

**ARTIKEL****PENGARUH KESEIMBANGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
DAN KECEAMSAN TERHADAP KETEPATAN MENENDANG  
BOLA KE GAWANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA  
PADA SISWA SMAN 3 LUWU KAB. LUWU**

*THE INFLUENCE STUDENTS' BALANCE, LEGS MUSCLE EXPLOSIVE  
POWER AND ANXIETY ON ACCURACY IN KICKING THE BALL TO  
GOALPOST IN FOOTBALL AT SMAN 3 LUWU IN LUWU DISTRICT*

**RIZALDI**

**PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2019**

**PENGARUH KESEIMBANGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI  
DAN KECEAMSAAN TERHADAP KETEPATAN MENENDANG  
BOLA KE GAWANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA  
PADA SISWA SMAN 3 LUWU KAB. LUWU**

***THE INFLUENCE STUDENTS' BALANCE, LEGS MUSCLE EXPLOSIVE  
POWER AND ANXIETY ON ACCURACY IN KICKING THE BALL TO  
GOALPOST IN FOOTBALL AT SMAN 3 LUWU IN LUWU DISTRICT***

**Rizaldi**

**rizalditahi@gmail.com**

Program Pascasarjana, Universitas Negeri Makassar  
Gunungsari Baru, Jl. Bonto Langkasa, Makassar – 90222

**ABSTRAK.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keseimbangan, daya ledak otot tungkai dan kecemasan terhadap ketepatan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 3 Luwu Kabupaten Luwu. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah berjumlah 121 peserta didik yang sifatnya homogeny dari kelas XI SMA Neg. 3 Luwu. Sampel penelitian ini berjumlah 35 peserta didik laki-laki SMA Neg. 3 Luwu. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi dan regresi dengan menggunakan SPSS Versi 21.00 pada taraf signifikan 95% atau 0.05.

Hasil penelitian ini menunjukkan pada masing-masing struktur bahwa 1) ada pengaruh keseimbangan terhadap kecemasan pada siswa SMA Neg 3 Luwu dengan koefisien jalur sebesar 0.551 ( $P < 0.05$ ). 2) ada pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kecemasan pada siswa SMA Neg 3 Luwu dengan koefisien jalur sebesar 1.216 ( $P < 0.05$ ). 3) ada pengaruh keseimbangan terhadap ketepatan menendang bola pada siswa SMA Neg 3 Luwu dengan koefisien jalur sebesar 0.684 ( $P < 0.05$ ). 4) ada pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan menendang bola pada siswa SMA Neg 3 Luwu dengan koefisien jalur sebesar 0.628 ( $P < 0.05$ ). 5) ada pengaruh kecemasan terhadap ketepatan menendang bola pada siswa SMA Neg 3 Luwu dengan koefisien jalur sebesar -0.348 ( $P < 0.05$ ).

Kata Kunci : Keseimbangan, Daya Ledak Otot Tungkai, Kecemasan dan Ketepatan Menendang Bola.

**ABSTRACT.** The study aims at examining the influence of students' balance, legs muscle explosive power, and anxiety on accuracy in kicking the ball in goalpost in Football at SMAN 3 Luwu in Luwu District. This study is descriptive research. The research population where 121 students, which were homogeny from class XI at SMAN 3 Luwu. The research samples where 35 male students at SMAN 3 Luwu . data analysis techniques employed in this study were correlation and regression technique using SPSS version 21.00 at the significant level of 95% or 0.05.

The results of the study reveal that 1) there is influence of balance on students' anxiety at SMAN 3 Luwu with coefficient path by 0.551 (  $P < 0.05$  ), 2) there is influence of legs muscle explosive power on students' anxiety at SMAN 3 Luwu with coefficient path 1.216 (  $P < 0.05$  ), 3) there is influence of balance on students' accuracy in kicking the ball at SMAN 3 Luwu with coefficient path by 0.684 (  $P < 0.05$  ), 4) there is influence of legs muscle explosive power on students' accuracy in kicking the ball at SMAN 3 Luwu with coefficient path by 0.628 (  $P < 0.05$  ), 5) there is influence of anxiety on students' accuracy in kicking the ball at SMAN 3 Luwu with coefficient path by -0.348 (  $P < 0.05$  ).

Keywords: : *balance, legs muscle explosive power, anxiety, accuracy in kicking the ball.*

## PENDAHULUAN

Prestasi olahraga tidak henti hentinya menjadi perbincangan dalam dunia olahraga dan dunia pendidikan dewasa ini, kedua bidang ini menjadi pusat atau sentral dalam pengembangan prestasi olahraga di Indonesia karena para siswa akan diperkenalkan tentang cabang – cabang olahraga melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dan kemudian mereka yang memiliki minat dan bakat terhadap salah satu cabang olahraga akan memasuki kegiatan ekstrakurikuler yang ada disekolahnya masing masing guna mengembangkan bakat mereka melalui pelatihan olahraga.

Peningkatan prestasi olahraga merupakan fenomena yang selalu menjadi tantangan, dan fenomena tersebut tidak habis-habisnya untuk dijadikan permasalahan sepanjang masa. Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka usaha yang dilakukan pada hakikatnya harus berdasarkan kajian dan ilmu pengetahuan. Pada dasarnya ilmu pengetahuan adalah usaha yang diperoleh atas metode ilmiah, yaitu

suatu prosedur untuk mengetahui sesuatu langkah-langkah secara sistematis, metodologis dan melalui prosedur yaitu penelitian.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) adalah mata pelajaran atau media yang bertujuan untuk mempelajari aktifitas fisik, mendorong perkembangan keterampilan gerak, meningkatkan kebugaran jasmani, belajar pola hidup sehat dan penanaman aspek mental, dan aspek sosial kepada peserta didik. Jadi pada hakikatnya pendidikan jasmani memiliki peran mutlak dalam dunia pendidikan dalam membentuk manusia seutuhnya yaitu membentuk dan meningkatkan kualitas manusia pada aspek fisik (jasmaniah) maupun psikis (rohaniah).

Dewasa ini di sekolah-sekolah terkhusus di SMA Negeri 3 Luwu yang menjadi olahraga yang sangat populer dan diminati oleh siswanya adalah cabang olahraga sepakbola dan pencak silat. Adapun pencak silat adalah olahraga yang terbilang baik dan sering mendapat medali juara pada saat keluar bertanding dan tidak sedikit siswanya

berhasil mewakili kabupaten Luwu dalam mengikuti berbagai kejuaraan di tingkat provinsi, sedangkan sepakbola sendiri adalah cabang olahraga yang sangat banyak diminati oleh siswanya karena olahraga ini adalah olahraga yang sangat populer kemudian sarana dan prasarananya bisa di temukan di setiap desa yang ada di kecamatan Larompong, namun pada kenyataannya sepakbola SMA Negeri 3 Luwu kurang menuai prestasi pada Liga Pelajar Luwu ataupun pada turnamen – turnamen yang diikuti oleh sekolah maupun seleksi yang diadakan oleh pemerintah Kabupa Luwu.

Siswa atau atlet sepak bola SMA NEGERI 3 LUWU sebagai objek penelitian dalam sejarahnya mengikuti berbagai turnamen seperti LPI (Liga Pelajar Indonesia) yang diadakan setiap tahunnya dalam kurun waktu 5 tahun belakangan ini belum pernah meraih prestasi yang membaggakan, SMA N 3 LUWU selalu dikandaskan pada setiap pertandingan lewat adu penalti begitu pula pada turnamen turnamen lainnya terakhir SMA NEGERI 3 LUWU dikalahkan lewat adu penalti pada

turnamen 17-an yang diadakan di Kec. Larompong maupun turnamen lain yang telah diikuti.

Kaitannya dengan prestasi SMA NEGERI 3 LUWU dalam permainan sepakbola peneliti mendapatkan data dari beberapa turnamen yang telah di ikuti melalui guru pendidikan jasmani sekaligus pelatih tim sepakbola SMA Negeri 3 Luwu. Data yang dimaksud itu adalah dalam 5 tahun berkompetisi di sepakbola SMAN 3 Luwu perjalanannya hanua sampai pada babak semifinal semua kegagalan dalam kompetisi itu dikarenakan kalah dalam setiap adu penalti.

Berdasarkan dengan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti dan berdasarkan data mengenai tingkat keberhasilan penalti yang dilakukan siswa SMA N 3 Luwu pada turnamen yang di ikuti 5 tahun terakhir yang bersumber langsung dari guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga sekolah tersebut, maka peneliti memperhatikan adanya kendala utama pada eksekusi penalti oleh para pemain baik itu daya ledak dan keseimbangan maupun kecemasan yang sering kali

dialami oleh para pemain pada saat melakukan tendangan penalti

### METODE

Metode penelitian biasanya berisi tentang cara – cara menggunakan beberapa metode pendekatan untuk memecahkan masalah yang dihadapi menggunakan alat atau *instrumen* akan dibahas secara luas dan sistematis. Dapat disimpulkan bahwa “ penelitian adalah suatu proses yang dilakukan dengan tujuan memecahkan masalah yang timbul sehingga mendapatkan solusi atau jawaban agar masalah diselesaikan dan dapat bermanfaat bagi orang banyak”.

Lokasi penelitian merupakan suatu tempat atau wilayah dimana penelitian tersebut akan dilakukan. Adapun penelitian yang dilakukan oleh penulis mengambil lokasi yang dipilih adalah di SMA Negeri 3 Luwu. Sedangkan untuk subjek penelitiannya adalah Siswa Kelas XI SMA Negeri Luwu. “ Menurut Yatim Riyanto (2011) dalam Mia Kusumawati (2015:31). Mengatakan bahwa variabel adalah “gejala yang menjadi objek penelitian”.

Dalam penelitian ini yang merupakan variabel bebas adalah keseimbangan ( $X_1$ ) dan daya ledak otot tungkai ( $X_2$ ), variabel antara (*intervening variable*) adalah kecemasan ( $X_3$ ) sedangkan yang merupakan variabel terikatnya adalah ketepatan menendang bola (Y).

Keseimbangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk menjaga posisi tubuh agar tetap stabi pada saat bergerak (dinamis) ataupun pada saat diam (statis) yang diukur dengan tes keseimbangan dinamis.

Daya ledak otot tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa membentuk gerakan yang baik pada keterampilan tertentu yang disebabkan oleh kecepatan otot dan kekuatan otot yang bekerja secara bersamaan sehingga menghasilkan kekuatan dan kecepatan yang maksimal yang diukur dengan tes *standing broad jump*.

Kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah respon emosional terhadap penilaian yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang disertai

berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi dalam berbagai situasi kehidupan maupun gangguan sakit. Kecemasan dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan angket. Data atau informasi yang didapatkan akan diukur dengan pengukur skala *likers*. Responden akan mengisi jawaban menurut skala tersebut.

Ketepatan menendang bola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam melakukan tendangan kearah gawang dalam permainan sepakbola serta kemampuan seseorang dalam mengarahkan bola sesuai dengan sasaran yang di inginkan, dan yang menjadi sasaran tendangan yang dimaksud adalah gawang dan diukur dengan tes menendang bola kearah gawang dengan jarak 16.5 meter dari dari gawang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

**Tabel 1.** Deskripsi data hasil perhitungan (X1)

N	35
Mean	82,40
Median	83.00

Std. Deviation	9,726
Variance	94,600
Range	35
Minimum	65
Maximum	100

Sumber: Analisis Data SPSS versi 21, 2018

**Tabel 2.** Deskripsi data hasil perhitungan (X2)

N	35
Mean	179.29
Median	180.00
Std. Deviation	16.399
Variance	268.916
Range	66
Minimum	145
Maximum	211

Sumber: Analisis Data SPSS versi 21, 2018

**Tabel 3.** Deskripsi data hasil perhitungan (X3)

N	35
Mean	119.31
Median	120.00
Std. Deviation	10.471
Variance	109.634
Range	43
Minimum	96
Maximum	139

Sumber: Analisis Data SPSS versi 21, 2018

**Tabel 4.** Deskripsi data hasil perhitungan (Y)

N	49.7477
Mean	119.31
Median	120.00

Std. Deviation	10.471
Variance	109.634
Range	43
Minimum	96
Maximum	139

Sumber: Analisis Data SPSS versi 21, 2018

Adapun hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Lillifors* variabel keseimbangan, daya ledak otot tungkai, kecemasan dan ketepatan menendang bola siswa SMA Negeri 3 Luwu dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5.** Hasil Pengujian Normalitas data dengan uji *Lillifors*.

Variabel	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	df	Sig.
X1	.111	35	.200*
X2	.058	35	.200*
X3	.088	35	.200*
Y	.065	35	.200*

Pengujian hipotesis dari data setiap variabel yang dikemukakan pada hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan dengan SPSS versi 21. Adapun hasil yang diperoleh dapat

dilihat pada table koefisien persamaan structural model I sebagai berikut:

**Tabel 6.** Hasil analisis multivariate regresi struktur 1 variabel kecepatan dan kelincahan terhadap keseimbangan.

VARIABEL	Koefisien jalur	Nilai t	Sig.
X1	-0,551	2.692	0,011
X3			
X2	1.216	5.941	0.000
X3			

Persamaan di atas dikatakan layak untuk digunakan karena nilai P pada uji tersebut  $< 0,05$ . 1) Dari tabel koefisien Model Sub Struktur 1 diatas diperoleh nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel keseimbangan terhadap kecemasan sebesar -0,551. Sedangkan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel kecepatan adalah 0,011. Karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,011 < 0,05$ ) maka dapat diambil keputusan  $H_0$  ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan keseimbangan terhadap kecemasan. 2) Dari tabel koefisien Model Sub Struktur 1 diatas diperoleh



nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel daya ledak otot tungkai terhadap kecemasan sebesar 1,216. Sedangkan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel kelincahan adalah 0,000. Karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) maka dapat diambil keputusan  $H_0$  ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledak otot tungkai terhadap kecemasan.

Adapun analisis multivariate regresi struktur 2 variabel keseimbangan daya ledak otot tungkai, dan kecemasan terhadap ketepatan menendang bola ke gawang dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 3 Luwu Kab. Luwu dianalisis menggunakan SPSS 21 :

**Tabel 7.** Hasil analisis multivariate regresi struktur 2 variabel

Variabel	Koefisien jalur	Nilai t	Sig.
X1 Y	-0,684	-3.079	0,004
X2 Y	0,628	2.815	0,008
X3 Y	-0,348	2,053	0,049

a) Nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel keseimbangan terhadap ketepatan menendang bola ke gawang adalah -0,684 dengan signifikan yang diperoleh adalah 0,004. Karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,004 < 0,05$ ) maka dapat diambil keputusan  $H_0$  ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan keseimbangan terhadap ketepatan menendang bola.ke gawang.

b) Nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan menendang bola ke gawang adalah -0,628 dengan signifikan yang diperoleh adalah 0,008. Karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,008 < 0,05$ ) maka dapat diambil keputusan  $H_0$  ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan daya ledeak tungkai terhadap ketepatan menendang bola.ke gawang.

c) Nilai koefisien persamaan struktural untuk variabel kecemasan terhadap ketepatan menendang bola ke gawang adalah -0,348 dengan

signifikan yang diperoleh adalah 0,049. Karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,049 < 0,05$ ) maka dapat diambil keputusan  $H_0$  ditolak. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan kecemasan terhadap ketepatan menendang bola ke gawang.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan dengan melakukan serangkaian tes fisik terdiri dari tes keseimbangan dinamis dan tes daya ledak otot tungkai (*stunding broad jump*) dan tes psikologi tentang kecemasan dengan membagikan angket yang terdiri dari aspek fisik dan psikis.

Berdasarkan hasil analisis koefisien regresi dari variabel keseimbangan, daya ledak otot tungkai, kecemasan dan ketepatan menendang bola ke gawang. Selanjutnya pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi antara hasil analisis yang dicapai dengan teori yang

mendasari penulis. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori dengan hasil penelitian yang dicapai.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh bahwa hipotesis satu, dua, tiga, empat, dan lima, diterima dan signifikan. Untuk mengetahui bagaimana keadaan pengaruh antara variabel keseimbangan, percaya daya ledak otot tungkai, kecemasan, terhadap ketepatan menendang bola ke gawang dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. persamaan struktural model awal sub struktur yang menyatakan pengaruh langsung keseimbangan, daya ledak otot tungkai terhadap kecemasan adalah sebagai berikut :

Hipotesis 1 variabel keseimbangan terhadap kecemasan memiliki pengaruh yang positif dengan nilai  $\text{sig} = 0.011$  lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0.05$ . Dari hasil analisis data yang diperoleh ada tiga hal yang ditunjukkan. Pertama, nilai koefisien betavariabel keseimbangan terhadap kecemasan sebesar -0,551. Kedua, nilai signifikansi yang diperoleh

sebesar 0,011. Ketiga, nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 ( $0,011 < 0,05$ ). Secara individual, besarnya kontribusi variabel keseimbangan, terhadap kecemasan adalah  $-0,551^2 \times 100\% = 55,1\%$ . Maka dari itu timbulnya kecemasan sangat ditunjang dengan kondisi tingkat keseimbangan. Dengan demikian keseimbangan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap timbulnya kecemasan dalam ketepatan menendang bola ke gawang siswa SMA Negeri 3 Luwu.

Hipotesis 2 variabel daya ledak otot tungkai terhadap kecemasan memiliki pengaruh yang positif dengan nilai sig = 0.000 lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0.05$ . Dari hasil analisis data yang diperoleh ada tiga hal yang ditunjukkan. Pertama, nilai koefisien betavariabel daya ledak otot tungkai terhadap kecemasan sebesar 1,216. Kedua, nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000. Ketiga, nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 ( $0,011 < 0,05$ ). Secara individual,

besarnya kontribusi variabel daya ledak otot tungkai terhadap kecemasan adalah  $1,216^2 \times 100\% = 121,6\%$ . Maka apabila siswa tidak memiliki daya ledak tungkai yang baik akan berpengaruh terhadap timbulnya kecemasan yang berlebihan sehingga memiliki potensi mengganggu keberhasilan dalam menentukan kecepatan dan ketepatan menendang bola ke arah gawang.

2. persamaan struktural model awal sub struktur yang menyatakan pengaruh langsung keseimbangan, daya ledak otot tungkai dan kecemasan terhadap ketepatan menendang bola ke gawang.

Hipotesis 3 variabel variabel keseimbangan terhadap ketepatan menendang bola memiliki pengaruh yang positif dengan nilai sig = 0.004 lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0.05$ , hipotesis 4 daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan menendang bola ke gawang memiliki pengaruh yang positif dengan nilai signifikan 0.008 lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0.05$ , hipotesis ke 5 kecemasan terhadap

ketepatan menendang bola ke gawang memiliki pengaruh yang positif dengan nilai signifikan 0.049 lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0.05$ . Maka hasil pengujian hipotesis 3,4 dan 5 terdapat pengaruh langsung positif terhadap ketepatan menendang bola ke gawang setelah dilakukan pengujian hipotesis secara individu diperoleh bahwa secara keseluruhan variabel memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan menendang bola ke gawang.

Secara individual, besarnya kontribusi variabel keseimbangan, terhadap ketepatan menendang bola ke gawang adalah  $-0,684^2 \times 100\% = 68,4\%$ , variabel daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan menendang bola ke gawang adalah  $0,628 \times 100\% = 62,8\%$ , sedangkan kecemasan, terhadap ketepatan menendang bola ke gawang adalah  $0,348 \times 100\% = 34,8\%$ . Dari hasil temuan tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan, daya ledak otot tungkai dan kecemasan memberikan peranan yang besar dibandingkan

dengan variabel yang tidak diikutkan dalam struktur II model II.

Apa yang dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya pengaruh keseimbangan, daya ledak otot tungkai dan kecemasan terhadap kemampuan menendang bola ke gawang, menjadi rujukan dalam meningkatkan ketepatan menendang bola ke gawang.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut

1. Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap kecemasan dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Neg. 3 Luwu.
2. Ada pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap kecemasan dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Neg. 3 Luwu.
3. Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap ketepatan menendang ke gawang dalam

permainan sepakbola pada siswa SMA Neg. 3 Luwu.

4. Ada pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan menendang ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Neg. 3 Luwu.
5. Ada pengaruh langsung kecemasan terhadap ketepatan menendang ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Neg. 3 Luwu.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan supaya dapat memberikan metode-metode latihan berbasis penggabungan psikis dengan kondisi fisik guna membantu pencapaian hasil yang optimal di 94 pertandingan sepakbola.
2. Bagi pelatih atau Pembina sepakbola SMA Negeri 3 Luwu untuk membuat program latihan mental pada siswa dan selalu mengikuti

perkembangan kondisi mental siswa atau atlet.

3. Guna membantu pencapaian hasil yang optimal dalam latihan para siswa diharapkan untuk lebih serius dan terbuka dalam mengikuti setiap latihan yang diberikan oleh guru atau Pembina.
4. Bagi peneliti agar supaya diitindak lanjuti kembali guna memperoleh hasil penelitian yang lebih maksimal.

### DAFTAR PUSTAKA.

- Aji, Sukma. 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang: Penerbit Ilmu.
- Apriyanto, Tirto. 2017. *Psikologi Olahraga Student Handbook*. Makassar: PT Edukasi Pratama Madani.
- Barlow, H. D. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Erich, Fuchs, Dieter, Kruer, dan Gunter, jansen. 1978. *Sepakbola: Pembinaan Teknik dan Kondisi*. Jakarta: PT Gramedia.
- Haddade, Ilyas dan Tala, Ismail . 1991. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola*. Ujung Pandang: FPOK IKIP.

- Gupita Permata Agni. 2017. *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Blok Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Pspd Fkik Umy.Skripsi.* tidak diterbitkan.Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Harsono 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching.* CV. Tambak Kusuma, Jakarta: Ditjen Dikti Depdikbud.
- \_\_\_\_\_. 2015. *Periodisasi Program Pelatihan.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Halim, N. I. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani.* Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Ilham. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani Dalam Bidang Keolahragaan.* Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Khoiril Anam. 2013. *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepak bola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun* (Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 3. Nomor 2. Edisi Desember 2013. ISSN: 2088-6802). Universitas Negeri Semarang.
- Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes.* Bandung: PT Alfabeta
- Kusuma, Zulkarnai. 2017. *Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai Kelincahan dan Motivasi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Murid SD Inpres 10/73 Arallae Kecamatan Kahu Kabupaten Bone.* Tesis. Makassar. Universitas Negeri Makassar.
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepak Bola Edisi Kedua.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- L, Amir. 2016. *Pengaruh Motivasi, Percaya Diri Dan Motor Ability Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Malunda Kabupaten Majene.* Tesis. Makassar: Program Pasca Sarjana UNM Makassar.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola.* Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPTK.
- Mylsidayu, Apta.2015. *Psikologi Olahraga.* Jakarta: Bumi Aksara.
- \_\_\_\_\_.2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar.* Bandung: CV Alfa Beta.
- Nevid, Jeffrey; Rathus, Spencer A.; Greene, Beverly. 2003. *Abnormal Psikologi In a Changing World/Fifth Edition.* Jakarta: Penerbit Erlangga. Dicitak PT Gelora Aksara Pratama.

- Ormrod. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Erlangga.
- Purwanto, Ngalim. 2014. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakrya.
- Ramli. 2016. *Kepelatihan Olahraga*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Rani. Abd. Adib. 1992. *Materi dan Evaluasi Mengajar Permainan Sepakbola*. Ujung Pandang: FPOK. IKIP.
- Rendriyana Putri Permata Sari (tanpa tahun). *Analisis Kecemasan Atlet Terhadap Prestasi Sebelum Dan Sesudah Pertandingan*. Jurnal. Universitas Negeri Surabaya
- Rohmansyah, Nur Azis (2017). *Kecemasan Dalam Olahraga (Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN : 2442-3874 Vol.3 No.1, Januari 2017)*. PJKR, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang.
- Sadock. (1997). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Setiadi, 2007. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Cetakan Pertama. Graha Ilmu: Yogyakarta.
- Sajoto, Mochammad 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: FPOK.
- \_\_\_\_\_ 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: FPOK.
- Soekatamsi, 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Soeharno, HP. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Suhadi (1996); Endang Rini Sukamti, MS dan Irwan Taufik Hidayat (2009). *Upaya Pelatih Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Senam Sebelum Perlombaan Pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009*. Jurnal. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Soeharno, HP. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Weinberg, Robet S. and Gould, Daniel. 2007. *Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur: PT Bumi Timur Jaya.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.