

ARTIKEL

**HUBUNGAN ANTARA KOORDINASI MATA-KAKI, KELINCAHAN
DAN KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 1
PLOSOKLATEN KAB KEDIRI
2018/2019**



Oleh:

YOGI SETIAWAN

14.1.01.09.0023

Dibimbing oleh :

- 1. Drs. Sugito, M.Pd**
- 2. Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018




Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Yogi Setiawan
NPM : 14.1.01.09.0023
Telepon/HP : 085785766327
Alamat Surel (Email) : setiawanyogi665@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan antara Koordinasi Mata-kaki, Kelincahan dan Kelentukan dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Plosoklaten Kab. Kediri Tahun 2018/2019
Fakultas – Program Studi : FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Ahmad Dahlan No.77, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 3 februari 2019
Pembimbing I  Drs. Sugio, M.Pd NIDN. 0004086001	Pembimbing II  Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Pd NIDN. 0711038802	Penulis,  Yogi Setiawan 14.1.01.09.0023

**HUBUNGAN ANTARA KOORDINASI MATA-KAKI, KELINCAHAN
DAN KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA
PADA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 1
PLOSOKLATEN KAB. KEDIRI
TAHUN 2018/2019**

Yogi Setiawan

14.1.01.09.0023

FKIP - PENJASKESREK

setiawanyogi665@gmail.com

Drs. Sugito, M.Pd dan Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan bahwa siswa ekstrakurikuler sepakbola dalam melakukan tehnik kemampuan menggiring bola belum tercapai secara maksimal. Hal ini disebabkan karena kurangnya latihan ekstrakurikuler sepakbola yang hanya dilakukan seminggu sekali. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Plosoklaten Kab. Kediri Tahun 2018/2019.

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Teknik korelasional adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variable atau lebih. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstra kurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Plosoklaten Kab. Kediri yang berjumlah 25 peserta. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment*.

Hasil penelitian ini adalah : 1) ada hubungan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola, dengan nilai $r_{hitung} 0,424 > 0,396 r_{tabel}$. 2) ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, dengan nilai $r_{hitung} 0,518 > 0,396 r_{tabel}$. 3) ada hubungan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola, dengan nilai $r_{hitung} 0,403 > 0,396 r_{tabel}$. 4) ada hubungan koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola, dengan nilai $F_{hitung} 5,690 > 3,44 F_{tabel}$.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah ada hubungan antara koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Plosoklaten Kab. Kediri Tahun 2018/2019.

KATA KUNCI : Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Kelentukan dan Menggiring Bola

A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran wajib yang harus diikuti oleh para siswa sekolah menengah atas (SMA) disamping mata pelajaran yang lain. Mata

pelajaran ini mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan sehari-hari yang mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok, untuk itu kegiatan

olahraga tidak cukup pada kegiatan yang sifatnya intrakurikuler, tetapi juga memerlukan kegiatan ekstrakurikuler yang mempunyai waktu lebih panjang

Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan minat dan bakat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Di dalam kegiatannya para siswa dapat memilih cabang olahraga yang diminatinya seperti bolavoli, bolabasket, sepakbola, pencaksilat, bulutangkis, atletik, dll. Di dalam ekstrakurikuler pasti akan banyak pilihan olahraga yang bagus dan bisa mengasah keahlian, di antaranya banyak digemari adalah ekstrakurikuler sepakbola.

Permainan sepak bola adalah permainan yang dimainkan 2 tim yang beranggotakan sebelas pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Dalam permainan sepakbola, kemenangan suatu tim akan dicapai apabila suatu tim bisa memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dibanding dengan tim lawan.

Permainan sepak bola memiliki empat tehnik dasar, yaitu *passing*, *kontrol*, *dribbling*, *shooting*, keempat tehnik ini sangat penting dan saling berkaitan satu dengan yang lain. Salah satu tehnik sepakbola yang harus dimiliki adalah

dribbling atau menggiring bola. Di dalam permainan sepak bola ada juga faktor-faktor penunjang yang harus dimiliki setiap pemain, yaitu Kecepatan (*speed*), Kekuatan (*strength*), Daya tahan (*Endurance*), Kelincahan (*Agility*), Kelenturan (*Flexibility*).

Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan, sebab unsur-unsur teknik dasar gerak memperlihatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan. Dimana beberapa rangkaian kemampuan tersebut menjadi serangkaian gerak yang selaras. Dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan koordinasi mata-kaki yang baik ketika menggiring, mengumpan atau waktu melakukan tendangan. Namun jika tidak memiliki koordinasi yang baik akan sulit untuk melakukan suatu gerakan dan dapat mengakibatkan cedera.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan : (1) Tipe tubuh, (2) Usia, (3) Jenis kelamin, (4) Berat badan, (5) Kelelahan. Jika seorang pemain memiliki tingkat kelincahan yang baik maka dalam melewati lawan akan terasa mudah, tetapi sebaliknya jika seorang

pemain tidak memiliki tingkat kelincahan yang baik akan kesulitan dalam melewati lawannya.

Kelentukan sangat penting hampir disemua cabang olahraga yang membutuhkan gerak sendi dan otot. Misalnya, cabang olahraga senam, beberapa nomor atletik, renang, gulat, dan senam membutuhkan tingkat kelentukan yang tinggi. Sementara sepakbola, baseball, basket hanya membutuhkan tingkat kelentukan normal. Hubungan antara kelentukan dengan menggiring bola sendiri tidak lepas dari penggunaan otot-otot atau persendian dalam gerakan menggiring bola. Dalam menggiring bola dibutuhkan kelentukan dinamis yang secara terus-menerus bergerak dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat dan tanpa tahanan gerakan

Menurut Danny Mielke (2007: 1), menyatakan bahwa “Menggiring bola (*Dribbling*) adalah keterampilan dasar dalam permainan sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring bola secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar”.

Menurut Wibisono, yang dikutip dari Gifford (2012: 25), menggiring bola berguna antara lain untuk :

- (1) Melewati lawan.
- (2) Mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada kawan dengan cepat.
- (3) Mempertahankan bola tetap pada kekuasaan sendiri.
- (4) Menyelamatkan bola, bila tidak ada kesempatan untuk segera melemparkan kepada kawan.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2016:60), variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini variabel yang diteliti terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat.

Sesuai dengan tujuan dan metode penelitian yang harus ditetapkan, jenis data yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif dan menggunakan tehnik penelitian korelasi. Menurut Sugiyono (2016:14), pendekatan kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan

sampel pada umumnya dilakukan secara *random*, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Alasan peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif adalah data yang sifatnya dapat diukur, rasional, dan sistematis.

Menurut Suharsimi Arikunto (1997:109) “Sampel adalah bagian atau wakil dari populasi yang diteliti”. Dalam penelitian ini mengambil sampel menggunakan teknik *Non Purposive sampling* yaitu sampling jenuh.

Sampling jenuh adalah teknik penentu sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering digunakan apabila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau peneliti yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampling jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2007:85). Adapun dalam menentukan sampel dari penelitian ini dengan menggunakan sampling jenuh, karena yang dijadikan sampel adalah siswa laki-laki ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Plosokaten Kab. Kediri yang berjumlah 25 siswa.

Menurut Sugiyono (2015: 148) instrumen penelitian adalah suatu alat yang

digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian ini digunakan instrument test sebagai alat untuk mengumpulkan data. Test yang digunakan yaitu:

a. Koordinasi Mata-Kaki

- 1) Tujuan: Untuk mengetahui kemampuan koordinasi mata-kaki pada saat melakukan tendangan pada sasaran
- 2) Alat/Perlengkapan :
 - a) Daerah sasaran dibuat dengan garis di dinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44m dan tinggi 1,22m. Daerah tendangan dibuat di depan daerah sasaran berbentuk segi empat dengan ukuran 3,65m dan 4,23m.
 - b) Daerah tendangan berjarak 1,83m dari dinding daerah sasaran.
- 3) Pelaksanaan Tes:
 - a) Testi berdiri di daerah tendangan, siap menendang bola.
 - b) Dengan diberi aba-aba “ya”, testi mulai menendang bola menggunakan kaki manapun. Sebelum menendang kembali, bola harus diblok atau dikontrol dengan kaki yang lain.
 - c) Setiap menendang bola harus diawali dengan sikap menendang yang benar.

- d) Testi melakukan 3 kali ulangan, masing-masing 20 detik.
 - e) Tidak boleh menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan.
 - f) Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa.
- 4) Penilaian :
- Tiap menendang yang mengenai sasaran memperoleh nilai satu. Untuk memperoleh 1 nilai:
- a) Bola harus mengenai sasaran.
 - b) Bola harus dikontrol atau diblok dahulu sebelum ditendang kembali.
 - c) Pada waktu menendang atau mengontrol bola, testi tidak boleh keluar dari daerah tendangan.
 - d) Bila testi menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan nilainya dikurangi 1.
 - e) Bila bola tidak mengenai sasaran, tidak mendapat nilai.
 - f) Nilai total yang diperoleh adalah jumlah nilai tendangan yang terbanyak dari ketiga ulangan yang dilakukan.
- b. *Dogging run test*
- 1) Tujuan: Mengukur kemampuan mengubah arah berlari.
 - 2) Alat/Perlengkapan :
 - a) Stopwatch, pita atau isolasi berwarna atau membuat garis start.
 - b) Cat atau kapur untuk membuat tanda arah berlari.
 - c) Lembing atau benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan.
 - d) Lapangan :
 - (1) Garis start sepanjang 1,83 m
 - (2) Rintangan pertama di depan garis start sejauh 3,66 m
 - (3) Rintangan kedua didepan rintangan pertama sejauh 1,83 m
 - (4) Rintangan ketiga dan keempat masing-masing sejauh 1,83 m
 - 3) Pelaksanaan : Testi berdiri sedekat mungkin dibelakang garis start, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang ditentukan.
 - 4) Penilaian : Catatan waktu yang ditempuh mulai dari start sampai dengan finish
- c. Kelentukan
- 1) Tujuan: Mengukur kelentukan otot punggung ke arah depan dan paha belakang
 - 2) Alat/Perlengkapan : *sit and reach*
 - 3) Pelaksanaan:
 - a) Testi duduk selonjor tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box.

- b) Kedua tangan lurus diletakan diatas menempel di permukaan box.
 - c) Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan 1 detik, catat hasilnya.
 - d) Dilakukan 3 kali ulangan.
 - e) Pada saat tangan mendorong kedepan, kedua lutut harus tetap lurus.
 - f) Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang.
 - g) Sebelum melakukan tes harus pemanasan terlebih dahulu.
- 4) Penilaian: Dicatat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukan.
- d. Tes Menggiring Bola
- 1) Tujuan: Untuk mengukur kemampuan menggiring bola
 - 2) Alat/Perlengkapan
 - a) Lapangan
 - b) Delapan pancang kerucut
 - c) *Stopwatch*
 - d) Bola
 - e) Meteran
 - f) Kapur
 - g) Tali panjang 20 meter
 - h) Formulir dan alat tulis
 - i) Jarak per *cones*/tiang 2 meter
 - 3) Pelaksanaan : Dengan aba-aba “ya”, testi mendribble bola secara *zig-zag* menurut alur yang ditentukan.
 - 4) Penilaian
 - a) Hitung waktu tempuh, dimulai dari saat aba-aba “ya” sampai testi kembali di garis finish.
 - b) Testi harus masuk garis finish dengan bola terkontrol.
 - c) Ulangan dilakukan tiga kali.
 - d) Waktu terbaik dari tiga ulangan merupakan kemampuan menggiring bola testi.

C. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan perhitungan statistik deskriptif dengan menggunakan program SPSS v. 23 *for Windows*. Deskripsi hasil penelitian dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Kaki

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Baik	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	13	52%
4	Kurang	11	44%
5	Kurang Sekali	1	4%
Jumlah		25	100%

Dari keterangan tabel 1 di atas dapat di ketahui bahwa koordinasi mata-kaki dari 25 siswa SMAN 1 Plosoklaten Kab. Kediri yang masuk pada kategori sedang 13 siswa atau sebesar 52%, yang masuk pada kategori kurang 11 siswa atau sebesar 44% dan yang masuk pada kategori kurang sekali 1 siswa atau sebesar 4%. Hal ini dapat disimpulkan sebagian besar koordinasi mata kaki dari 25 siswa SMAN 1 Plosoklaten Kab. Kediri dapat dikatakan sedang.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kelincahan

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Baik sekali	6	24%
2	Baik	10	40%
3	Cukup	5	20%
4	Kurang	4	16%
5	Kurang sekali	0	0%
Jumlah		25	100%

Dari keterangan tabel 2 di atas akan di ketahui bahwa kelincahan dari 25 siswa SMAN 1 Plosoklaten Kab. Kediri yang masuk pada pada kategori baik sekali 6 siswa atau sebesar 24%, yang masuk pada kategori baik 10 siswa atau sebesar 40%, yang masuk pada kategori sedang 5 siswa

atau sebesar 20%, dan yang masuk pada kategori kurang 4 siswa atau sebesar 16%. Hal ini dapat disimpulkan sebagian besar *Dogging Run Test* dari 25 siswa SMAN 1 Plosoklaten Kab. Kediri dapat dikatakan baik.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kelentukan

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	15	60%
2	Baik	10	40%
3	Sedang	0	0%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		25	100%

Dari keterangan tabel 3 di atas dapat di ketahui bahwa tes leg dynamometer dari 25 siswa SMAN 1 Plosoklaten Kab. Kediri yang masuk pada kategori baik sekali 15 siswa atau sebesar 60%, dan yang masuk pada kategori baik 10 siswa atau sebesar 40%. Hal ini dapat disimpulkan sebagian besar tes *Sit and Reach* dari 25 siswa SMAN 1 Plosoklaten Kab. Kediri dapat dikatakan baik sekali.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi
Menggiring Bola

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Baik	1	4%
2	Cukup	16	64%
3	Sedang	5	20%
4	Kurang	3	12%
5	Buruk	0	0%
Jumlah		25	100%

Dari keterangan tabel 4.8 di atas dapat di ketahui bahwa menggiring bola dari 25 siswa SMAN 1 Plosoklaten Kab. Kediri yang masuk pada kategori baik 1 siswa atau sebesar 4% , yang masuk pada kategori cukup 16 siswa atau sebesar 64%, yang masuk pada kategori sedang 5 siswa atau sebesar 20% dan yang masuk pada kategori kurang 3 siswa atau sebesar 12%. Hal ini dapat disimpulkan sebagian besar tes menggiring bola dari 25 siswa SMAN 1 Plosoklaten Kab. Kediri dapat dikatakan cukup.

Berdasarkan hasil uji korelasi X1 terhadap Y, X2 terhadap Y, X3 terhadap Y, dan X1,2,3 terhadap Y. Hasil uji korelasi sebagai berikut :

- 1) Hubungan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan Menggiring Bola, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,147 > 0,05$ atau nilai $F_{hitung} 5,047 > 3,44 F_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_1 diterima.

Dari hasil tersebut menunjukkan korelasi berada pada R_{square} dengan nilai sebesar 0,180, jika diubah dalam bentuk persentase maka sebesar 18%. Hal ini berarti ada hubungan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SMAN 1 Plosoklaten Kab. Kediri.

- 2) Hubungan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola diperoleh nilai signifikan sebesar $0,218 > 0,05$ atau nilai $F_{hitung} 8,445 > 3,44 F_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_2 diterima.. Dari hasil tersebut menunjukkan korelasi berada pada R_{square} dengan nilai sebesar 0,269, jika diubah dalam bentuk persentase maka sebesar 26,9%. Hal ini berarti ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SMAN 1 Plosoklaten Kab. Kediri.
- 3) Hubungan Kelentukan terhadap Kemampuan Menggiring Bola diperoleh nilai signifikan sebesar $0,246 > 0,05$ atau nilai $F_{hitung} 4,452 > 3,44 F_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_3 diterima. Dari hasil tersebut menunjukkan korelasi berada pada R_{square} dengan nilai sebesar 0,162, jika diubah dalam bentuk persentase maka sebesar 16,2%. Hal ini berarti kada hubungan antara

kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SMAN 1 Plosoklaten Kab. Kediri.

- 4) Hubungan Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan dan Kelentukan terhadap kemampuan Menggiring Bola diperoleh nilai signifikan sebesar $0,005 < 0,05$ atau nilai $F_{hitung} 5,690 > 3,44 F_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_4 diterima. Hal ini berarti ada hubungan koordinasi mata kaki, kelincahan dan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SMAN 1 Plosoklaten Kab. Kediri.

Jika dilihat dari hasil koefisien determinasi diperoleh nilai R_{square} sebesar 0,448. Dengan demikian menunjukkan bahwa adalah besarnya koordinasi mata kaki, kelincahan dan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMAN 1 PLOSOKATEN sebesar 44,8% dan sisanya yaitu 55,2% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

2. Kesimpulan

Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan dan saran sebagai berikut :

1. Ada hubungan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring

bola pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Plosoklaten Kab. Kediri.

2. Ada hubungan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Plosoklaten Kab. Kediri.
3. Ada hubungan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Plosoklaten Kab. Kediri.
4. Ada hubungan koordinasi mata kaki, kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Plosoklaten Kab. Kediri. Besarnya koordinasi mata kaki, kelincahan dan kelentukan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Plosoklaten Kab. Kediri sebesar 44,8% dan sisanya yaitu 55,2% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

D. PENUTUP

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya disampaikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Tempat Penelitian

Bagi tempat penelitian diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk lebih memperhatikan latihan kondisi fisik siswa seperti koordinasi mata kaki, kelincahan dan kelentukan.

Dimana kondisi fisik tersebut mampu untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.

2. Bagi Universitas

Sebagai bahan wacana maupun bahan referensi penulisan dan menambah pengetahuan di bidang olahraga bagi para peneliti dan juga bagi para mahasiswa.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Bagi para peneliti selanjutnya, mengingat masih ada pengaruh dari variabel lain di luar variabel yang ada dalam penelitian ini yakni sebesar 55,2%. Maka hasil penelitian ini dapat menjadi bahan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan memasukkan variabel lain selain yang sudah dimasukkan dalam penelitian ini, seperti misalnya panjang tungkai, kecepatan, kekuatan otot tungkai, dan lain sebagainya.

E. DAFTAR PUSTAKA

Anwari, A, S. 2016. *Hubungan antara Koordinasi Mata-Kaki, Kekuatan Otot Tungkai, dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK YAPPI Wonosari.* (online), tersedia: <https://core.ac.uk/download/pdf/7803245.pdf>, diunduh 12 Desember 2018

Balyo, Rina. 2017. *Hubungan antara kelincahan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola*

dalam permainan sepakbola pada siswa putri SMK 2 MEI Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. (Online), tersedia: <http://digilib.unila.ac.id/29053/4/3.%20SKRIPSI%20FULL%20TANPA%20BAB%20PEMBAHASAN.pdf>, diunduh 12 November 2018.

Farug, Muhyi, Muhammad dan Fenanlampir, Albertus. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga.* Yogyakarta: Andi Offset.

Fiwka, Estriana. 2017. *Pengertian Sepakbola Menurut Para Ahli.* (Online), tersedia: <http://masterpendidikan.com>, diunduh 12 November 2018.

Lampiran Permen Nomor 62 Tahun 2014 tentang Ekstrakurikuler. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (Online), tersedia: <https://www.slideshare.net/gilangsaridevianty/lampiran-permen-nomor-62-th-2014>, diunduh 12 November 2018.

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola.* Bandung: Pakar Raya.

Nugraha, ArdiSetia. 2017. *Hubungan antara kelincahan, kecepatan dan kelentukan dengan ketrampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA NEGERI 1 KALIREJO LAMPUNG TENGAH TAHUN AJARAN 2016/2017.* (Online), tersedia: <https://digilib.unila.ac.id/26335/2/SKRIPSI%20TANPA%20BAB%20PEMBAHASAN.pdf>, diunduh 12 November 2018.

- Sugiyono. 2016. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Saputra, Rama. 2016. *Hubungan antara koordinasi mata kaki dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP NEGERI 1 MLATI TAHUN 2015/2016*. (Online), tersedia: <https://core.ac.uk/download/pdf/78030591.pdf>, diunduh 12 November 2018.
- Wibisono, N, H. 2012. *Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP NEGERI 5 BANGUTAPAN TAHUN AJARAN 2012/2013*. (Online), tersedia: <http://eprints.uny.ac.id>, diunduh 12 November 2018
- Nurhasan, 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. (online), tersedia: <https://id.scribd.com/doc/302333652/Tes-Dan-Pengukuran-Pendidikan-Olahraga-Drs-Nurhasan-m-pd>. diunduh 6 januari 2019
- Yunus, Mahmud. 2013. *Dasar-Dasar Permainan Sepak Bola*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Negeri Malang.
- . 2017. *Teknik Dasar dalam Permainan Sepak Bola dan Cara Melakukannya*. (online), tersedia: <https://olahraga.pro/teknik-dasar-menendang-bola/>, diunduh 12 Desember 2018.
- . *Trunk Flexibility Tester*. (online), tersedia: <https://www.hartssport.com.au/fitness-testing-and-measurement/physical-tests/trunk-flexibility-tester>.