

KETERAMPILAN SEPAKBOLA

Studi Korelasional Antara Persepsi Kinestetik, Adaptasi Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Sepakbola Siswa-siswa Sekolah Sepakbola Di Kota Bandung

Yudy Hendrayana¹

ABSTRACT

The purpose of this research is to study the relationship between kinesthetic perception, adaptation, and agility with football skills. This research has been conducted at football schools (SSB) with a sample 40 students selected randomly. The research concludes that there are positive correlation between : (1) kinesthetic perception and football skills (2) adaptation and football skills, (3) agility and football skills (4) kinesthetic perception, adaptation, and agility with football skills. The findings give an implication that football skills could be increased by improving kinesthetic perception, adaptation, and agility .

Kata kunci: keterampilan sepak bola, persepsi kinestetik

A. PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan yang sangat populer di seluruh dunia dan lebih dari 200 juta orang dewasa maupun anak-anak, baik laki-laki maupun perempuan melakukan olahraga ini. (Luxbacher, 1996:5). Kepopuleran ini disebabkan oleh: *pertama*, sepakbola dapat dilakukan di mana saja, di atas berbagai jenis permukaan, serta dalam segala kondisi cuaca. *Kedua*, sepakbola tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa tetapi juga anak-anak, baik laki-laki maupun perempuan (tidak mengenal *gender*). *Ketiga*, siapa pun yang bermain sepakbola hanya membutuhkan sebuah bola yang dibuat dari bahan apapun yang dapat ditendang, bahkan dari bahan kaleng blek sekalipun. (Spindler, 1990: 4). Hal lain yang membuat sepakbola menjadi populer adalah karena di dalam permainan ini terdapat unsur-unsur teknik seperti: menendang, mengontrol, menyundul menggiring dan sebagainya. Unsur-unsur ini tidak saja menarik tetapi juga dapat menimbulkan kegairahan baik bagi orang yang melakukannya juga orang yang melihatnya. Untuk dapat menguasai unsur-unsur di atas

seorang pemain harus melakukan latihan dengan baik dan teratur serta harus berlatih secara progresif dan berkesinambungan sampai pada tingkat yang lebih sulit. Latihan harus dimulai dari penguasaan teknik, kemudian dikembangkan menjadi kerjasama tim, setelah itu diterjunkan dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

Besarnya perhatian terhadap sepakbola tidak hanya dimiliki oleh orang-orang dewasa tetapi juga anak-anak. Bahkan bagi anak-anak, sepakbola telah menjadi bagian dari hidupnya, dengan kata lain tidak ada dunia lain tanpa melakukan sepakbola. Keadaan ini menunjukkan bahwa sepakbola sebagai olahraga permainan, telah menjadi agenda penting bagi kalangan anak-anak. Besarnya perhatian anak-anak terhadap sepakbola mendorong pencinta sepakbola untuk membantu menyalurkan keinginan tersebut dengan cara mendirikan sekolah-sekolah sepakbola yang lebih dikenal SSB. SSB ini merupakan sarana pembinaan sepakbola bagi anak-anak yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sepakbola pada umumnya, sekaligus merupakan sarana

¹ Dosen pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

menanamkan kegemaran dan membudayakan sepakbola pada anak-anak. Namun dewasa ini, keberadaannya belum sepenuhnya dapat dirasakan manfaatnya dalam menunjang prestasi optimal di tingkat nasional maupun internasional. Dari hasil pemantauan, masih sedikit pemain di tingkat regional maupun nasional yang merupakan hasil pembinaan di SSB. Hal ini memberi kesan bahwa SSB belum banyak memberikan kontribusinya terhadap persepakbolaan di Indonesia.

Telah disinggung bahwa di dalam permainan sepakbola terdapat beberapa keterampilan teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain, seperti menendang, mengontrol bola, menggiring dan sebagainya. Keterampilan ini adalah suatu tindakan atau tugas yang dalam pelaksanaannya menuntut gerak anggota tubuh secara sengaja untuk mencapai suatu tujuan. (Magill, 1995:7). Keterampilan sepakbola perlu didukung pula oleh beberapa hal seperti: teknik, fisik, taktis dan strategis, serta mental. Kemampuan teknik dapat diartikan sebagai kemampuan dalam menyelesaikan suatu tugas atau masalah dengan cara yang paling mudah. Teknik dapat juga diartikan sebagai dasar untuk dapat menampilkan suatu keterampilan. (Thompson, 1991: 6.1). Untuk dapat melakukan teknik dengan baik dan benar diperlukan sistem persyarapan yang erat kaitannya dengan perasaan seseorang terhadap objek yang dimainkannya. Perasaan inilah yang disebut persepsi kinestetik atau perasaan atau kesadaran akan posisi tubuh pada waktu bergerak. Persepsi kinestetik penting untuk mengontrol gerakan-gerakan dengan lebih akurat. (Harsono, 1988:224). Apabila seseorang melakukan suatu kesalahan teknik, maka anak yang memiliki persepsi kinestetik yang baik akan segera mengetahui kesalahannya. Dengan kata lain, kesempurnaan suatu teknik biasanya hanya dapat dilakukan oleh orang yang paling cepat mendeteksi suatu pola gerakan dan orang inilah yang disebut memiliki persepsi kinestetik yang baik.

Meningkatnya teknik perlu juga didukung oleh meningkatnya kondisi fisik. Kondisi fisik ini meliputi kemampuan biomotorik seperti: kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan koordinasi. (Bompa, 1994: 259). Faktor fisik diperlukan untuk mencapai prestasi tertinggi oleh karena itu faktor ini harus dipersiapkan dan dipertimbangkan sebagai faktor yang paling penting dalam latihan. Kelincahan merupakan salah satu aspek fisik yang bila dikombinasikan dengan unsur lain akan menghasilkan sebuah penampilan gerak yang cepat dan berkualitas. (Bompa, 1994: 260). Oleh karena itu aspek kelincahan merupakan aspek yang sangat diperlukan dan erat kaitannya dengan penguasaan keterampilan sepakbola.

Selain hal fisik, untuk mengoptimalkan keterampilan sepakbola juga perlu diperhatikan aspek taktik dan strategi. Penguasaan taktik merupakan penentu keberhasilan dalam olahraga. Beberapa atlet di tingkat mahir hampir semua memiliki teknik yang sama tetapi yang menjadi pemenangnya adalah yang mempunyai taktik yang baik. (Bompa, 1994: 59). Aspek lain yang tidak kalah penting adalah mental. Mental adalah kesedian mereaksi terhadap objek tertentu. (Sudibyo 1993:30). Perkembangan aspek ini tidak kalah pentingnya dari aspek fisik, teknik dan taktik atlet, sebab bila mental tidak turut berkembang, maka prestasi tinggi tidak mungkin dapat dicapai. (Harsono, 1988:101). Pembinaan mental akan membantu dalam mengembangkan kemampuan psikis untuk memperoleh puncak penampilan, meningkatkan kepuasan dalam berolahraga, mengembangkan daya ingat, meningkatkan penampilan dan mengaktualisasikan potensi yang ada. Pembinaan mental harus diarahkan pada kemampuan anak dalam beradaptasi dengan lingkungan dan pelajarannya. Adaptasi, menyangkut kemampuan anak dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan tempatnya berlatih. Seorang anak yang mampu beradaptasi memungkinkan dapat menguasai semua aspek yang mendukung dalam pencapaian prestasinya. Adaptasi

anak dimulai dari penyesuaiannya terhadap: *Pertama*, dengan lingkungan belajarnya dalam hal ini pergaulan dengan temanteman sekelasnya. *Kedua*, penyesuaian dengan pekerjaannya dan latihannya. Anak yang dapat menyesuaikan diri dengan latihannya, dapat dengan mudah menerima semua materi latihan dengan baik. Latihan yang dimaksud ini adalah latihan yang menyangkut pembinaan fisik, teknik, taktik dan strategi serta latihan mental.

Dari semua uraian di atas tampaknya bahwa terdapat keterkaitan yang sangat erat antara keterampilan sepakbola dengan beberapa unsur penting seperti aspek Persepsi Kinestetik, Adaptasi dan Kelincahan, meskipun demikian apakah aspek-aspek ini memiliki keterkaitan satu dengan lainnya, akan sangat ditentukan oleh suatu pendekatan ilmiah melalui analisis yang relevan dan akurat.

B. Perumusan Masalah

Masalah yang diteliti dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara Persepsi kinestetik dengan Keterampilan Sepakbola siswa-siswa sekolah sepakbola (SSB).
2. Apakah terdapat hubungan antara Adaptasi dengan Keterampilan Sepakbola siswa-siswa sekolah sepakbola (SSB).
3. Apakah terdapat hubungan antara Kelincahan dengan Keterampilan Sepakbola siswa-siswa sekolah sepakbola (SSB).
4. Apakah terdapat hubungan secara bersama-sama antara Persepsi Kinestetik, Adaptasi dan Kelincahan dengan Keterampilan Sepakbola siswa-siswa sekolah sepakbola (SSB).

C. KAJIAN TEORETIK

Magill menjelaskan bahwa keterampilan merupakan suatu tindakan atau tugas yang dilakukan secara sengaja untuk mencapai suatu tujuan khusus (Magill, 1995: 7). Demikian halnya dengan yang diungkapkan Guthrie (dikutip oleh Schmidt) bahwa keterampilan

adalah kemampuan untuk memperoleh suatu hasil akhir secara maksimum dengan penggunaan waktu dan pengeluaran energi yang minimum. (Guthrie, 1991: 3–9). Selanjutnya dikatakannya bahwa keterampilan memiliki ciri-ciri penting, *pertama*, keterampilan dilakukan untuk mencapai beberapa tujuan yang diinginkan. Ciri yang *kedua* adalah, keterampilan merupakan perpaduan antara sasaran yang diharapkan dengan hasil akhir yang diperoleh secara maksimum, dengan kata lain pencapaian suatu tujuan yang maksimal harus dilakukan dengan waktu yang minimal pula. *Ketiga*, keterampilan adalah meminimalkan penggunaan energi baik fisik maupun mental. Dari beberapa keterangan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan yang melibatkan gerak tubuh/anggota badan secara sengaja untuk menghasilkan tujuan atau suatu prestasi dengan penggunaan energi dan waktu yang seefisien mungkin.

Sementara itu berkenaan dengan kata sepakbola, Nelson menjelaskan bahwa sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan terutama dengan menggunakan kaki. Selain kaki bagian lain dari tubuh yang dapat digunakan sebagai pendukung tercapainya suatu keterampilan dasar sepakbola adalah kepala, dada, perut, paha dan bagian bawah tungkai. Kekecualian untuk penjaga gawang yang boleh menggunakan kedua lengan dan tangannya untuk menjaga agar pemain lawan tidak dapat memasukan bola ke gawangnya. Permainan, dimulai dari garis pertengahan yang dikelilingi oleh sebuah lingkaran sebagai tempat dimulainya suatu tendangan. Permainan, dimainkan oleh dua kelompok yang masing-masing berjumlah sebelas orang yang berusaha memasukkan bola ke gawang lawan untuk memperoleh suatu kemenangan (Nelson, 1983: 1).

Dari penjelasan di atas maka yang dimaksud dengan keterampilan sepakbola adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan dalam hal ini sepakbola yang melibatkan gerak tubuh/anggota badan

(kepala, dada, perut, paha dan tungkai bagian bawah, kecuali bagi penjaga gawang) secara sengaja untuk memperoleh tujuan atau suatu prestasi (memenangkan pertandingan dengan jalan memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya dari serangan lawan) dengan penggunaan energi dan waktu yang seefisien mungkin.

a. Persepsi Kinestetik.

Keberhasilan dalam penampilan sering kali sangat tergantung kepada seberapa efektifnya pelaku mendeteksi, merasa, dan menggunakan informasi sensori yang relevan. Seringkali, pemenang suatu pertandingan adalah orang yang paling cepat mendeteksi suatu pola tindakan pada lawan. Sumber-sumber informasi diperoleh dari beberapa sumber dasar yaitu informasi yang berasal dari luar (*eksteroceptive*) dan informasi dari dalam (*proprioceptive*). Informasi *eksteroceptive* bersumber pada dua hal yang pertama dari penglihatan dan pendengaran. Penglihatan memberi informasi mengenai gerakan benda di lingkungan, juga mendeteksi gerakan sendiri di dalam lingkungan. Dan yang kedua adalah informasi yang berasal dari pendengaran atau audisi. Sekalipun pendengaran tidak terlibat sama jelasnya di dalam keterampilan seperti penglihatan ada banyak kegiatan yang sangat tergantung kepada keahlian pendengaran yang berkembang baik. Sumber Informasi lain adalah *proprioceptive*. *Proprioceptive* merupakan informasi dari gerakan tubuh. *Proprio* menunjukkan informasi dari dalam tubuh, seperti posisi sendi, kekuatan otot, orientasi di dalam ruang misalnya dalam keadaan terbalik dan sebagainya. Bentuk informasi yang serupa biasanya disebut *kinesthesia*. *Kines* berarti gerakan, dan *thesis* berarti perasaan. Dengan demikian *kinesthesia* berarti *perasaan gerakan*. Pengertian ini mengarah pada kumpulan informasi sensori dari badan sendiri mengenai posisi sendi, gerakan, ketegangan otot dan orientasi di dalam ruang. (Schmidt, 1991:46)

Bila dilihat dari struktur bahasa, *Persepsi Kinestetik* dibentuk oleh dua kata, yaitu

kata persepsi dan kinestetik. Persepsi berarti tanggapan atau proses seseorang mengetahui beberapa hal melalui pancainderanya. Dari sebuah situs internet dikatakan bahwa istilah persepsi berarti hasil interaksi antara dua faktor, yaitu faktor rangsangan sensorik yang tertuju kepada individu atau seseorang dan faktor pengaruh yang mengatur atau menolak rangsangan itu secara intrapsikis. Faktor-faktor pengaruh itu dapat bersifat biologis, sosial dan psikologis. Karena adanya proses pengaruh mempengaruhi antara kedua faktor tadi, yang didalamnya bergabung pula proses asosiasi, maka terjadilah suatu hasil interaksi tertentu yang bersifat gambaran psikis. (IQEQ. <http://www.iqeq.web.id/art/art11.shtml>). Sedangkan kata kinestetik berarti bersifat mempunyai daya menyadari gerakan otot. Bila memadukan kedua istilah di atas tampaknya persepsi kinestetik dapat berarti tanggapan atau kemampuan seseorang untuk mengetahui dan menyadari gerakan otaknya melalui pancainderanya.

Persepsi kinestetik disebut juga indera kinestetik (*kinesthetic sense*), yang berarti *sensory input* yang terjadi di dalam tubuh. Sikap tubuh dan informasi gerakan dikomunikasikan melalui sistem sensori oleh peregangan otot di dalam tubuh. Bahkan dalam keadaan diam pun indera kinestetik dapat memonitor posisi tubuh. (Gale:htm.) Jadi indera kinestetik adalah suatu fungsi dari organ-organ tubuh manusia yang erat hubungannya dengan gerakan tubuh. Pengertian yang lebih operasional mengenai persepsi kinestetik adalah kemampuan mengambil posisi dan gerakan-gerakan tubuh, serta bagian-bagiannya. (Johnson dan Nelson, 1977:760). Demikian juga Harsono mengatakan bahwa kinestetik adalah *sense* atau perasaan yang memberikan kita kesadaran akan posisi tubuh atau bagian-bagian dari tubuh pada waktu bergerak/berada di udara. Kemudian disebutkannya bahwa karena *sense* tersebut maka kita akan dapat mengontrol gerakan-gerakan dengan lebih akurat. (Harsono, 1988:224). Pernyataan ini sama seperti yang diterangkan Philip dan Hornak bahwa persepsi kinestetik adalah

kemampuan untuk merasakan posisi tubuh dan bagian-bagiannya dalam ruang. (Philip dan Hornak, 1979: 252) Baumgartner dan Jakson yang mengutip keterangan dari Singer mengatakan hal yang sama mengenai persepsi kinestetik, yaitu kemampuan merasakan posisi tubuh dan anggota tubuh lainnya dalam suatu ruang (udara). Kemudian Barrow dan McGee menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan gerakan secara tepat ini disebabkan adanya informasi yang diterima oleh perasaannya. Perasaan ini berasal dari receptor yang terletak di dalam otot, fascia otot tendon dan sendi. (Barrow dan McGee, 1979: 115).

Dari beberapa keterangan di atas maka dapat disimpulkan bahwa Persepsi Kinestetik adalah perasaan yang timbul karena adanya rangsangan dari receptor otot, fascia otot, tendon dan sendi yang bertindak sebagai mekanisme *feedback* yang memberi individu kesadaran akan posisi tubuh atau bagian-bagian dari tubuh dalam mengontrol gerakan-gerakan dengan lebih tepat atau akurat.

Adaptasi.

Adaptasi adalah penyesuaian diri terhadap lingkungan, baik itu lingkungan sosial, pekerjaannya maupun pelajarannya. Dalam hal ini Carlson menjelaskan bahwa adaptasi diartikan sebagai penyesuaian diri terhadap lingkungan melalui tingkah laku dan kecakapannya. (Carlson, dan Buskist, 1997 : 339). Sementara itu Schneiders berpendapat bahwa adaptasi ditentukan oleh bagaimana seseorang dapat bergaul dengan diri dan orang lain atau lingkungan sosial pada umumnya dapat dipandang sebagai cermin apakah seseorang dapat mengadakan penyesuaian dengan baik atau tidak. (Schneiders, 1955: 171). Selanjutnya Meichati menjelaskan bahwa manusia selain memiliki keinginan untuk mempertahankan hidupnya, juga berusaha untuk memenuhi tuntutan sosialnya dan ini dinamakan penyesuaian diri. (Meichati, 1983: 41). Moskowitz mendefinisikan adaptasi sebagai hubungan yang dipergunakan untuk menyertakan perilaku individu khususnya

hubungan yang mengarah pada pengertian-pengertian yang dipergunakan individu untuk mempertimbangkan kebutuhan-kebutuhan, motif dan kebiasaan. (Moskowitz , 1969: 30).

Penyesuaian terhadap lingkungan sosial dapat diartikan sebagai tingkah laku atau kecakapan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, tempat dia bekerja atau tempat dia belajar. Penyesuaian ditentukan oleh kesanggupan seseorang bergaul dengan orang lain secara baik. Tanggapan tanggapan terhadap orang lain atau lingkungan sosial pada umumnya dapat dipandang sebagai cermin apakah seseorang dapat mengadakan penyesuaian dengan baik atau tidak. Penyesuaian dengan lingkungan dapat juga diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menyesuaikan kondisi tubuhnya dengan keadaan cuaca, tata letak ruang dan letak lingkungan geografinya. Penyesuaian dengan pekerjaan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan pekerjaannya. Hal ini dapat diartikan pertama, bahwa seseorang mampu mengatur dan menempatkan diri dengan tugas dan tanggungjawabnya sebagai seorang pekerja. Kedua, dapat menempatkan diri sebagai makhluk sosial yang harus bergaul dengan teman sekerjanya. Penyesuaian dengan pelajaran, adalah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan bahan/ materi pelajaran yang diperolehnya. Kemampuan ini penting sebab anak yang mampu menyesuaikan diri dengan pelajarannya akan lebih mudah mendalami materi yang diberikan gurunya.

Piaget, menjelaskan bahwa perkembangan pengetahuan merupakan suatu proses spontan yang memperhatikan faktor biologis dan psikologis dari tubuh secara keseluruhan seperti sistem saraf dan fungsi mental. Struktur pengetahuan adalah stuktur saraf yang berubah secara sistematis dengan pengalaman dan pertumbuhan. Fungsi tersebut di atas yang membuat pengetahuan menjadi berkembang prosesnya sama saja. Fungsi-fungsi ini merupakan spesies yang

spesifik dan menentukan manusia mengatur interaksi dengan lingkungannya. Beberapa fungsi yang sama tersebut adalah adaptasi, organisasi dan keseimbangan. (Wilson, Robeck dan Michael, 1997: 357).

Dari beberapa penjelasan di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa adaptasi adalah penyesuaian diri yang ditunjukkan dengan kemampuan seseorang dalam bergaul dengan diri dan orang lain, baik di lingkungan sosial, pekerjaan, dan pelajarannya melalui tingkah laku dan kecakapannya dengan baik.

b. Kelincahan.

Baumgartner dan Jackson menjelaskan bahwa Kelincahan adalah kemampuan tubuh dan anggota tubuh lainnya dalam mengubah arah secara cepat. Kelincahan erat kaitannya dengan faktor kecepatan lari. (Baumgartner, 1995 : 237). Demikian pula yang dikemukakan Iwan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan berkaitan erat dengan kecepatan dan kelentukan. Jadi tanpa kecepatan dan kelentukan yang baik seseorang tak dapat bergerak dengan lincah. (Setiawan, 1997:116). Pendapatnya ini sama seperti yang dikemukakan Harsono bahwa orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Harsono, 1988: 171). Selanjutnya Barrow dan Gee menegaskan bahwa satu dari beberapa faktor paling penting yang mempengaruhi gerakan adalah kelincahan. Kelincahan ini merupakan kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah secara mendadak dan tepat. (Barrow dan McGee, 1979: 123).

Latihan kelincahan dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti: (1) Lari bolak balik (*shuttle run*), (2) lari *zigzag*, (3) *squat thrust* dan modifikasinya, dan (4) lari rintangan

(*obstacle run*). (Barrow dan McGee, 1979: 172173). McCloy dan Young menjelaskan bahwa tes kelincahan yang dapat digunakan untuk mengukur beberapa aspek yang melibatkan rangkaian gerakan besar adalah *Squat thrust*, *Right boomerang test*, *Forty yard Mazerun Test*, *Lootheloo Test*, *Zigzag run*, *Dodging run*, *Side step test*, dan *Autotire Test*. (McCloy dan Young, 1954: 75 – 82).

Dari penjelasan-penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan koordinasi neuromuscular gerakan-gerakan dalam olahraga terutama pada saat mengubah arah dengan cepat dan tepat, secara mulus (*smooth and fluid motion*) dan seimbang (*balance*) tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

D. KERANGKA BERPIKIR

Hubungan Persepsi Kinestetik dengan Keterampilan Sepakbola

Menguasai semua teknik sepakbola merupakan dambaan semua pemain. Untuk dapat menguasai teknik-teknik ini seorang pemain di samping harus memiliki fisik yang baik juga harus memiliki Persepsi Kinestetik yang baik pula. Sebagai contoh ketika seseorang akan melakukan operan dengan sebuah bentuk operan *inside of the foot*, operan ini merupakan operan yang paling mendasar dan disebut sebagai *push pass*. Dalam *push pass* ini diberlakukan ketentuan sebagai berikut. Pertama, mengetahui cara melakukan operan. Operan ini dimulai dengan cara menempatkan kaki tumpu di samping bola, kemudian tendangan di lakukan dengan mengenakan kaki bagian samping dalam ke permukaan bola. Kedua, lakukan tendangan dengan mengarahkan bola ke arah yang diinginkan. Ketentuan tersebut di atas akan dengan mudah dilakukan oleh pemain yang memiliki persepsi kinestetik yang baik. Tetapi bagi pemain yang tidak begitu baik persepsi kinestetiknya tidak dapat melakukan ketentuan ini dengan baik. Peranan persepsi kinestetik yang paling menonjol di sini adalah ketika pemain gagal melakukan operan

sesuai dengan keinginannya. Misalnya bola melenceng ke samping kiri atau kanan atau tendangan terlalu keras yang seharusnya tendangan diperuntukkan dalam jarak sekitar 5 sampai 15 meter. Dalam hal ini pemain yang baik akan dapat langsung menyadari apa kesalahan yang telah dilakukannya. Contoh lain ketika pemain gagal melakukan sundulan ke arah gawang, maka seseorang yang memiliki persepsi kinestetik yang baik dapat dengan mudah mengetahui kesalahannya.

Kemampuan menyadari dan memperbaiki kesalahan yang dilakukan seperti di atas tidak terlepas dari peran *proprioceptor* dalam otak. *Proprioceptor* ini merupakan reseptor sensorik yang tersimpan dalam perangkat vestibular (*apparatus vestibular*) di balik bagian dalam belakang telinga, otot, tendon dan sendi-sendi yang mampu mengubah sistem persepsi kinestetik menjadi sangat sensitif.

Jadi semakin baik tingkat persepsi kinestetik seseorang, maka semakin akurat informasi yang diberikan. Dengan kata lain semakin akurat informasi yang diberikan, maka semakin tepat perbaikan atas kesalahan gerakan. *Dengan demikian dapat diduga bahwa terdapat hubungan positif antara persepsi kinestetik dan keterampilan sepakbola.*

E. Hubungan Adaptasi dengan Keterampilan Sepakbola

Untuk memperoleh keterampilan dan prestasi olahraga diperlukan beberapa aspek seperti aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat aspek tersebut perlu didukung oleh kemampuan biomotorik seperti: kemampuan daya tahan, fleksibilitas, kekuatan, power dan kecepatan. Namun pengaplikasian unsur-unsur di atas dalam suasana olahraga yang sesungguhnya perlu didukung pula oleh aspek lain seperti kemampuan anak dalam beradaptasi. Kemampuan beradaptasi dapat diarahkan pada lingkungan, pekerjaan dan pelajaran. Berkaitan dengan konteks di atas tampak ketiga unsur tersebut merupakan aspek yang menyelubungi permasalahan ini. Kemampuan anak dalam beradaptasi dengan

lingkungannya memberi pengertian bahwa seseorang berpeluang untuk menyesuaikan diri dengan kondisi sosial, budaya dan geografinya. Kemampuan menyesuaikan dengan kondisi sosialnya memberi peluang kepada anak untuk dapat bergaul dengan sesama temannya di tempat ia berada. Dalam situasi pembelajaran sepakbola di sekolah anak akan dapat dengan mudah bergaul dengan sesama temannya. Kemudahan anak dalam beradaptasi dengan kondisi geografi menyebabkan anak terbiasa dengan kondisi cuaca di tempat tersebut. Kemampuan anak dalam beradaptasi dengan pelajarannya lebih menguntungkan bagi kalangan pendidik, sebab memudahkan dalam menguasai aspek-aspek penting dalam sepakbola. Contoh dalam pembelajaran sepakbola diberikan berbagai macam bentuk latihan yang memerlukan keterampilan tertentu, maka pada anak yang pandai beradaptasi dengan pelajarannya akan lebih mudah mendapatkan pelajarannya tersebut. Dalam permainan sepakbola diperlukan kerjasama diantara anggota tim. Untuk dapat melakukan kerjasama ini diperlukan semacam ikatan batin diantara sesama anggota lainnya. Seorang anak akan dengan mudah melakukan kerjasama apabila yang bersangkutan memiliki sikap mengakui dan respek terhadap kebenaran yang timbul dari orang lain dalam tim. Untuk dapat melakukan kerja sama dengan baik dalam tim seorang pemain dituntut memiliki kemampuan dalam keterampilan sepakbola, sehingga anak yang pandai beradaptasi dengan pelajarannya akan belajar lebih baik agar mampu bekerjasama dengan temannya.

Pada suatu kesimpulan bahwa kemampuan anak dalam beradaptasi dengan lingkungannya akan sangat membantunya dalam upaya memperoleh hasil pembelajaran keterampilan teknik sepakbola. *Jadi dalam hal ini dapat diduga bahwa terdapat hubungan positif antara adaptasi dan penguasaan keterampilan sepakbola.*

E. Hubungan antara Kelincahan dan Keterampilan Sepakbola

Kemudahan seseorang dalam mengaplikasikan kemampuan teknik dasarnya diperlukan kelincahan. Untuk mendapatkan kelincahan yang baik diperlukan kecepatan, fleksibilitas dan keseimbangan yang tinggi. Faktor-faktor penunjang tersebut merupakan kemampuan biomotorik yang wajib dimiliki oleh pemain sepakbola. Oleh karena itu kelincahan sangat erat kaitannya dengan keterampilan teknik sepakbola. Sebagai contoh untuk dapat menggiring (*dribling*) bola dengan baik seorang pemain harus mampu berlari dengan cepat, dan apabila pemain lawan menghalangi lajunya menggiring maka pemain harus mampu mengecoh lawannya dengan merubah arah gerakan ke arah lain dengan cepat. Seorang penjaga gawang akan dapat dengan mudah mengantisipasi datangnya bola apabila yang bersangkutan memiliki kelincahan yang tinggi. Jadi dapat disimpulkan bahwa kelincahan sangat erat hubungannya dengan keterampilan teknik sepakbola. Dengan demikian dapat diduga bahwa terdapat hubungan positif antara kelincahan dan penguasaan keterampilan sepakbola.

G. Hubungan antara Persepsi Kinestetik, Adaptasi, Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Sepakbola

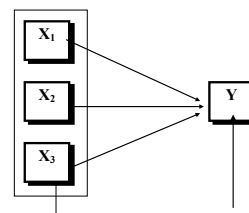
Untuk memperoleh keterampilan yang tinggi dalam sepakbola diperlukan beberapa hal diantaranya: anak harus memiliki kondisi fisik yang baik yaitu sehat dan kuat, dengan kata lain seorang pemain wajib memiliki kemampuan biomotorik yang tinggi. Kemampuan itu adalah: kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Kombinasi antara kecepatan, koordinasi dan kekuatan akan melahirkan kelincahan. Kelincahan sangat diperlukan dalam permainan sepakbola terutama dalam aplikasi teknik dasar dalam kondisi yang sebenarnya. Namun demikian aspek fisik ini bukanlah satu-satunya hal yang diperlukan dalam permainan sepakbola sebab tanpa adanya faktor pendukung lainnya mustahil

kemampuan biomotorik tersebut dapat dilakukan dengan baik. Salah satu faktor pendukung itu adalah Persepsi kinestetik. Persepsi kinestetik ini merupakan kemampuan seseorang untuk merasakan posisi dan gerakan bagian-bagian tubuh dalam ruang selama beraksi atau bergerak, berdasarkan informasi selain visual, pendengaran dan verbal. Seorang pemain yang memiliki persepsi kinestetik yang baik akan memiliki kemampuan dalam menginstropeksi diri atas kesalahannya. Kemampuan ini harus ditunjang pula oleh kemampuan anak dalam beradaptasi. Sebab kemampuan ini akan sangat diperlukan sekali dalam mewujudkan impiannya untuk menjadi pemain sepakbola yang baik. Seorang anak yang memiliki kemampuan dalam beradaptasi akan mudah melakukan aktivitas latihan dan mampu bekerjasama dengan timnya.

Dengan demikian hipotesis menunjukkan bahwa *terdapat hubungan positif antara persepsi kinestetik, adaptasi dan kelincahan dengan penguasaan keterampilan sepakbola.*

Hipotesis

1. Terdapat hubungan antara Persepsi Kinestetik dengan Keterampilan Sepakbola siswa-siswa Sekolah Sepakbola (SSB).
2. Terdapat hubungan antara Adaptasi dengan Keterampilan Sepakbola siswa-siswa SSB.
3. Terdapat hubungan antara Kelincahan dengan Keterampilan Sepakbola siswa-siswa SSB.
4. Terdapat hubungan positif secara bersama-sama antara Persepsi Kinestetik, Adaptasi dan Kelincahan dengan Keterampilan Sepakbola siswa-siswa SSB.



Gambar 1:

Konstelasi hubungan antara Variabel

H. METODOLOGI PENELITIAN

Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa-siswa SSB di Kota Bandung. Penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Two Stage Random Sampling* yaitu: langkah pertama dengan teknik *purposive sampling*, kemudian langkah kedua dengan teknik sampel random sederhana (*Simple Randon Sample*).

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data keterampilan sepakbola, persepsi kinestetik, adaptasi dan kelincahan. Data keterampilan sepakbola diperoleh melalui tes baterai dari Yeagle. Data persepsi kinestetik diperoleh dari tes persepsi kinestetik yang dibuat Johnson dan Nelson. Data Adaptasi diperoleh melalui kuesioner yang berupa skala bertingkat (*rating scale*) dengan sebaran skor 1 sampai dengan 5. Sedangkan data kelincahan diperoleh dari tes lari zigzag.

I. HASIL PENELITIAN

Hubungan Persepsi Kinestetik (X_1) dengan Keterampilan Sepakbola (Y)

Berdasarkan analisis data diperoleh temuan penelitian sebagai berikut:

Pertama, terdapat hubungan antara persepsi kinestetik dengan keterampilan sepakbola yang ditunjukkan dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 17,64 + 0,65X_1$ seperti yang tampak pada Tabel 1. Dari hasil uji signifikansi dan linearitas, persamaan regresi tersebut dinyatakan signifikan linear. Hal ini berarti bahwa apabila persepsi kinestetik ditingkatkan satu skor maka keterampilan sepakbola akan meningkat sebesar 0,65 pada konstanta 17,64. Kekuatan hubungan persepsi kinestetik dengan keterampilan sepakbola ditunjukkan oleh koefisien korelasi r_{y1} sebesar 0,77. Hasil pengujian signifikansi koefisien korelasi r_{y1} melalui uji t_{hit} menunjukkan t_{hit} sebesar 7,54 lebih besar dari pada t_{tab} sebesar 1,68, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara persepsi kinestetik dengan keterampilan sepakbola.

Tabel 1:

Tabel ANAVA untuk Uji Signifikansi dan Linearitas Persamaan Regresi $\hat{Y} = 17,64 + 0,65X_1$

Sumber Varians	dk	JK	RJK	F_{hit}	F_{tab}	
					0,05	0,01
Total (T)	40	102728,2				
Regresi (a)	1	100001	100001			
Regresi (b/a)	1	1634,28	1634,28	56,82**	4,10	7,35
Sisa (S)	38	1092,93	28,76			
Tuna Cocok (TC)	28	814,42	29,09	1,04 ^{ns}	3,03	2,19
Galat (G)	10	278,51	27,85			

Keterangan:

** = Sangat Signifikan ($F_{hit} = 56,82 > F_{tab} = 4,04$)

^{ns} = Linear ($F_{hit} = 1,04 < F_{tab} = 2,7$)

dk = derajat kebebasan

JK = Jumlah Kuadrat

RJK = Rata-rata Jumlah Kuadrat

Berdasarkan koefisien korelasi r_{y1} tersebut di atas diperoleh koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,60. Hal ini berarti bahwa

60 % variasi keterampilan sepakbola dapat dijelaskan oleh variasi persepsi kinestetik. Lihat Tabel 2.

Tabel 2:
Hasil Perhitungan Korelasi X_1 dengan Y

Korelasi	n	r	r^2	t_{hit}	t_{tabel}	
					0,05	0,01
X_1 dengan Y	40	0,77	0,60	7,54**	1,68	2,41

Keterangan:
** sangat signifikan

Apabila dilakukan pengontrolan terhadap adaptasi dan kelincahan secara sendiri-sendiri, maka diperoleh koefisien korelasi parsial ($r_{y1.2}$) sebesar 0,54 dan ($r_{y1.3}$) sebesar 0,17. Selanjutnya, apabila dilakukan pengontrolan terhadap kedua variabel bebas secara bersama-sama maka diperoleh koefisien korelasi parsial ($r_{1.23}$) sebesar 0,21. Uji signifikansi koefisien korelasi parsial seperti tampak pada Tabel 3, yang menunjukkan koefisien korelasi parsial tidak signifikan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan pengontrolan terhadap adaptasi dan kelincahan, baik sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama tidak terdapat hubungan positif antara persepsi kinestetik dengan keterampilan sepakbola.

Tabel 3 :
Rangkuman Uji Signifikansi Korelasi Parsial X_1 dengan Y , jika X_2 dan X_3 dikontrol

Korelasi Parsial	n	r	t_{hit}	t_{tabel}		
				0,05	0,01	0,005
$r_{y1.2}$	40	0,54	3,84***	1,68	2,42	2,7
$r_{y1.3}$	40	0,17	1,05ns	1,68	2,42	2,7
$r_{y1.23}$	40	0,21	1,31ns	1,68	2,42	2,7

Keterangan: ns Koefisien korelasi parsial tidak signifikan

Kedua, terdapat hubungan antara persepsi kinestetik dengan keterampilan sepakbola yang ditunjukkan dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 20,20 + 0,60X_2$ seperti yang tampak pada Tabel 4. Dari hasil uji signifikansi

dan linearitas, persamaan regresi tersebut dinyatakan signifikan linear. Hal ini berarti bahwa apabila persepsi kinestetik ditingkatkan satu skor maka keterampilan sepakbola akan meningkat sebesar 0,60 pada konstanta 20,20.

Tabel 4 :
ANAVA untuk Uji Signifikansi dan Linearitas Persamaan Regresi $\hat{Y} = 20,20 + 0,60X_2$

Sumber Varians	dk	JK	RJK	F_{hit}	F_{tab}	
					0,05	0,01
Total (T)	40	102728,21				
Regresi (a)	1	100001,00	100001	38,85**	4,10	7,35
Regresi (b/a)	1	1378,63	1378,63			
Sisa (S)	38	1348,58	35,49			
Tuna Cocok (TC)	25	1093,12	43,72	2,23 ^{ns}	2,99	2,16
Galat (G)	13	255,46	19,65			

Keterangan:
**= Sangat Signifikan
($F_{hit} = 38,85 > F_{tab} = 4,10$)
^{ns}= Linear ($F_{hit} = 2,23 < F_{tab} = 2,99$)
dk = derajat kebebasan
JK = Jumlah Kuadrat
RJK = Rata-rata Jumlah Kuadrat

Kekuatan hubungan persepsi kinestetik dengan keterampilan sepakbola ditunjukkan oleh koefisien korelasi r_{y2} sebesar 0,71. Hasil pengujian signifikansi koefisien korelasi r_{y2} melalui uji menunjukkan t_{hit} sebesar 6,23 lebih besar dari pada t_{tab} sebesar 1,68, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara adaptasi dengan keterampilan sepakbola. Berdasarkan koefisien korelasi r_{y2} tersebut di atas diperoleh koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,51. Hal ini berarti bahwa 51 % variasi keterampilan sepakbola dapat dijelaskan oleh variasi persepsi kinestetik.

Tabel 5:
Hasil Perhitungan Korelasi X_2 dengan Y

Korelasi	n	r	r^2	t_{hit}	t_{tabel}	
					0,05	0,01
X_2 dengan Y	40	0,71	0,51	6,23**	1,68	2,41

Apabila dilakukan pengontrolan terhadap adaptasi dan kelincahan secara sendiri-sendiri, maka diperoleh koefisien korelasi parsial ($r_{y2.1}$) sebesar 0,35 dan ($r_{y2.3}$) sebesar 0,23. Selanjutnya, apabila dilakukan pengontrolan terhadap kedua variabel bebas secara bersama-sama maka diperoleh koefisien korelasi parsial ($r_{2.13}$) sebesar 0,26. Uji signifikansi koefisien korelasi parsial seperti tampak pada Tabel 6, yang menunjukkan koefisien korelasi parsial tidak signifikan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan pengontrolan terhadap persepsi kinestetik dan kelincahan, baik sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama tidak terdapat hubungan positif antara adaptasi dengan keterampilan sepakbola

Tabel 6 :
Rangkuman Uji Signifikansi Korelasi Parsial X_2 dengan Y , Jika X_1 dan X_3 dikontrol

Korelasi Parsial	n	r	t_{hit}	t_{tabel}		
				0,05	0,01	0,005
$r_{y2.1}$	40	0,3506	2,245**	1,68	2,42	2,7
$r_{y2.3}$	40	0,23	1,45ns	1,68	2,42	2,7
$r_{y2.13}$	40	0,2610	1,62ns	1,68	2,42	2,7

Keterangan: ns Koefisien korelasi parsial tidak signifikan

Ketiga, terdapat hubungan antara kelincahan dengan keterampilan sepakbola yang ditunjukkan dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 14,74 + 0,71X_3$ seperti yang tampak pada Tabel 7. Dari hasil uji signifikansi dan linearitas, persamaan regresi tersebut dinyatakan signifikan linear. Hal ini berarti bahwa apabila persepsi kinestetik ditingkatkan satu skor maka keterampilan sepakbola akan

meningkat sebesar 0,71 pada konstanta 14,74.

Kekuatan hubungan persepsi kinestetik dengan keterampilan sepakbola ditunjukkan oleh koefisien korelasi r_{y3} sebesar 0,79 seperti yang diperlihatkan dalam Tabel 8. Hasil pengujian signifikansi koefisien korelasi r_{y3} melalui uji menunjukkan t_{hit} sebesar 7,8 lebih besar dari pada t_{tab} sebesar 1,68, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kelincahan dengan keterampilan sepakbola. Berdasarkan koefisien korelasi r_{y3} tersebut di atas diperoleh koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,62. Hal ini berarti bahwa 62 % variasi keterampilan sepakbola dapat dijelaskan oleh variasi persepsi kinestetik.

Tabel 7 :
Tabel ANAVA untuk Uji Signifikansi dan Linearitas Persamaan Regresi
 $\hat{Y} = 14,74 + 0,71X_3$

Sumber Varians	dk	JK	RJK	F_{hit}	F_{tab}	
					0,05	0,01
Total (T)	40	102728,21				
Regresi (a)	1	100001	100001			
Regresi (b/a)	1	1679,05	1679,05	60,87**	4,10	7,35
Sisa (S)	38	1048,15	27,58			
Tuna Cocok (TC)	22	735,2	33,41	1,71 ^{ns}	2,97	2,14
Galat (G)	16	313,03	19,56			

Keterangan:

**= Sangat Signifikan

($F_{hit} = 60,87 > F_{tab} = 4,04$)

^{ns}= Linear ($F_{hit} = 1,71 < F_{tab} = 2,7$)

dk = derajat kebebasan

JK = Jumlah Kuadrat

RJK = Rata-rata Jumlah Kuadrat

Apabila dilakukan pengontrolan terhadap persepsi kinestetik dan adaptasi secara sendiri-sendiri, maka diperoleh koefisien korelasi parsial ($r_{y3.1}$) sebesar 0,26 dan ($r_{y3.2}$) sebesar 0,51.

Tabel 8:
Hasil Perhitungan Korelasi X_3 dengan Y

Korelasi	n	r	r^2	t_{hit}	t_{tabel}	
					0,05	0,01
X_3 dengan Y	40	0,79	0,62	7,8**	1,68	2,41

Keterangan:
** sangat signifikan

Selanjutnya, apabila dilakukan pengontrolan terhadap kedua variabel bebas secara bersama-sama maka diperoleh koefisien korelasi parsial ($r_{3,12}$) sebesar 0,11.

Uji signifikansi koefisien korelasi parsial seperti tampak pada Tabel 9, yang menunjukkan koefisien korelasi parsial tidak signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan pengontrolan terhadap persepsi kinestetik dan kelincahan, baik sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama tidak terdapat hubungan positif antara kelincahan dengan keterampilan sepakbola

Tabel 9 :
Rangkuman Uji Signifikansi Korelasi Parsial X_3 dengan Y , jika X_1 dan X_2 dikontrol

Korelasi Parsial	n	r	t _{hit}	t _{tabel}		
				0,05	0,01	0,005
$r_{y3,1}$	40	0,2641	1,65 ^{ns}	1,68	2,42	2,7
$r_{y3,2}$	40	0,5139	3,58 ^{***}	1,68	2,42	2,7
$r_{y3,12}$	40	0,1077	0,66 ^{ns}	1,68	2,42	2,7

Keterangan: ns Koefisien korelasi tidak signifikan

Keempat, terdapat hubungan antara persepsi kinestetik, adaptasi, dan kelincahan secara bersama-sama dengan keterampilan sepakbola yang ditunjukkan dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 13,269 + 0,317X_1 + 0,223X_2 + 0,196X_3$ seperti yang tampak pada Tabel 10. Dari hasil pengujian signifikansi regresi ganda diperoleh koefisien regresi ganda sangat signifikan.

Koefisien korelasi ganda persepsi kinestetik, adaptasi, dan kelincahan secara bersama-sama dengan keterampilan sepakbola adalah $R_{y,123} = 0,81$.

Hasil pengujian signifikansi menunjukkan bahwa koefisien korelasi ganda tersebut sangat signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif persepsi kinestetik, adaptasi, dan kelincahan

secara bersama-sama dengan keterampilan sepakbola.

Tabel 10 :
Tabel ANAVA untuk Uji Signifikansi dan Linearitas Persamaan Regresi
 $\hat{Y} = 13,269 + 0,317X_1 + 0,223X_2 + 0,196X_3$

Sumber Varians	dk	JK	RJK	F _{hit}	F _{tabel}	
					0,05	0,01
Total (T) direduksi	39	2727,21				
Regresi	3	1779,72	593,2	22,54 ^{**}	2,8	4,4
Sisa (S)	36	947,49	26,32			

Keterangan:

**= Sangat Signifikan ($F_{hit} = 22,54 > F_{tab} = 2,8$)

dk = derajat kebebasan

JK = Jumlah Kuadrat

RJK = Rata-rata Jumlah Kuadrat

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa koefisien diterminasinya sebesar $R^2_{y,123} = 0,65$. Ini berarti bahwa 65% variasi yang terjadi pada keterampilan sepakbola ditentukan oleh persepsi kinestetik, adaptasi, dan kelincahan secara bersama-sama.

Tabel 11:
Hasil Perhitungan Korelasi Ganda $R_{y,123}$

Korelasi	n	$R_{y,123}$	$R^2_{y,123}$	F _{hit}	F _{tabel}	
					0,05	0,01
$R_{y,123}$	40	0,81	0,653	22,54 ^{**}	2,80	4,38

Keterangan:

** sangat signifikan

J. KESIMPULAN

Setelah melalui beberapa tahapan penelitian, ditemukan bahwa persepsi kinestetik, adaptasi dan kelincahan, baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama mempunyai hubungan positif yang signifikan. Terungkap pula bahwa makin baik persepsi kinestetik, adaptasi, dan kelincahan makin baik keterampilan sepakbola. Sebaliknya, makin rendah persepsi kinestetik, adaptasi, kelincahan maka makin rendah keterampilan sepakbola. Dengan demikian keterampilan

sepakbola dapat ditingkatkan dengan meningkatkan, persepsi kinestetik, adaptasi, dan kelincuhan. Oleh karena itu perlu usaha untuk meningkatkan persepsi kinestetik, adaptasi dan kelincuhan dalam meningkatkan keterampilan sepakbola.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian, kesimpulan penelitian, dan implikasi penelitian yang telah dikemukakan maka disarankan:

Pertama, dalam upaya meningkatkan persepsi kinestetik para pemain sepakbola, pelatih dan pembina sepakbola harus melakukan pemantauan secara terus menerus tentang perkembangan persepsi kinestetik sejak pemain tersebut masih pada tingkat pemula, hingga pada tingkat mahir.

Kedua, seperti halnya persepsi kinestetik maka dalam upaya meningkatkan keterampilan sepakbola hendaknya para pelatih dan pembina terus memperhatikan dan meningkatkan kemampuan beradaptasi para pemain dari sejak pemula hingga ke tingkat mahir.

Ketiga, meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincuhan memiliki koefisien korelasi yang signifikan dengan keterampilan sepakbola, namun karena dari hasil perhitungan koefisien korelasi parsial menunjukkan tidak signifikan, maka latihan kelincuhan tidak perlu diberikan secara khusus. Oleh karena itu disarankan bahwa latihan kelincuhan sebaiknya diberikan dengan memadukan berbagai variasi, misalnya saja dengan menggunakan bola secara langsung. Namun meskipun demikian, masih diperlukan penelitian lebih lanjut.

Keempat, hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi kinestetik, adaptasi dan kelincuhan, secara bersama-sama memberikan kontribusi yang berarti terhadap keterampilan sepakbola. Untuk itu upaya peningkatan keterampilan sepakbola hendaknya didekati melalui ketiga faktor tersebut secara bersama-sama pula sejak berada pada tingkat pemula hingga pada tingkat akhir.

Kelima, ketiga faktor (persepsi kinestetik, adaptasi dan kelincuhan) bukanlah satu-satunya faktor penentu dalam meningkatkan keterampilan sepakbola, tetapi masih terdapat faktor-faktor lainnya yang turut mempengaruhi keterampilan sepakbola. Untuk itu, komponen fisik lainnya seperti kekuatan, fleksibilitas, daya ledak harus dilatih dan ditingkatkan terus secara bersama-sama. Selain itu, faktor *mind* lainnya seperti intelegensi, bakat dan daya-nalar harus diperhatikan ketika memberikan latihan, sehingga ditemukan cara yang efektif untuk mentransfer pengetahuan dan keterampilan sepakbola. Selanjutnya, faktor *soul* lainnya juga harus diperhatikan seperti minat, motivasi dan gairah, sehingga latihan dapat berjalan dengan baik dan senantiasa memperoleh hasil yang diharapkan.

Keenam, penelitian ini dilakukan pada kelompok anak-anak yang pada umumnya masih pemula dan belum memiliki tingkat keterampilan tinggi. Untuk itu disarankan agar peneliti dapat mengadakan penelitian lebih lanjut kepada para pemain di tingkat mahir.

Ketujuh, hendaknya lebih ditingkatkan lagi frekuensi pertandingan yang bermutu di daerah, agar tercipta suasana kompetisi yang lebih menggairahkan lagi, dan pada akhirnya akan menumbuhkan motivasi berprestasi untuk menunjang peningkatan keterampilan sepakbola. Sebab, sebaik apapun latihan yang telah dilakukan, tanpa ditunjang dengan kompetisi yang teratur, maka hasil yang dicapainya akan terbatas dan sulit untuk ditingkatkan.

K. KEPUSTAKAAN

1. Allen Philip D. dan Hornak, James E. *Measurement and Evaluation in Physical Education*. New York : John Wiley and Sons, 1979.
2. Aswan Dai. *Hubungan antara Kelentukan Tugok, Kekuatan Lengan, dan Persepsi Kinestetik Servis Permainan Tenis Lapangan*, Disertasi Jakarta: Pascasarjana UNJ, 1998.

3. Barry L. Johnson dan Jack K. Nelson. *Practical Measurement For Evaluation in Physical Education*. USA: Burgess Publishing Company, 1977.
4. Barry L. Johnson dan Jack K. Nelson. *Practical Measurements For Evaluation in Physical Education*. Minneapolis: Burgess Publishing Company, 1979.
5. Baumgartner, Ted, Jackson, Andrew S. *Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science*: Dubuque : Wm. C. Brown Communications, Inc., 1995.
6. Bompa, Tudor O., *Theory and Methodology of Training*. Iowa: Kendall/ Hunt Publishing company, 1994.
7. Carlson, Neil. R. dan Buskist, William. *The Science of Behavior*. Toronto: Allyn and Bacon A Viacom Company, 1997.
8. Charles Harold McCloy dan Norma Dorothy Young. *Tests and Measurements in Health and Physical education*. New York: Appleton Century Crofts, Inc., 1954.
9. Clarke, Harrison H., Clarke, David H. *Application of Measurement to Physical Education*. New Jersey: Prentice Hall, Inc., 1987.
10. Guthrie E.R., dikutip oleh Richard A. Schmidt. *Motor Learning and Performance*. Canada: Human Kinetics Publishers, 1991.
11. Harold M. Barrow, dan McGee, Rosemary. Thirded. *A Practical Approach to Measurement in Physical Education*., Philadelphia: Lea & Febiger, 1979.
12. Harsono. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusumah, 1988.
13. Iwan Setiawan, et al. *Latihan Kondisi Fisik dalam Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB, 1997.
14. Luxbacher, Joseph A. *Soccer Steps to Success*. Canada: Human Kinetics Publishers, Inc., 1996.
15. Magill, Frank N. *Survey of Sosial Science*: California: Salem Press, 1993.
16. Magill, Richard A. *Motor learning Concepts and Applications*. Boulevard: Wm. C. Brown Communications, Inc., 1995.
17. McCloy, Charles Harold dan Young, Norma Dorothy. *Tests and Measurement in Health and Physical Education*. New York: AppletonCenturyCrofts, Inc, 1954.
18. Moskowitz F. *General Psychology of Personal Adjustment*. Boston: Houghton Mifflin Company, 1969.
19. Nelson, Richard L. *Soccer*. Iowa: Wm. C. Brown Company publishers, 1983.
20. Nelson, Richard L. *Exploring Sports Series Soccer*. Ohio: Wm. C. Brown Company Publishers, 1983.
21. Phillips, John L. *The Origins of Intellect Piaget's Theory*. San Francisco: W.H. Freeman and Company, 1969.
22. Schmidt, Richard A. *Motor Learning & Performance*. Illinois: Human Kinetics, 1991.
23. Schneiders. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Mc GrawHill Book Co., Inc., 1955.
24. Siti Safariatun Qomariah. *Hubungan antara Kecepatan, Kelentukan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola*. Jakarta: Pasca sarjana UNJ, 1998.
25. Spindler, Trevor, Ward Andrew *Know about Soccer*. London: AA Publishing, 1990.
26. Sudiby, Setyobroto. *Psikologi Kepelatihan*. Jakarta, C.V. Jaya Sakti, 1993.
27. Sudjana. *Metode statistika*. Bandung: Tarsito, 1989.
28. Suharsimi Arikunto. *Dasardasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Penerbit Bumi Aksara, 1999.
29. Thompson, Peter J.L. *Introduction to Coaching Theory* London: Marshallarts Print Services Ltd., 1991.
30. Wilson John A.R., Robeck Mildred C. dan Michael William B. *Psychological Foundations of Learning and Teaching*. New York: McGrawHill Book Company.