

**KONTRIBUSI KECEPATAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA
KLUB MOS MUARO PANEH FC**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Disusun Oleh

**SEPTIAN FAJRI
2015/15087257**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

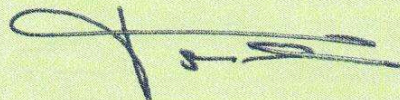
Judul : **Kontribusi Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola Klub Mos Muaro Paneh FC**

Nama : **Septian Fajri**
Nim/BP : **15087257/2015**
Program Studi : **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
Jurusan : **Kepelatihan**
Fakultas : **Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Padang, Maret 2022

Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004

Pembimbing



Drs. Afrizal S, M.Pd
NIP. 19590616 198603 1 003


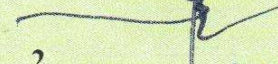
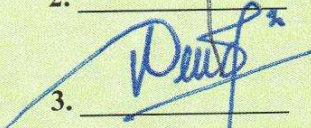
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Septian Fajri
NIM : 15087257/2015

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**Kontribusi Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap
Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola
Klub Mos Muaro Paneh FC**

Padang, Maret 2022

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Afrizal S, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Yendrizal, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Vega Soniawan, S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola Klub Mos Muaro Paneh FC.”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2022

Yang membuat pernyataan



Septian Fajri
NIM 15087257

ABSTRAK

Septian Fajri. 2021. " Kontribusi Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola Klub Mos Muaro Paneh FC" *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Universitas Negeri Padang.

Masalah dari penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *dribbling* = pemain Klub Mos Muaro Paneh FC. penelitian ini dengan variabel kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan kemampuan *dribbling*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kecepatan, kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan *dribbling*.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 81 orang. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *proposive sampling*, dimana yang dijadikan sampel yaitu pemain usia 14-17 yang berjumlah 18 orang. Instrumen penelitian ini melalui tes lari 30 meter, tes *illinois agility run test*, tes *stork stand* dan tes kemampuan teknik *dribbling*. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi dan korelasi ganda *dolittle* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis menunjukkan: 1) Kecepatan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain Klub Mos Muaro Paneh FC. 2) Kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain Klub Mos Muaro Paneh FC. 3) Keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain Klub Mos Muaro Paneh FC. 4) Kecepatan, kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama berkontribusi dengan kemampuan *dribbling* pemain Klub Mos Muaro Paneh FC. Dapat disimpulkan bahwa kecepatan dan kelincahan, keseimbangan dapat memberikan kontribusi dengan kemampuan *dribbling* pemain Klub Mos Muaro Paneh FC.

Kata Kunci : Kecepatan; Kelincahan; Keseimbangan; Kemampuan *Dribbling*

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini, dengan judul “Kontribusi Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola Klub Mos Muaro Paneh FC.”.

Skripsi ini terwujud dengan adanya bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti meyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sedalam – dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).
3. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Ayahanda dan ibunda yang selalu memberi dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, yang tak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga sampai sekarang ini.

5. Bapak sebagai pembimbing yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menulis skripsi penelitian ini.
6. Bapak dan Bapak sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Rekan-rekan, pemain Klub Mos Muaro Paneh FC dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Desember 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Sepakbola	9
2. Kondisi Fisik.....	17
B. Penelitian Relevan.....	28
C. Kerangka Konseptual.....	29
D. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel	34
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data.....	35
E. Teknik Analisis Data.....	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	50
C. Pengujian Hipotesis	52
D. Pembahasan	54

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	62
B. Saran	62

DAFTAR RUJUKAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	35
2. Sampel.....	35
3. Norma Penilaian Keterampilan Menggiring Bola	38
4. Norma Penilaian Lari 30 Meter	40
5. Norma Penilaian Keseimbangan.....	42
6. Norma Penilaian Kelincahan.....	43
7. Distribusi Frekuensi Kecepatan	45
8. Distribusi Frekuensi Kelincahan	47
9. Distribusi Frekuensi Keseimbangan.....	48
10. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i>	49
11. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Perbedaan Pendekatan Bermain.....	13
2. Kerangka Konseptual.....	32
3. Tes Kemampuan <i>Dribling</i> Bola.....	38
4. Tes Lari 30 Meter.....	39
5. Keseimbangan Diukur dengan <i>Strock Stand Test</i>	42
6. <i>Illinois Agility Run Test</i>	43
7. Histogram Kecepatan (X_1).....	46
8. Histogram Kelincahan (X_2).....	47
9. Histogram Keseimbangan (X_3).....	48
10. Histogram Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y).....	50
11. Tes Lari 30 Meter.....	90
12. Tes <i>Illinois Agility Run Test</i>	91
13. Tes <i>Strock Stand Test</i>	92
14. Tes Kemampuan <i>Dribbling</i>	93
15. Foto Bersama.....	94

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1.Tabulasi Data Kecepatan	69
2.Tabulasi Data Kelincahan	70
3.Tabulasi Data Keseimbangan.....	71
4.Tabulasi Data Kemampuan <i>Dribbling</i>	72
5. Data Penelitian Kesluruahn.....	73
6. Analisis Uji Normalitas Liliefors Sebaran Data Kecepatan	74
7. Analisis Uji Normalitas Liliefors Sebaran Data Kelincahan	75
8. Analisis Uji Normalitas Liliefors Sebaran Data Keseimbangan	76
9. Analisis Uji Normalitas Liliefors Sebaran Data Kemampuan <i>Dribbling</i>	77
10.Analisis Korelasi X_1 dengan Y	78
11.Analisis Korelasi X_2 dengan Y	79
12.Analisis Korelasi X_3 dengan Y	80
13.Analisis Korelasi Independent X_1 dengan X_2	81
14.Analisis Korelasi Independent X_1 dengan X_3	82
15.Analisis Korelasi Independent X_2 dengan X_3	83
16. Kontribusi Dolittle.....	84
17.Tabel dari Harga Kritik dari <i>Product-Moment</i>	87
18.Tabel Luas Di Bawah Lengkungan Normal standar dari o ke z	88
19.Tabel Uji Liliefors.....	89
20.Foto Dokumentasi	90
21.Surat Izin Penelitian Univeritas.....	95
22.Surat Balasan Penelitian	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak menjalani perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang, baik dari anak-anak, orang tua, bahkan wanita. Kemajuan teknologi yang pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola. Pentingnya pengembangan dan pembinaan dibidang olahraga itu di jelaskan dalam (UU RI No. 3 Tahun 2005 : pasal 1 ayat 4) tentang sistem keolahragaan nasional menyebutkan bahwa “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Dalam (UU RI No. 3 Tahun 2005 : pasal 27 ayat 4) tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa : “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dalam pencapaian prestasi yang baik dalam sepakbola dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor internal seperti kemampuan fisik, teknik, dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti, pelatih, sarana dan prasarana, keluarga, iklim dan cuaca, makanan yang bergizi. (Syafuruddin, 2011:22). Faktor internal, kondisi fisik adalah salah satu yang mempengaruhi prestasi seorang pemain sepakbola, kondisi fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, Seperti daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan yang sangat dibutuhkan untuk menghasilkan kemampuan mendribbling bola yang bagus.

Setiap pemain sepak bola harus menguasai teknik-teknik sepak bola untuk dapat berprestasi secara optimal, adapun teknik-teknik dasar sepak bola itu sendiri adalah teknik dengan bola dan juga teknik tanpa bola.

Menurut (Tim Pengajar Sepak bola FIK UNP,2003:64) Teknik dengan bola meliputi:“(1) menendang, menendang meliputi dua macam, yaitu: (a) memberikan bola, (b) menembak bola, (2) menggiring bola, (3) menahan dan mengontrol bola, (4) melempar bola, dan (5) teknik penjaga gawang. Selain ada juga meliputi: menyerang dan bertahan, di dalam menyerang dan bertahan di butuhkan juga: (1) lari, (2) melompat, (3) tackling, (4) rempel, dan (5) teknik menjaga gawang”.

Diantara kedua tersebut, di dalam permainan lebih dominan terjadi di dalam permainan adalah teknik menggiring bola atau *dribbling*. (Soekatamsi 1992: 59) menyatakan bahwa “menggiring bola atau *dribbling* adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas

tanah, maka dapat diambil kesimpulan bahwa menggiring bola adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari suatu tempat ketempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan”. Kemampuan *dribbling* berguna untuk melewati pemain lawan, menarik perhatian lawan, memudahkan menguasai dan mengontrol bola, melakukan serangan balik dan merupakan salah satu teknik prasarat agar seorang pemain dapat bermain sepakbola yang baik.

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam kemampuan *dribbling*, Kecepatan ini sangat mempengaruhi *dribbling* disaat pemain melakukan *counter attack*, yang dimana pemain yang menggiring bola segera mengggkin menuju pinalti area atau daerah gawang lawan.

Disaat pemain melaewati lawan dengan kecepatan, Kelincahan merupakan suatu kemampuan untuk dapat melakukan perubahan arah gerakan dan posisi tubuh dengan cepat dalam sudut ruang dan waktu, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya jadi di saat melakukan *dribbling* walaau dalam tekanan bola bisa selalu dalam penguasaan.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan tanggal 5 Januari 2020 bertempat di Mos Muaro Paneh FC pada saat melakukan pertandingan, dalam dua kali pertandingan ditemukan masalah yaitu kurang baiknya kemampuan *dribbling* pemain Mos Muaro Paneh FC. Hal ini dapat di lihat dari beberapa

orang pemain yang ketika melakukan *dribbling* bola dan sedang berada dalam tekanan bola yang di dalam penguasaan tadi bisa dengan mudah di rebut oleh lawan. Dalam pertandingan tersebut juga terlihat ketika melakukan *counter attack*, kecepatan pemain disaat melakukan serangan masi terlalu lambat sehingga bisa dengan cepat di antisipasi oleh lawan.

Permasalahan pada kemampuan *dribbling* pemain Mos Muaro Paneh FC, mungkin di sebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kekuatan otot tungkai. Kecepatan, kelenturan atau kelentukan tubuh, koordinasi mata kaki, kelincahan, penguasaan teknik, perkenaan kaki dengan bola, kecondongan badan, keseimbangan, pandangan dan emosional pemain. Saat *dribbling* bola dalam situasi permainan. Semua faktor ini dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* bola pemain Mos Muaro Paneh FC tersebut.

Berdasarkan urain di atas banyak faktor yang ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain Mos Muaro Paneh FC, penulis menduga rendahnya kemampuan *dribbling* bola pemain sepakbola Mos Muaro Paneh FC adalah faktor kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan. Namun belum penulis ketahui kontribusi atau sumbangan kecepatan, kelincahan, dan keseimbangannya terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain tersebut. Berdasarkan pemaparan di atas penulisan berkeinginan untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan/menunjukkan kontribusi kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan yang berperan penting ketika melakukan *dribbling*.

Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “kontribusi kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola klub Mos Muaro Paneh FC”. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang dijadikan langkah antisipasi bagi peningkatan prestasi sepakbola di klub sepakbola Mos Muaro Paneh FC ke depan

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Mos Muaro Paneh FC, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut :

1. Kelincahan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain Klub Mos Muaro Paneh FC
2. Keseimbangan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain Klub Mos Muaro Paneh FC
3. Kecepatan berlari merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain Klub Mos Muaro Paneh FC
4. Dayatahan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain Klub Mos Muaro Paneh FC
5. Koordinasi merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain Klub Mos Muaro Paneh FC
6. Kekuatan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain Klub Mos Muaro Paneh FC

7. Penguasaan teknik *dribble* merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain Klub Mos Muaro Paneh FC
8. Kematangan mental pemain merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain Klub Mos Muaro Paneh FC
9. Taktik merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain Klub Mos Muaro Paneh FC
10. Kompetensi pelatih merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain Klub Mos Muaro Paneh FC
11. Sarana dan prasarana latihan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain Klub Mos Muaro Paneh FC

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tidak semua faktor akan peneliti teliti, ini mengingat keterbatasan waktu, biaya dan kemampuan peneliti untuk meneliti, dan agar dalam penelitian ini tidak menyimpang dari judul penelitian, maka peneliti hanya akan terfokus dan terarah pada variabel kecepatan, kelincahan dan keseimbangan sebagai variabel bebas, sedangkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Mos Muaro Paneh FC sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Seberapa besarkah kecepatan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain Mos Muaro Paneh FC?

2. Seberapa besarkah kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain Mos Muaro Paneh FC?
3. Seberapa besarkah keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain Mos Muaro Paneh FC?
4. Seberapa besarkah kontribusi kecepatan, kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* Pemain Muaro Paneh F?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kontribusi antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Mos Muaro Paneh FC.
2. Untuk mengetahui kontribusi antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Mos Muaro Paneh FC.
3. Untuk mengetahui kontribusi antara keseimbangan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Mos Muaro Paneh FC.
4. Untuk mengetahui kontribusi antara kecepatan, kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* pemain Mos Muaro Paneh FC.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini, nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu :

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti untuk menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan memperoleh gelar sarjana (S.Pd).

2. Memberikan gambaran bagi pembina olahraga serta pelatih sepakbola klub Mos Muaro Paneh FC dalam membuat program latihan dan proses latihan.
3. Sebagai informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor kondisi fisik yang dapat menentukan kemampuan *dribbling* pada cabang olahraga sepakbola bagi pemain Mos Muaro Paneh FC.
4. Sebagai bahan referensi pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Pada