PENGARUH LATIHAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA SMP EKA DURA LESTARI ROKAN HULU PROVINSI RIAU

SKRIPSI

Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pedidikan

Oleh

HENDRIK YUSTISI
NIM. 14086049

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2018

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul	**: Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau**
Nama	: Hendrik Yustisi
NIM	: 14086049/2014
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2018

Disetujui oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga	Pembimbing
Drs. Zarwan. M. Kes	Drs. Jonni, M. Pd
NIP. 196112301988031003	NIP. 196006041986021001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Hendrik Yustisi

NIM : 14086049/2014

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau

Padang, November 2018

Tim Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Jonni, M.Pd	1.
2. Anggota	: Dr. Syamsuar, M.S. AIFO. Ph.D	2.
3. Anggota	: Dra. Erianti, M.Pd	3.

UNIVERSITAS NEGERI PADANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN ORAHRAGA

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hendrik Yustisi

Nim : 14086049

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan, bahwa surat akhir saya yang berjudul "Pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan plagiat dari karya orang lain, kecuali bagian bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat saya bersedia di proses dan meminta sangsi akademis maupun hukuman yang sesuai dengan hukum dan ketentua yang berlaku, baik di isntitusi universitas negeri padang maupun masyarakat dan negara

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai masyarakat ilmiah.

Padang, November 2018

Hendrik Yustisi

ABSTRAK

Hendrik Yustisi (2018) : Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau

Masalah dalam penelitian ini adalah belum baiknya kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau yang berjumlah 29 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 20 orang pemain. Teknik pengambilan data menggunakan tes *dribbling* bola dengan menghindari rintangan. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung *(t-test)* pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Hasil analisis menyatakan bahwa: 1) Latihan kecepatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau. 2) Latihan kelincahan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau.

Kata Kunci : Latihan Kecepatan, Latihan Kelincahan, *Dribbling*, Sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul : **"Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau".**

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dr. Zalfendi, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Zarwan, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Jonni, M.Pd, selaku pembimbing yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Syamsuar, MS. AIFO dan Dra. Erianti, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
7. Guru Penjasorkes/ Pelatih sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau yang telah membantu dalam penelitian
8. Pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.

Akhir kata penulis mendo'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, November 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL vi

DAFTAR GAMBAR vii

DAFTAR LAMPIRAN viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 7

C. Pembatasan Masalah 7

D. Rumusan Masalah 8

E. Tujuan Penelitian 8

F. Manfaat Penelitian 8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori 10

1. Sepakbola 10

2. Kemampuan *Dribbling* 11

3. Kecepatan 19

4. Kelincahan 22

5. Latihan 27

6. Latihan Kecepatan 30

7. Latihan Kelincahan 31

B. Kerangka Konseptual 33

C. Hipotesis 35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 36

B. Rancangan Penelitian 36

C. Populasi dan sampel 37

D. Definisi Operasional 37

E. Populasi dan Sampel Penelitian 38

F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data 39

G. Teknik Analisa Data 41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 43

B. Pembahasan 51

C. Keterbatasan Penelitian 56

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 58

B. Saran 58

DAFTAR PUSTAKA 60

LAMPIRAN 61

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Populasi Penelitian……..... 38

2. Norma Tes *Dribbling* Untuk Putra..... 41

3. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan *Dribbling* Sebelum latihan Kecepatan……..... 43

4. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan *Dribbling* Sebelum Latihan Kelincahan……..... 45

5. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Dribbling Sesudah Latihan Kecepatan..... 46

6. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Dribbling Sesudah Latihan Kelincahan..... 47

7. Uji Normalitas Data Penelitian 49

8. Uji Homogenitas ……..... 49

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. *Dribbling* dengan Kaki Bagian Dalam..... 14
2. *Dribbling* dengan Kaki Bagian Luar..... 14
3. *Dribbling* dengan Kaki Bagian Atas..... 15
4. Mengiring Bola dengan Kontrol yang Rapat..... 16
5. Mengiring Bola dengan Cepat..... 17
6. Tes Lari 30 Meter..... 31
7. Latihan *Zig-Zag Run*..... 33
8. Kerangka Konseptual..... 35
9. Desain Penelitian..... 36
10. Lapangan Tes *Dribbling*..... 40
11. Histogram Kemampuan *Dribbling* Sebelum Perlakukan Latihan Kecepatan..... 44
12. Histogram Kemampuan *Dribbling* Sebelum Perlakukan Latihan Kelincahan..... 45
13. Histogram Kemampuan *Dribbling* Sesudah Perlakukan Latihan Kecepatan..... 47
14. Histogram Kemampuan *Dribbling* Sesudah Perlakukan Latihan Kelincahan..... 48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Program Latihan 61
2. Data Awal Penelitian 65
3. Rangking Data Awal (Pree-Test) dari yang Tertinggi ke Rendah 66
4. Data Awal Penelitian Setelah *Meaching* 67
5. Data Akhir *(Post-Test)* 68
6. Uji Normalitas Data Penelitian……. …..... 69
7. Uji Homogenitas……..... 73
8. Uji Hipotesis dengan Menggunakan Uji “t”……..... 75
9. Tabel-tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi ”t” 79
10. Tabel *95TH Precentilel Of The ”F” Distribution* 80
11. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z 81
12. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors 82
13. Dokumentasi Penelitian 83
13. Surat Izin Penelitian……..... 92

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan prestasi olahraga merupakan tugas penting bagi semua masyarakat. Pentingnya peningkatan prestasi olahraga tersebut telah mendapat respon dari pemerintah. Keseriusan pemerintah tentang peningkatan prestasi olahraga tersebut telah terbukti dengan di buatnya suatu undang-undang tentang olahraga. Undang-undang tersebut adalah Undang-Undang No.3 Tahun 2005 pasal 1 tentang sistem keolahragaan nasional, yang menyatakan bahwa: "Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan".

Terbentuknya undang-undang olahraga tersebut, sudah seharusnya semua cabang olahraga mendapat perhatian dari setiap kalangan, seperti adanya pembinaan yang terstruktur dari semua pihak dimulai dari jenjang pendidikan sampai kepembinaan olahraga dari masing-masing sekolah dan club olahraga. Dalam kajian ini peneliti melihat bagaimana pelaksanaan pembinaan olahraga di jenjang awal yaitu jenjang pendidikan. Pembinaan prestasi olahraga di sekolah dapat dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler. Untuk menjelaskan landasan filosofis dalam suatu kegiatan ekstrakurikuler, pemerintah telah membuat suatu peraturan dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler. Hal tersebut telah tercantum pada Depdiknas (2006:3) mengatakan bahwa:

> Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar yang dilalukan diluar jam pelajaranbiasa dan pada waktu libur sekolah, dilakasanakan di luar sekolah atau di dalam sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas wawasan, pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, penyaluran bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya".

Berdasarkan kutipan di atas, maka kegiatan ekstrakurikuler sangat penting dilaksanakan disetiap sekolah. Semua kegiatan ekstrakurikuler olahraga hendaknya terlaksana dengan baik. Salah satu cabang olahraga yang sering dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler adalah sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati siswa.

SMP Eka Dura Lestari adalah salah satu sekolah yang berada di Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler dalam pembinaan cabang olahraga Sepakbola, dimana kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan diluar jam mata pelajaran yaitu dengan tiga kali seminggu. Ekstrakurikuler ini merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimalkan pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa serta dapat meraih prestasi.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi dalam permainan Sepakbola perlu didukung oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cendrung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Menurut Syafruddin (2004:51) “Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula. Dengan demikian agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai dengan baik perlu latihan sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Sebab dengan kodisi fisik dan teknik dasar yang baik merupakan salah satu penunjang untuk meraih sebuah prestasi dalam sepakbola. Hal ini senada dengan pendapat Syafruddin (2011:81) bahwa :

> Ada dua faktor yang mempengaruhinya dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan exsternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, takktik, mental (psikis), sedangkan faktor external adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya.

Dari pendapat ini, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepabola dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga, salah satunya olahraga permainan sepakbola, artinya olahraga permainan sepakbola juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Dalam permainan sepakbola, pemain harus bisa melakukan teknik-teknik permainan sepakbola yang didukung oleh kondisi fisik yang baik. Untuk dapat melakukan berbagai teknik bermain sepakbola dengan baik diperlukan kondisi fisik yang prima. Dalam permainan sepabola dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti: keseimbangan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi gerakan dan emosional pemain dan sebagainya. Seluruh komponen itu

dibutuhkan untuk menunjang kegiatan permainan seperti melakukan *dribbling, shooting,* kontrol dan *passing.*

Dalam cabang olahraga permainan sepakbola teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. Menurut Zalfendi dkk (2010:124) ada dua yaitu "teknik tanpa bola seperti lari, melompat, *tackling* dan rempel. Sedangkan teknik dengan bola yaitu *shooting, passing,* mengontrol, *dribbling, heading".*

Berdasakan uraian di atas jelas bahwa *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola. *Dribbling* adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan, dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Salah satu teknik dasar sepakbola yang sering menjadi permasalahan dalam pertandingan adalah kemampuan *dribbling*, kondisi fisik yang berperan penting dalam menunjang keberhasilan kemampuan *dribbling*. Menurut Zalfendi (2010:139) menjelaskan bahwa menggiring bola berguna untuk: "1) Memindahkan daerah permainan, 2) melewati lawan, 3) memperlambat tempo permainan, dan 4) memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka".

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *dribbling* tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan *dribbling* dengan baik. Untuk mencapai tujuan dari *dribbling,* ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, diantaranya kondisi fisik teknik, sarana dan prasara serta pelatih. Artinya banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan *dribbling* dengan baik.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari guru Penjasorkes SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau pada bulan Agustus 2018. SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau sudah sering mengikuti pertandingan sepakbola, tapi belum pernah mendapatkan prestasi yang membanggakan, contohnya sewaktu mengikuti O2SN tingkat Kabupaten Rokan Hulu pada tahun 2016 hanya masuk 8 besar. Pada tahun 2017 mengikuti O2SN hanya masuk 16 besar, pada tahun 2018 mengikuti O2SN tingkat Kabupaten Rokan Hulu hanya masuk 8 besar.

Berdasarkan pengamatan penulis dilapangan pada tanggan 11 Agustus 2018, terlihat pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau banyak yang belum mampu menguasai teknik *dribbling* dengan baik dan masih kurang dalam hal kemampuan *dribbling* bola. Hal ini diketahui pada pada saat melakukan *dribbling* melewati lawan bola sering lepas atau tidak terkontrol dengan baik, begitu juga pada saat melakukan *dribbling* sambil berlari membawa bola pemain kesulitan melewati hadangan-hadangan lawan dengan tujuan untuk mengecoh, menyerang ke arah gawang lawan, akibatnya pemain sering kehilangan bola dan tidak bisa melewati lawan untuk menciptakan gol. Banyak faktor yang diduga mempengaruhi kemampuan *dribbling,* antara lain disebabkan oleh kemampuan teknik, kondisi fisik, metode latihan, pelatih, program latihan, sarana dan prasarana.

Menurut informasi dari pelatih dan beberapa pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau diperoleh gambaran bahwa penyebab kurang kemampuan *dribbling* pemain salah satunya kondisi fisik pemain yang masih belum baik, terutama sekali kecepatan dan kelincahan. Ternyata pemain

sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau kurang melakukan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dan belum melakukan latihan dengan efektif.

Pada permainan sepakbola pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mengiring bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan juga dapat merebut bola dengan cepat. Di samping itu kecepatan dalam permainan sepakbola juga berguna untuk keceptan berlari *(sprint)*, merobah arah, maupun kecepatan dalam menembak atau menendang bola. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain Sepakbola. Kelincahan diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol.

Bertolak dari uraian di atas, tampak permasalahan yang akan diteliti bahwa dalam melakukan *dribbling* dibutuhkan unsur kecepatan dan kelincahan. Semakin bagus kecepatan dan kelincahan maka akan berkemungkinan kemampuan *dribbling*nya akan lebih baik. Untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dibutuhkan program latihan yang baik, terencana, terprogram sehingga tercapainya yang diinginkan. Untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan banyak metode latihan yang dapat digunakan, diantaranya latihan *zig-zag run* dan latihan lari 30 meter.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang sejauh mana pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Propinsi Riau.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasi sebagai berikut :

1. Pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau.
2. Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau.
3. Kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau
4. Pelatih berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau
5. Sarana dan prasarana berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau
6. Motivasi berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau
7. Latihan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan, maka permasalahan dibatasi pada :

1. Pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau.
2. Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan kecepatan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau ?
2. Apakah latihan kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui :

1. Pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau.
2. Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak sekolah, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan pembinaan olahraga prestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah bagi siswa yang memiliki bakat dan minat.
3. Guru Penjasorkes/ Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dalam membuat program latihan untuk meningkatkan hasil keterampilan *dribbling*.

4. Pemain, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan pembinaan olahraga prestasi.
5. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan perpustakaan Jurusan Universitas Negeri Padang.
6. Mahasiswa, untuk di jadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.