

KEBUGARAN JASMANI MEMPENGARUHI TINGKAT KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MURID SD

IRSAN KAHAR

Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas
Universitas Muhammadiyah Palopo
irsankahar@umpalopo.ac.id

SUAIB NUR

Program Studi Pendidikan Jasmani
Universitas Muhammadiyah Palopo
Suaibnur050@gmail.com

Abstrak

Tujuan Penelitian yaitu :1) Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani murid SD Negeri 10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu . 2) Untuk mengetahui apakah ada hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola murid SD Negeri 10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu. Metode penelitian menggunakan penelitian deskriptif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 murid laki – laki SD Negeri 10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu yang berusia 10 – 12 tahun dengan teknik random sampling (acak). Hasil penelitian ini mengemukakan bahwa: 1) Tingkat kebugaran jasmani murid SD Negeri 10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu dalam kategori sedang. 2) Ada hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola murid SD Negeri 10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Kemampuan Menggiring Bola.

Abstract

The purposes of this research are: 1) To discover the students' physical fitness level in elementary school Number 10 Murante Suli sub-district Luwu regency. 2) to discover the relation between physical fitness with students' dribbling ability in soccer game at Elementary school number 10 Murante Suli sub-district Luwu regency. This research used descriptive research method with Physical fitness as the independent variable and dribbling ability as the dependent variable. Thus, the population of this research was all of the students at Elementary school number 10 Murante Suli sub-district Luwu regency who are 10-12 years old. The population was 110 students. The sample of this research was 30 male students at Elementary school number 10 Murante Suli sub-district Luwu regency who are 10-12 years old with random sampling. The conclusions of this research are: 1). students' physical fitness level in elementary school Number 10 Murante Suli sub-district Luwu regency is on medium level and could be improved by giving various activities for students in order for them to move maximally both in sport and school activities. 2) There is a relation between students' physical fitness level with the dribbling ability in soccer game at Elementary school number 10 Murante Suli sub-district Luwu regency who are 10-12 years old with random sampling.

Keywords: Physical fitness, dribbling ability

Sejarah artikel :

Diterima 23 Februari 2020



Disetujui 16 April 2020



Dipublikasi 30 April 2020

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah proses mendidik seseorang sebagai perseorangan maupun sebagai anggota kelompok yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan, keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan.

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian dari struktur dan muatan KTSP yang ada pada jenjang Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas (SMA). Aktifitas olahraga merupakan hal yang mendasar untuk menjaga kesegaran jasmani dan kesehatan, baik jasmani maupun rohani. Salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang jasmani dan rohani adalah melalui pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan. Hal ini dapat dibaca dari kurikulum sekolah yang berlaku. Pada kurikulum tertulis bahwa salah satu tujuan khusus pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah adalah meningkatkan kesegaran jasmani.

Ada banyak manfaat dari kesegaran jasmani bagi tubuh. Manfaat kesegaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan kesegaran jasmani, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kesegaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatan sehari-hari khususnya dalam belajar. Untuk dapat mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melakukan pengukuran.

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik yang merupakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain agar dapat bermain dengan baik guna menuju peningkatan prestasi, seperti menendang bola, menyundul bola, menggiring bola dan sebagainya. Namun dalam penelitian ini hanya berfokus pada suatu teknik saja yaitu teknik menggiring bola.

Menggiring bola dalam situasi bermain adalah membawa bola dari satu lini ke lini yang lainnya dengan cara mengontrol bola dari kaki ke kaki. Teknik menggiring bola merupakan salah satu faktor yang cukup penting dalam permainan sepakbola karena dapat menunjang terciptanya gol dalam suatu pertandingan. Seperti halnya seorang pemain yang sukses menggiring bola dalam usaha keluar dari kawalan lawan pada saat berada di depan gawang akan memberikan peluang yang cukup besar untuk menciptakan gol karena keberhasilan menggiring bola dengan melewati lawan yang menghadang menuju ke daerah yang kosong membuat posisinya bebas dan leluasa dalam melakukan tendangan ke gawang.

Untuk mencapai kesuksesan menggiring bola dalam usaha keluar dari kawalan lawan, maka pemain tersebut harus mampu melakukan gerakan menggiring bola secara berkelok-kelok atau gerakan mengubah arah secara tiba-tiba dengan cepat, karena dengan gerakan - gerakan yang seperti ini akan memudahkan dalam melewati lawan yang menghadang.

Dapat diketahui bahwa hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan menggiring bola sangat erat, karena setiap kemampuan membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dalam

pelaksanaannya dapat terlaksana dengan baik juga karena di dalam permainan sepakbola membutuhkan beberapa unsur kemampuan fisik.

Berdasarkan pemaparan di atas memperlihatkan bahwa murid SD Negeri 10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu memiliki kebugaran jasmani dan kemampuan menggiring bola yang berbeda – beda, selain itu merupakan faktor utama sebagai objek yang harus diberi materi pelajaran dan harus memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik agar tidak mengalami kelelahan yang berarti dalam menjalankan aktifitas pendidikan di sekolah. Menyadari pentingnya kesegaran jasmani dalam upaya menciptakan manusia Indonesia yang seutuhnya, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Murid SD Negeri 10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu”.

Kebugaran Jasmani

Ada beberapa pendapat tentang kebugaran jasmani. Kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kondisi tes jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. (Setyawan, 2010:8). Kesegaran jasmani atau sering disebut juga *Physiological fitness* adalah kemampuan seseorang untuk

melakukan tugas dan pekerjaan sehari – hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal – hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.:

menurut Iryanto (2004:2) mengemukakan pengertian kesegaran jasmani sebagai berikut:

“Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari – hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”.

Lebih lanjut Setyawan, (2010:9) mengemukakan tentang pengertian kesegaran jasmani sebagai berikut:

“Kesegaran jasmani disebut sebagai orang yang fit yaitu orang sehat yang mempunyai kemampuan untuk mengatasi pekerjaan sehari – hari dan masih mempunyai tenaga cadangan yang cukup tidak hanya untuk menghadapi keadaan darurat, tetapi untuk mengatasi waktu terluang. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan”.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian kesegaran jasmani adalah sebagai orang yang cukup mempunyai kesanggupan untuk melakukan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dalam arti masih mempunyai cadangan tenaga yang cukup untuk kegiatan selanjutnya. Kesegaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani dapat memberikan corak kualitas hidupnya manusia. Tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilihat dari kemampuannya melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di masyarakat. Hal ini tentunya banyak digemari oleh anak-anak usia sekolah dasar. Hal ini terlihat dari pelajaran sepak bola merupakan materi ajar wajib di mata pelajaran Penjasorkes di sekolah. Zidane Muhdhor, (2013:9) mengemukakan bahwa Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Sedangkan menurut Mellius Ma'u & J. Santoso (2014:11) Bentuk lapangan sepakbola adalah persegi panjang. Dalam peraturan yang

sesungguhnya, lapangan standar sepakbola berukuran 100-110 meter, lebar 64-75 meter.

Menurut Zidane Muhdhor (2013:9) Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Sepakbola dalam pendidikan jasmani adalah sebagai mediator untuk mendidik anak agar berkembang kemampuan kognitif, afektif, psikomotor, dan sosialnya. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Hal ini sejalan dengan pendapat Dini Rosdiani (2013:138) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

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.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif, untuk melihat gambaran tentang hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Adapun populasi pada penelitian ini adalah murid SD Negeri 10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu, yang berusia 10 – 12 tahun. Jumlah populasi adalah 110 murid. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 siswa laki – laki berusia 10 – 12 tahun yang diambil dengan teknik random sampling (acak).

Data penelitian yang dipergunakan tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani Indonesia yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan seseorang, instrumen penelitian yang digunakan adalah :

- a. Kecepatan: Lari 40meter
- b. Daya Tahan Otot: Gantung angkat tubuh 60 detik.
- c. Kekuatan Otot: Baring duduk 30detik.
- d. Daya Ledak: Loncat tegak (*Vertikal Jump*).
- e. Daya Tahan Jantung: Lari menengah 600meter

Instrumen tes yang digunakan dalam permainan sepakbola adalah kemampuan

menggiring bola. Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis komputer pada program SPSS versi 16.00 dengan taraf signifikan 95 % atau $\alpha = 0.05$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL

Data hasil tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan menggiring bola, akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kebugaran jasmani murid SDNegeri10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu. Analisis deskriptif meliputi, total nilai, rata-rata, nilai maksimal dan minimum.

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif

	Lari 40 M	Pull Up	Sit Up	Vertikal Jump	Lari 600 M	TKJI
Jumlah	30	30	30	30	30	30
Nilai rata-rata	3.07	2.87	2.93	2.90	2.37	14.13
Nilai Tengah	3.00	3.00	3.00	3.00	2.50	14.00
Modus	3	3	3	3	3	14
Simpangan Baku	0.828	0.681	0.521	0.759	0.809	2.763
Varians	0.685	0.464	0.271	0.576	0.654	7.637
Rentang	3	2	2	3	3	12
Nilai Minimum	1	2	2	1	1	8
Nilai Maksimum	4	4	4	4	4	20

Dari tabel 1, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variable sebagai berikut :

1. Untuk data lari 40 M, dari banyaknya sampel (N) sebanyak 30 diperoleh nilai rata-rata 3.07, nilai tengah 3.00, modus 3, standar deviasi 0.828, varians 0.685 nilai minimum 1, nilai maksimum 4 dan rentang 3.
2. Untuk data pull up, dari banyaknya sampel (N) sebanyak 30 diperoleh nilai rata-rata 2.87, nilai tengah 3.00, modus 3, standar deviasi 0.681, varians 0.464, nilai minimum 2, nilai maksimum 4 dan rentang 2.
3. Untuk data sit up, dari banyaknya sampel (N) sebanyak 30 diperoleh nilai rata-rata 2.93, nilai tengah 3.00, modus

- 3, standar deviasi 0.521, varians 0.271, nilai minimum 1, nilai maksimum 4 dan rentang 2.
4. Untuk data vertikal jump, dari banyaknya sampel (N) sebanyak 30 diperoleh nilai rata-rata 2.90, nilai tengah 3.00, modus 3, standar deviasi 0.759, varians 0.576 nilai minimum 1, nilai maksimum 4 dan rentang 3.
5. Untuk data lari 600 M, dari banyaknya sampel (N) sebanyak 30 diperoleh nilai rata-rata 2.37, nilai tengah 2.50, modus 3, standar deviasi 0.809, varians 0.654, nilai minimum 1, nilai maksimum 4 dan rentang 3.
6. Untuk data tkji, dari banyaknya sampel (N) sebanyak 30 diperoleh nilai rata-rata 14.13, nilai tengah 14.00, modus 14, standar deviasi 2.763, varians 7.637, nilai minimum 8, nilai maksimum 20 dan rentang 12.

Tabel 2. Persentase tingkat kesegaran jasmani murid SDNegeri10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu

Kriteria	Interval Hasil	Jumlah Orang	Persentase
Baik Sekali	22 – 25	0	0%
Baik	18 – 21	3	10%
Sedang	14 – 17	19	63,3%
Kurang	10 – 13	6	20%
Kurang Sekali	6 – 9	2	6,67

Berdasarkan tabel 2 yang merupakan gambaran data tingkat kesegaran jasmani murid SD Negeri 10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu yang secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada murid SDNegeri 10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu, yang mendapat nilai sangat baik adalah tidak ada dengan persentase 0%.
2. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada murid SD Negeri 10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu, yang mendapat nilai baik adalah 3 orang dengan persentase 10%.
3. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada murid SD Negeri 10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu, yang mendapat nilai sedang adalah 19 orang dengan persentase 63.3%.
4. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada murid SD Negeri 10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu, yang mendapat nilai kurang adalah 6 orang dengan persentase 20%.

5. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada murid SD Negeri 10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu, yang mendapat nilai kurang sekali adalah 2 orang dengan persentase 6.67%.

Tabel 3 Hasil analisis deskriptif data tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola

Nilai Statistik	Sampel	Mean	SD	Varians	Min	Max	Range
Tingkat kesegaran jasmani	30	14.13	2.763	7.637	8	20	12
Kemampuan menggiring bola	30	31.95	4.67181	21.826	22.24	39.20	16.96

Dari tabel 3, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variabel sebagai berikut:

- a. Untuk data tingkat kesegaran jasmani murid, diperoleh nilai rata-rata 14.13 point, standar deviasi 2.763 point, varians 7.637 point, nilai minimum 8 point, nilai maksimum 20 point, range 12 point.

- b. Untuk data tingkat kemampuan menggiring bola murid, diperoleh nilai rata-rata 31.95 detik, standar deviasi 4.67181 detik, varians 21.826 detik, nilai minimum 22.24 detik, nilai maksimum 39.20 detik, range 16.96 detik.

Tabel 4 Rangkuman hasil uji normalitas data tiap variabel

Variabel	Absolut	Positif	Negatif	KS-Z	Prob.	Ket
Tingkat kesegaran jasmani	0.214	0.144	-0.214	1.173	0.128	Normal
Kemampuan menggiring bola	0.183	0.092	-0.183	1.003	0.267	Normal

Berdasarkan tabel 4, maka dapatlah diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas data dengan menggunakan uji

kolmogrov smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

- a. Untuk data tingkat kesegaran jasmani murid, diperoleh nilai probabilitas = 0.128

($P > 0.05$). Berarti hal ini menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

b. Untuk data tingkat kemampuan menggiring bola murid, diperoleh nilai

probabilitas = 0.267 ($P > 0.05$). Berarti hal ini menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Tabel 5 Rangkuman hasil analisis korelasi tingkat kesegaran terhadap kemampuan menggiring bola

Variabel	R_o	P	Keterangan
Tingkat kesegaran jasmani (X) Kemampuan menggiring bola (Y)	0.799	0.000	Signifikan

Berdasarkan tabel 5, terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi perason diperoleh nilai r hitung (r_o) = 0.799 ($P > 0.05$), maka H_o ditolak dan H_1 diterima. Berarti tingkat kesegaran jasmani murid berprean sangat optimal terhadap kemampuan menggiring bola murid SDNegeri 10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu.

Dalam penelitian ini hanya satu hipotesis yang diuji. Pengujian hipotesis tersebut akan dilakukan sesuai dengan perumusan hipotesis dan harus diuji kebenarannya melalui data empiris. Ada keterkaitan tingkat keegaran jasmani murid terhadap kemampuan menggiring bola murid SDNegeri 10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data diperoleh nilai r hitung (r_o) = 0.799 ($P > 0.05$). Maka H_o ditolak dan H_1 diterima, berarti ada hubungan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani murid terhadap kemampuan menggiring bola murid SDNegeri 10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu. Hal ini mengandung makna bahwa apabila tingkat kesegaran jasmani murid dioptimalkan dengan baik maka akan meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola.

Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar pada permainan sepakbola. Menggiring bola (*dribbling*) adalah olahraga yang paling populer di dunia. Menurut Andri Irawan (2009:31) menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain atau dengan berliku – liku

untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat dari kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung.

Kemampuan menggiring bola murid SDNegeri 10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu masuk dalam kategori baik. Hal ini merupakan salah satu modal besar untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Dengan keterampilan menggiring bola yang baik, apabila terus dilatih dengan baik, maka akan semakin baik, dan akan mempunyai kemampuan bermain bola yang baik pula. Dengan kemampuan menggiring bola yang baik, dan di dukung kemampuan dasar yang lainnya seperti passing dan shooting yang baik maka seorang pemain akan dapat memainkan bola dengan baik pula. Namun demikian juga membutuhkan kerjasama tim yang baik. Dengan demikian permainan sepakbola sebuah tim akan terlihat baik dan dapat dinikmati bentuk permainannya.

a. Secara umum tingkat kesegaran jasmani murid SDNegeri 10Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu berada pada rata-rata 14.13 dan standar deviasi 2.763 dengan nilai median 14.00. Sedangkan kemampuan menggiring bola murid SDNegeri10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu berada pada rata-rata 31.95 dan standar deviasi 4.67181 dengan nilai

median 33.55. Kedua variabel tersebut jika dianalisis secara teori maka akan semakin mengingatkan bahwa ternyata kemampuan menggiring bola dapat ditunjang dengan tingginya tingkat kesegaran jasmani murid.

b. Hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu, ada hubungan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani murid terhadap kemampuan menggiring bola murid SDNegeri 10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dalam kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila murid mengoptimalkan tingkat kesegaran jasmani dengan baik maka kemampuan menggiring bola akan meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya dapatlah disimpulkan beberapa hal yang terkait dengan penelitian : (1) Tingkat kebugaran jasmani murid SDNegeri10 Murante Kecamatan SuliKabupaten Luwu dalam kategori sedang. Dan masih dapat ditingkatkan dengan di upayakan untuk dapat membuat kegiatan agar siswa dapat bergerak maksimal dalam

aktivitas kegiatan olahraga dan kegiatan aktivitas lingkungan sekolah. (2) Ada hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola murid SDNegeri 10 Murante Kecamatan Suli Kabupaten Luwu.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hadiqie, Zidane Muhdhor. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*, Kata Pena.
- Arriidho. 2011. *Studi tentang pertumbuhan fisik dan tingkat kebugaran jasmani*. Skripsi.
- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:PT. Rineka Cipta.
- Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Iryanto. 2004. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip – Prinsip dan Penerapannya*. Dirjen Olahraga. Diknas:Jakarta.
- _____. 2010. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Perpustakaan Nasional RI.
- Lhaksana,Justinus. 2012. *Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. Depok: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Ma’u, Mellius & Santoso. 2014. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Yogyakarta : Cakrawala.
- Moeloek, Dr. Dangsina, phd. 2010. *Kesehatan dan Olahraga*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.
- Nugraha, Cipta, Andi. 2013. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Noor, Juliansyah. 2012. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Robert, Koger. 2005. *Latihan Dasar Andar Sepakbola Remaja*. Macanan Jaya Cemerlang. Jakarta.
- Rosdiani, Dini. 2014. *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, Moch. 2013. *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Setyawan.2010. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.FPOK IKIP Semarang.
- Sih Mitranto, Edi dkk. 2010. *Penjasorkes VI*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional
- Sudarno. 2010. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode Dan teknik*. Bandung:PT Trasito.

Sugiono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta.

Tim Pengajar.2007.*Sepakbola*.Makassar: FIK UNM.

Winarno. 2013. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).