkai berkategori baik, maka dapat dipastikan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola akan lebih baik.

Selain faktor koordinasi mata kaki, keseimbangan dan panjang tungkai yang memiliki kontribusi dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, masih ada faktor lain yang mempengaruhinya. Hal ini terbukti dengan nilai koefisien determinasi kontribusi koordinasi mata kaki, keseimbangan dan panjang tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola hanya mencapai 74%.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Ada kontribusi yang signifikan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa.
2. Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa.
3. Ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa.
4. Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama koordinasi mata kaki, keseimbangan dan panjang tungkai terhadap

kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada murid SDN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa.

A. 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 sepakbola, dalam merancang proses belajar mengajar sepakbola yang nanti akan dapat menunjang hasil belajar Penjas siswa.
2. Kepada pelatih agar faktor kemampuan fisik yaitu koordinasi mata kaki, keseimbangan dan panjang tungkai 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

- Arikunto, Suharsini. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bompa, 1999. *Theory and Methodology of Training*. Kendall Hun Publishing Company, Iowa
- Haddade, Ilyas dan Tola, Ismail. 1991. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepak Bola*. Ujung Pandang: FPOK IKIP.
- Halim, Nur, Icsan. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit UNM

Harsono, 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Hasan, Nur. 1986. *Tes Dan Pengukuran*. Jakarta: Penerbit Kurnia.

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga, Cetakan 2*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

Rani, Adib, Abd. 1992. *Materi dan Evaluasi Mengajar Permainan Sepakbola*. FPOK IKIP Ujung Pandang.

Saroto. Mohammad, 1989. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: PPTK Dirjen Dikti Depdikbud RI.

Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Syarifuddin, Aip & Muladi. 1991/1992. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.