

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI, KELINCAHAN DAN
POWER DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA USIA 13-15 SMPN 1
REJOTANGAN TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK



OLEH :

PANDU MAULANA WIJAYA

NPM : 13.1.01.09.0230

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2018

Skripsi oleh :

PANDU MAULANA WIJAYA

NPM : 13.1.01.09.0230

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI, KELINCAHAN DAN
POWER TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA USIA 13-15 SMPN 1
REJOTANGAN TULUNGAGUNG**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program studi Penjaskesrek

FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 09 Juli 2018

Pembimbing I



Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd
NIDN. 0727095801

Pembimbing II



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd
NIDN.0727078804

Skripsi oleh :

PANDU MAULANA WIJAYA
NPM : 13.1.01.09.0230

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI, KELINCAHAN DAN
POWER TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA USIA 13-15 SMPN 1
REJOTANGAN TULUNGAGUNG**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Pada Program Studi Penjaskesrek FKIP UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 24 Juli 2018

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd.
2. Penguji 1 : Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.
3. Penguji 2 : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Pandu Maulana Wijaya
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl.lahir : Tulungagung/ 15 Oktober 1995
NPM : 13.1.01.09.0230
Fak/Jur./Prodi. : FKIP/ S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 09 Juli 2018
Yang Menyatakan,

PANDU MAULANA W
NPM: 13.1.01.09.0230

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Usaha dan keberanian saja tidak cukup, tapi perlu doa dan tujuan yang jelas.”
(penulis)

“Tiadanyan keyakinanlah yang membuat orang takut menghadapi tantangan, dan saya percaya pada diri saya.” (Muhammad Ali)

“Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukanya yang boleh direbut oleh manusia ialah menundukkan diri sendiri.” (Ibu Kartini)

Persembahan :

Persembahan karya ini untuk :

1. Untuk orang tua saya terutama ibu Mutini dan orang terdekat saya Garnis Pramudita, Rico, Rizky mereka yang telah mendukung selalu memberi semangat, mendo'akan dan pengorbanan yang tak dapat dinilai dengan apapun.
2. Terimakasih untuk sahabat saya yang telah mendukung, serta teman-teman Penjaskesrek angkatan 2013 kelas 4B telah memberi banyak kesan ketika menjadi mahasiswa di Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Abstrak

Pandu Maulana Wijaya : Hubungan Antara Kecepatan Lari, Kelincahan, Dan *Power* Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Usia 13-15 Di SMPN 1 Rejotangan Tulungagung, Skripsi : Program Studi PENJASKESREK, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2018.

Kata kunci : kecepatan lari, kelincahan, power, keterampilan bermain sepakbola.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecepatan lari dengan keterampilan bermain sepakbola, hubungan kelincahan dengan keterampilan bermain sepakbola, hubungan *power* dengan keterampilan bermain sepakbola.

Penelitian ini menggunakan teknik korelasional, sedangkan pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan jumlah 20 siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rejotangan tulungagung, diambil keseluruhan populasi yang berjumlah 20 siswa. Untuk mendapatkan data yang lengkap pada saat pengumpulan data dilakukan pendekatan dengan mengadakan pengamatan secara langsung terhadap pelaksanaan penelitian.

Hasil tes pengukuran, perhitungan data yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya variabel-variabel yang diteliti menggunakan teknik korelasi, hasil penelitian didapat $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ kecepatan dengan keterampilan bermain ($0,620 > 0,444$), $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ kelincahan dengan keterampilan bermain ($0,626 > 0,444$), $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ *power* dengan keterampilan bermain ($0,759 > 0,444$) dan dari hasil uji regresi berganda kecepatan, kelincahan, dan *power* dengan hasil keterampilan bermain = 0,591 dengan tingkat keberhasilan, 59,1% sisanya 32% diprediksi variabel lain yang tidak diteliti. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan signifikan antara kecepatan lari, kelincahan dan *power* terhadap keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepakbola usia 13-15 di SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul Hubungan Antara Kecepatan Lari, Kelincahan, Dan *Power* Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Usia 13-15 di SMPN 1 Rejotangan Tulungagung.

Penyusunan skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

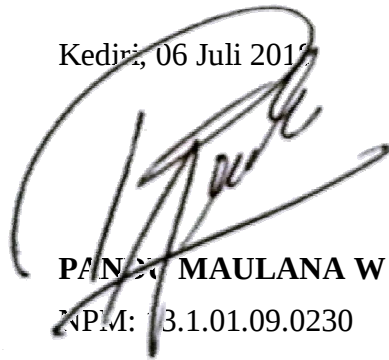
Penulis menyadari sepenuhnya bahwa untuk menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan serta saran-saran dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini diucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Sulistiono, M.Si. selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd. selaku Dekan FKIP UN PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd selaku ketua Program Studi Penjaskesrek yang telah memberikan bimbingan kepada kami.
4. Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bantuan, bimbingan dan saran untuk kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd selaku dosen pembimbing yang memberikan bimbingan, pengarahan dan strategi dalam menyusun proposal ini.
6. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan menyelesaikan proposal ini.

Semoga kepada mereka yang telah membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi, Tuhan Yang Maha Esa berkenan melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, Amin.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik dan saran sangat diharapkan.

Kediri, 06 Juli 2019

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'PANG MAULANA W', is written over the printed name and NPM.

PANG MAULANA W

NPM: 13.1.01.09.0230

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	8
BAB II KAJIANPUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Pengertian Sepakbola	9
a. Pengertian Sepakbola.....	9
b. Sarana dan Prasarana	10
c. Tehnik Dasar Sepakbola.....	12
2. Kecepatan	14
3. Kelincahan	15
4. <i>Power</i>	18

5. Keterampilan Bermain Sepak Bola	19
6. Karakteristik Siswa SMP	21
7. Ekstrakurikuler	23
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	23
C. Kerangka Berpikir	25
D. Hipotesis	26

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	27
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian	28
1. Pendekatan Penelitian.....	28
2. Teknik Penelitian.....	28
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
1. Tempat Penelitian.....	29
2. Waktu Penelitian	29
D. Populasi dan Sampel.....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel	30
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	30
1. Pengembangan Instrumen.	31
2. Validasi Instrumen.....	37
3. Langkah-Langkah Pengumpulan Data.	37
F. Teknik Analisis Data	38
1. Uji Prasyarat Analisis	38
2. Uji Hipotesis	39

BAB IV : HASIL, PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel	40
1. Kecepatan	40
2. Kelincahan	41
3. <i>Power</i>	42
4. Keterampilan Bermain Sepak Bola	43
B. Analisis Data	45

C. Uji Hipotesis	48
D. Pembahasan	53
BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	59
B. Implikasi	59
C. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Norma Kecepatan Lari 30 Meter	32
3.2 : Norma Kelincahan	33
3.3 : Norma Lompat Tegak	35
3.4 : Norma Sepak Bola	37
4.1 : Hasil Tes Kecepatan (Lari 30 Meter)	40
4.2 : Hasil Tes Kelincahan	41
4.3 : Hasil Tes <i>Power</i>	42
4.4 : Hasil Tes Keterampilan Bermain Sepak Bola	44
4.5 : Hasil Uji Normalitas dengan Chi Kuadrat	45
4.6 : Hasil Uji Homogenitas	46
4.7 : Hasil Uji Linieritas.....	47
4.8 : Hasil Uji Hipotesis 1	47
4.9 : Hasil Uji Hipotesis 2	48
4.10 : Hasil Uji Hipotesis 3	49
4.11 : Hasil Uji Hipotesis 4	51
4.12 : Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	51
4.13 : Hasil Uji Regresi Berganda	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Gambar Lapangan	10
2.2 : Gambar Gawang	11
2.3 : Gambar Bola.....	12
3.1 : Gambar Tes Sepak Bola David Lee	36
4.1 : Grafik Hasil Tes Kecepatan.....	40
4.2 : Grafik Hasil Tes Kelincahan	40
4.3 : Grafik Hasil Tes <i>Power</i>	43
4.4 : Grafik Hasil Tes Keterampilan Bermain Sepak Bola	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Surat Ijin Penelitian.....	63
2. Surat Balasan SMPN 1 Rejotangan Tulungagung.....	64
3. Berita Acara.....	65
4. Hasil Tes Pengukuran	67
5. Tabulasi Data.....	71
6. Data Hasil SPSS.....	72
7. Distribusi r_{tabel}	75
8. Distribusi F_{tabel}	76
9. Dokumentasi.....	77
10. Sertifikat Plagiasi.....	82

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan salah satu wadah yang berfungsi untuk mengembangkan dan meningkatkan pribadi anak yang beriman, cerdas, disiplin, terampil, bertanggung jawab serta sehat jasmani dan rohani. Oleh karena itu sekolah dijadikan sebagai salah satu lembaga pendidikan formal yang dalam penyelenggaraan pendidikannya dilakukan secara terorganisir, sistematis dan berkesinambungan dengan maksud agar tujuan pendidikan nasional itu sendiri dapat tercapai.

Perkembangan pendidikan jasmani memberikan pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolahraga serta kesehatan kebugaran tubuh faktor kesehatan yang dapat mempengaruhinya dalam penguasaan keterampilan gerak. Proses pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung tidak hanya dilakukan dalam kegiatan intrakurikuler yang merupakan mata pelajaran wajib diikuti oleh para siswa, tetapi juga dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler yang tersusun dan terencana, kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari pendidikan nonformal yang merupakan kegiatan di luar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan, menyalurkan bakat dan minat siswa. Tujuan dimasukkannya pembelajaran jasmani dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung tidak lain adalah untuk melatih dan mengembangkan

pribadi dan kemampuan gerak berdasarkan tingkat perkembangan dan pertumbuhan anak serta mengembangkan prestasi siswa pada masing-masing cabang olahraga.

Berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung, banyak macam-macam ekstrakurikuler olahraga lainnya salah satu cabang olahraga adalah cabang permainan sepak bola. Cabang permainan sepak bola di SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung merupakan salah satu cabang olahraga yang mendapatkan perhatian tinggi baik guru maupun para siswa itu sendiri, sehingga olahraga tersebut menjadi salah satu olahraga favorit, hal ini terlihat dari antusiasnya pihak sekolah dalam hal ini adalah kepala sekolah serta para guru yang mendukung kegiatan-kegiatan permainan sepak bola baik di dalam maupun diluar sekolah.

Sepak bola adalah olahraga yang sangat mendunia, semua orang diseluruh dunia menyukai olahraga tersebut. Sepak bola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004 ; 78). Begitu juga di Indonesia mulai dari anak-anak sampai dewasa menggemari olahraga sepak bola.

Permainan sepak bola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepak bola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepak bola hanya akan diraih dengan melalui

kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepak bola ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu mulai dari SD, SMP sampai SMA agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya. Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. .

Teknik *passing*, *dribbling*, *heading*, dan *shooting* adalah teknik dasar sepak bola yang dikenalkan pada pemain sedini mungkin untuk menghindari atau meminimalisasi cedera.

Kecepatan dan kelincahan juga dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dan kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepak bola situasi yang berbeda-beda selalu di hadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan dan kelincahan.

Teknik dalam permainan sepak bola meliputi 2 macam teknik yaitu teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar bermain sepak bola yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola, gerak tipu, *tackling* , lemparan kedalam dan teknik menjaga gawang. Mengontrol bola diantaranya adalah menjaga dan melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa ke depan disebut juga menggiring (*dribbling*). Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik.

Permainan peserta sepak bola yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Rejotangan belum baik, misalnya pada saat melakukan *dribbling* perkenaan kaki terhadap bola masih salah, siswa sering salah sasaran ketika *passing* (mengumpan) dan shooting, pandangan masih sering tertuju pada bola, dan kontrol mudah lepas atau belum maksimal. Harapan untuk permainan sepak bola sangat bisa dilakukan dengan latihan yang rutin atau terus menerus, untuk menghasilkan permainan yang baik perlu juga kemampuan kelincahan, kecepatan dan power yang menunjang gerakan-gerakan pada permainan sepak bola.

SMP Negeri 1 Rejotangan melalui kegiatan ekstrakurikuler sepak bola mengajarkan pesertanya dengan berbagai teknik dasar dalam sepak bola. Ekstrakurikuler yang sudah berjalan di SMP Negeri 1 Rejotangan berlangsung satu minggu sekali pada hari senin sore. Materi yang diberikan pada

ekstrakurikuler sepak bola banyak membenahi teknik dasar permainan sepak bola dari masing-masing pesertanya. Teknik dasar yang diberikan pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Rejotangan diantaranya latihan kelincahan, kecepatan, serta *power*.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul : Hubungan Antara Kecepatan Lari, Kelincahan dan *Power* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, maka masalah tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kemampuan bermain sepak bola yang dimiliki siswa SMP Negeri 1 Rejotangan kurang baik.
2. Rendahnya kecepatan lari dalam keterampilan bermain sepak bola.
3. Rendahnya *power* dalam keterampilan bermain sepak bola .
4. Dalam keterampilan bermain sepak bola dibutuhkan kelincahan yang baik, untuk melakukan manuver yang dapat menipu dan melewati lawan untuk menciptakan sebuah gol.

C. Pembatasan Masalah

Dengan mengingat betapa luasnya permasalahan yang mungkin muncul dalam menunjang peningkatan keterampilan bermain sepak bola, sesuai identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini akan dibatasi kepada “Hubungan antara kecepatan lari, kelincahan dan *power* terhadap keterampilan

bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan perumusan masalah, identifikasi masalah diatas, maka masalah dalam penelitian harus dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Adakah hubungan antara kecepatan lari terhadap keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung ?
2. Adakah hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung ?
3. Adakah hubungan antara *power* terhadap keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung ?
4. Adakah hubungan antara kecepatan lari, kelincahan dan *power* terhadap keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari terhadap keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.

2. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *power* dengan keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.
4. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari, kelincahan dan *power* dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak baik secara teoritis maupun secara praktis, adapun manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan perkembangan pengetahuan dan memberikan gambaran tentang hubungan antara kecepatan lari, kelincahan dan *power* terhadap keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.
 - b. Penelitian ini dapat dijadikan kajian penelitian selanjutnya agar hasil yang didapat lebih bagus.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih

Dapat mengetahui hubungan antara kecepatan lari, kelincahan dan *power* terhadap keterampilan bermain sepak bola, sehingga pelatih bisa lebih terpacu untuk meningkatkan program latihan secara maksimal.

b. Bagi Pemain.

Dapat mengetahui hubungan antara kecepatan lari, kelincahan dan *power* terhadap keterampilan bermain sepak bola, sehingga diharapkan pemain bisa lebih terpacu melakukan program latihan permainan sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Budianto. 2012. *Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Siswa Usia 14-15 Tahun di Sekolah Speak Bola Baturetno Bantul*. Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Amung, M. dan Yudha M. Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Peneletian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dzulkarnain, Didik. 2013. *Tingkat Keterampilan dengan Bermain Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 14 Yogyakarta Tahun Ajaran 2012/2013*. Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fauzi, F. 2013. *Tingkat Keterampilan Sepak Bola Siswa SSB Bina Nusantara Kabupaten Klaten*. Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fenanlampir, Albertus dan Faruq Muhammad Muhyi. 2015. *Buku Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offsett.
- Gunarso, Singgih D. 2004. *Psikologi anak dan Remaja*. Jakarta : Gunung Mulia
- Ivan, Dermawan. 2013. *Pengaruh Metode Latihan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Passing dan Control dalam Permainan Sepak Bola Atlit SSB Bidasari Kapau*. Skripsi: Universitas Negeri Padang.
- Kurnia, Khalik. 2017. *Hubungan Kecepatan dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Klub Jantho FC*. Skripsi: Universitas Serambi Mekah.
- Mashuri, Hendra. 2013. *Pengaruh Latihan Single Leg Depth Jumps dan Plyometric Depth Jumps terhadap Power Otot Tungkai*. Jurnal Altius. Volume 2 Nomor 2 : 28 - 35
- Moeloek, Dangsina dan Tjokro Arjadino. 1984. *Kondisi fisik yang diperlukan dalam sepak bola*. (online), tersedia: <http://landasanteori.com/2016/10/pengertian-sepak-bola-definisi-teknik>. Diunduh 24 juni 2018.
- Mielke, Danny. 2007. *Buku Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. FPOK UPI.

- Nurhasan. 1986. *Buku Materi Pokok Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Universitas Terbuka.Depdikbud.
- Rachman, A. 2013. *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola (SSB) Sawunggaling Usia 10-12 Tahun Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen Tahun 2013*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Sarjono 1982:16. *Tingkat Keterampilan dengan Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas Atas SD Negeri 2 Kandangwangi Wanadadi Banjarnegara*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Subroto, Toto dkk. 2010. *Permainan Besar (Bola Voli dan Sepak Bola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Syaefuddin, Arief. 2007. *Survei Tingkat Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Negeri Subah Tahun Ajaran 2006/2007*. Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Usman, Uzer, M dan Setiawati, L. 1993. *Pengertian ekstrakurikuler*. (online), tersedia: <http://landasanteori.com/2015/11/pengertian-ekstrakurikuler-definisi>. Diunduh 24 Juni 2018

