

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAK BOLA KLUB ANAK BANGSA
PARAK LAWEH PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH :

**IRVAN OKTAVIANUS
NIM 89862**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

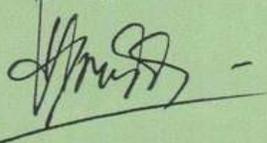
**Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring
Bola Pemain Sepak Bola Klub Anak Bangsa Parak Laweh Padang**

Nama : **Irvan Oktavianus**
NIM : 89862
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

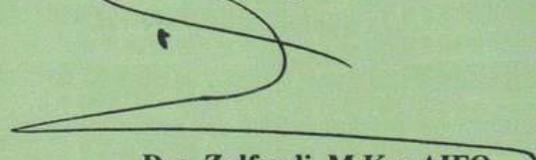
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd
NIP 19561102 198103 1002

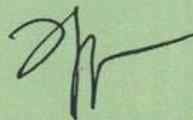
Pembimbing II



Drs. Zalfendi, M.Kes.AIFO
NIP 19590602 198503 1003

Mengetahui ;

Ketua Jurusan PO/Prodi Penjaskes



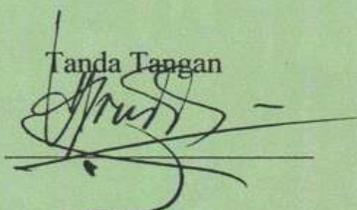
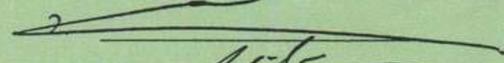
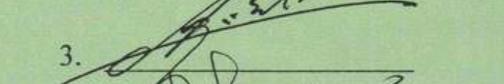
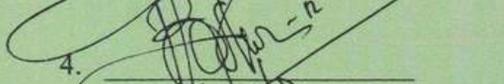
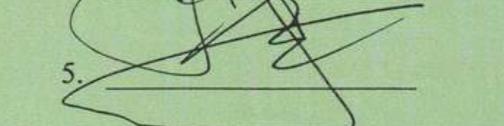
Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO
NIP 19620520 198703 1 002

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Universitas Negeri Padang

Judul : **Hubungan Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola Klub Anak Bangsa Parak Laweh Padang**
Nama : **Irvan Oktavianus**
NIM : 89862
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

		Tim Penguji	
	Nama		Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof.Dr.Syafruddin, M.Pd	1.	
2. Sekretaris	: Drs.Zalfendi, M.Kes.AIFO	2.	
3. Anggota	: Drs.Arsil, M.Pd	3.	
4. Anggota	: Dra.Rosmaneli, M.Pd	4.	
5. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd	5.	

ABSTRAK

Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Pemain Sepak Bola Klub Anak Bangsa Parak Laweh Padang

OLEH : Irvan Oktavianus /2011

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Klub Anak Bangsa Parak Laweh Padang. Munculnya masalah tersebut disebabkan oleh banyak faktor, termasuk faktor kondisi fisik antara lain kelincahan dan kecepatan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Sepakbola Klub Anak Bangsa Parak Laweh Padang.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola di klub Anak Bangsa Parak Laweh Padang berjumlah 100 orang, dan sampelnya berjumlah 25 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pemain yang berusia U.16-U.18 yang ditentukan sebagai sampel. Instrumen penelitian kelincahan menggunakan tes *zig-zag run*, tes kecepatan diperoleh dengan lari 45,72 meter, keterampilan menggiring bola didapatkan melalui tes menggiring bola yang dilakukan oleh pemain.

Berdasarkan perhitungan korelasi product moment, 1) Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola yang diperoleh $r_{hitung} = 0,520 > r_{tabel} = 0,396$, 2) Terdapat hubungan yang signifikan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola yang diperoleh $r_{hitung} = 0,586 > r_{tabel} = 0,396$; 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola diperoleh $R_{hitung} = 0,640$.

Kata Kunci : Kelincahan, Kecepatan dan Keterampilan Menggiring Bola

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola Klub Anak Bangsa Parak Laweh Padang”**. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulisan skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih dan rasa hormat yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan saya kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan ini.
2. Ketua jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu dan membimbing saya dalam penyelesaian perkuliahan.
3. Prof. Dr. Syafruddin, M. Pd selaku penasehat akademik (PA) serta pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga skripsi dapat diselesaikan.

4. Drs. Zalfendi, M. Kes sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Drs. Arsil, M. Pd. Dra. Rosmaneli, M. Pd, Dra. Pitnawati, M.Pd, selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan saran, kritik, dan masukan yang sifatnya membangun dalam rangka perbaikan dan penyempurnaan dari skripsi ini.
6. Teristimewa kepada Ibunda ku tercinta dan beserta kakak-kakak ku yang telah memberikan bantuan baik secara moril maupun materil.
7. Semua pihak yang tidak disebutkan satu persatu atas saran dan dukungan dalam pembuatan skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan menjadi amal dan mendapat pahala yang sebesar-besarnya dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan masukan dari pembaca demi kesempurnaan tulisan ini.

Padang, Agustus 2011

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGESAHAN

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	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	10
1. Sepak Bola	10
2. Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	12
3. Kelincahan	15
4. Kecepatan	18
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Definisi Operasional	26

E. Jenis dan Sumber Data	27
F. Teknik Pengumpulan Data	28
G. Instrumen Penelitian	29
H. Teknik Analisis Data	34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif	36
B. Pengujian Hipotesis	40
C. Uji Hipotesis	41
D. Pembahasan	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	45
B. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pemerintah telah merencanakan dan menjalankan program pembangunan dibidang olahraga melalui panji keolahragaan yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani, prestasi, membentuk watak kepribadian seseorang agar dapat menjadi manusia yang seutuhnya, termasuk olahraga sepak bola yang telah berkontribusi terhadap pembangunan bangsa Indonesia ini.

Permainan sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang di masyarakat. Sepak bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi sepak bola yang modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang, baik dari kalangan anak-anak, remaja, sampai di tingkat dewasa, dan olahraga sepak bola ini juga digemari kaum wanita.

Sepak bola juga sebagai waktu luang bermain mencari hiburan, kesenangan dan sampai kepada tujuan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Karena olahraga sepak bola adanya permainan tersebut dimana permainan tersebut menentang secara fisik maupun mental pemain harus melakukan gerakan yang waktunya terbatas, dengan fisik dan mental yang lelah sambil menghadapi lawan hampir menyamai kelincahan sambil menanggapi berbagai

perubahan situasi permainan dengan cepat, dan permainan harus memahami taktik permainan individu, kelompok dan beregu.

Bertolak dari animo masyarakat yang sangat baik terhadap sepak bola pemerintah pusat maupun daerah menetapkan suatu kebijakan terhadap pembinaan olahraga sebagaimana yang tercantum Dalam Undang-undang Republik Indonesia No.3 Pasal 27 ayat 4 (2005:20) menyatakan” Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan Perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan, seperti klub-klub, Sekolah Sepak bola (SSB), dan persatuan sepak bola dan sebahagiannya.” Dari pernyataan ini persatuan sepak bola merupakan salah satu usaha dalam pembinaan yang teratur, terarah dan kontinue hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sebab ke empat faktor ilmiah modal dalam meraih prestasi Menurut Syafruddin (1999:24) dalam pembinaan prestasi ada empat faktor utama yang menentukan kemampuan atlet, antara lain: (1) Kondisi fisik, (2) Teknik, (3) Taktik dan strategi, (4) Mental (psikis).

Hubungan ke empat faktor tersebut merupakan suatu kesatuan yang terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. ”Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik cabang olahraga. Di samping latihan itu teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik. Taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik, Selain itu teknik juga membutuhkan

mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik, baik individu maupun kelompok Syafruddin. (1999:25).

Dalam permainan sepak bola, kemampuan fisik dan kemampuan teknik terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, sedangkan kemampuan teknik terdiri dari: (1) Teknik tanpa bola yaitu lari, lompat dan tacling (2) teknik dengan bola yaitu menendang, menahan, mengontrol, dan menggiring bola Djezet (1984) sesuai dengan penjelasan di atas maka penelitian yang dilakukan nantinya adalah mengenai kemampuan fisik dan kemampuan teknik yaitu tentang kelincahan (*agility*) kecepatan (*speed*) dan menggiring bola (*dribbling*) Kelincahan merupakan bagian dari komponen kondisi fisik untuk mendapat gerakan dengan lincah didukung oleh kekuatan (*strength*). *Agility* merupakan modal dalam melakukan suatu gerakan dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerakan yang dilakukan, dengan demikian *agility* merupakan dasar mempelajari gerakan-gerakan yang baru Klaus dan Dikter (2002).

Teknik merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain, dalam meraih prestasi yang diinginkan. Teknik dasar dalam sepak bola adalah melakukan gerakan-gerakan berlari, menendang bola, menggiring bola, menerima bola, melempar bola ke dalam (lapangan), teknik-teknik (menangkap dan menepis bola) bagi penjaga gawang, menendang bola ke gawang dengan prinsip memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan. Untuk memainkan permainan sepak bola secara baik dan benar menggiring bola merupakan salah

satu teknik dasar sepak bola yang harus dikuasi oleh pemain. Tim mengajar Sepak bola (2004:69).

Menggiring bola adalah gerakan berlari dengan menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lain. Kemampuan menggiring bola sangat diperlukan seseorang dalam bermain sepak bola. Itu juga berguna untuk melewati lawan, menarik perhatian lawan, mengadakan serangan balik, untuk memindahkan daerah permainan, memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, untuk memperlambat tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Dalam permainan sepak bola kebanyakan kesalahan pemain dalam menggiring bola, disebabkan oleh posisi tubuh yang tidak tepat dalam kaitannya dengan bola dan lawan. Jadi kemampuan menggiring bola merupakan salah satu persyaratan agar seseorang bisa bermain sepak bola dengan baik.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, kemampuan menggiring bola pemain sepak bola Anak Bangsa Parak Laweh Padang masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat dari lemahnya penguasaan bola atau bola tidak bisa dikontrol secara baik sehingga memudahkan untuk merebutnya.

Seorang pemain yang menggiring bola lambat dan tidak lincah akan menguntungkan pemain lawan dalam penjagaan, pemain yang menggiringnya apabila diikuti dan dibayangi dengan mudah akan dirampas oleh lawan, apalagi pemain tersebut disaat menggiring bola salah satu kakinya tidak aktif yang memudahkan lawan untuk membaca pergerakan dan merampas bola.

Di samping itu, gerakan pemain terlihat kaku sehingga membuat sering terjadi benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain itu sendiri. Kalau hal ini dibiarkan, dikhawatirkan prestasi pemain sepak bola klub Anak Bangsa Parak Laweh Padang akan sulit diraih, sebab apabila pemain tidak mempunyai kemampuan menggiring bola yang baik diduga tidak dapat bermain bola dengan baik.

Mengingat pentingnya kemampuan menggiring bola untuk meningkatkan prestasi pemain sepak bola klub Anak Bangsa Parak Laweh Padang, maka harus mendapat perhatian dari pelatih klub sepak bola Anak Bangsa Parak Laweh Padang, karena pemain sepak bola klub Anak Bangsa Parak Laweh Padang tidak berprestasi tanpa adanya perhatian serius dari pelatih, baik prestasi tingkat daerah maupun prestasi nasional. Oleh karena itu, perlu dikaji faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola dalam meningkatkan prestasi sepak bola. Dengan penelitian ini hasilnya diharapkan dapat menjadi bahan koreksi danantisipasi bagi pemain sepak bola klub Anak Bangsa Parak Laweh Padang pada masa-masa yang akan datang.

Berbicara masalah teknik bermain sepak bola merupakan suatu permasalahan yang kompleks yang harus dibutuhkan oleh sebuah klub sepak bola. Untuk mencapai hal itu tentunya diterapkan langkah-langkah yang baik diantaranya pemilihan bibit pemain sepak bola, pembenahan terhadap kemampuan pelatih dalam memprogram sebuah latihan, sistem kerja, organisasi dan keberadaan sarana dan prasarana. Apabila sebuah klub sepak bola telah berhasil melakukan teknik dengan baik, diduga klub sepak bola

tersebut dapat menghasilkan prestasi, sepak bola sesuai dengan yang diharapkan. Sebaliknya diduga apabila sebuah persatuan sepak bola tanpa melakukan evaluasi maka persatuan sepak bola tersebut akan sukar untuk mencapai prestasi yang diharapkan. Hal ini juga dirasakan oleh pemain sepak bola klub Anak Bangsa Parak Laweh Padang yang merupakan salah satu klub sepak bola yang cukup dikenal di kota Padang. Hal ini ditandai dengan banyaknya siswa yang ingin belajar sepak bola di Klub Anak Bangsa ini.

Keterlambatan melakukan serangan balik sering mengalami kesalahan hal ini mungkin disebabkan beberapa faktor kelincahan dan kecepatan serta kemampuan menggiring bola yang kurang baik, bahwa masing-masing anak /atlet kurang memiliki kelincahan dan kecepatan serta kemampuan menggiring bola pada saat bermain sepak bola, diduga dalam hal ini Klub sepak bola Anak Bangsa juga mengalami permasalahan.

Hal ini disebabkan oleh kurangnya jumlah atlet yang memiliki potensi yang baik dalam meningkatkan prestasi. Disamping itu diduga fungsi dan tugas pengurus kurang berjalan dengan baik, tidak mencukupinya sarana dan prasarana latihan, program latihan yang belum baik, motivasi berprestasi menurun sehingga keseluruhan faktor tersebut pembinaan dilakukan sekarang belum mampu memberikan kontribusi yang memadai yang diharapkan pemain sepak bola Klub Anak Bangsa Parak Laweh Padang. Oleh sebab itu, mencermati fenomena yang dihadapi atlet Sepak bola maka kedepannya perlu dievaluasi secara serius terhadap Klub Sepak bola Anak Bangsa Parak Laweh Padang untuk melahirkan pemain-pemain yang berbakat (berpotensi). Di satu

sisi atlet Sepak bola akan mengalami kesulitan dalam menghadapi kompetisi karena persaingan semakin ketat.

Menurunnya prestasi atlet sepak bola Klub Anak Bangsa Parak laweh Padang disebabkan mungkin mengabaikan unsur-unsur seperti uraian diatas. Teknik dan kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet, dalam meraih prestasi yang diinginkan. Teknik dasar dalam sepak bola adalah melakukan gerakan berlari, menendang bola, menggiring bola, menerima bola, melempar bola ke dalam (lapangan), teknik-teknik menangkap dan menepis bola bagi penjaga gawang, menendang bola ke gawang dengan prinsip memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan, dan kondisi fisik yang harus dimiliki antara lain: (1) Kelincahan, (2) Kekuatan, (3) Kecepatan, (4) Kelentukan, (5) Daya tahan, (6) Keseimbangan dan lain-lain.

Apabila dibiarkan, dikhawatirkan prestasi pemain sepak bola akan sulit diraih, sebab pemain tidak mempunyai kemampuan menggiring bola yang baik. Diduga atlet tidak bisa bermain bola secara baik. Maka peneliti dapat melihat permasalahan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Dari uraian di atas, hal ini yang melatar belakangi peneliti tertarik untuk mengetahui". Hubungan kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pemain Sepak bola Klub Anak Bangsa Parak Laweh Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berpedoman dari latar belakang masalah di atas, dapat dilihat rendahnya kemampuan menggiring bola pemain Klub Anak Bangsa Parak Laweh Padang, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: (1) Kelincahan, (2) Kecepatan, (3) Perkenaan kaki dengan bola, (4) Koordinasi gerakan, (5) Kondisi fisik, dan (6) Teknik Penguasaan bola (7) Daya tahan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah dan identifikasi masalah di atas cukup luas maka perlu diadakan pembatasan masalah variabel-variabel tersebut adalah sangat banyak sekali untuk diteliti, hal ini tidak akan dibahas secara rinci dan menyeluruh maka peneliti hanya dibatasi penelitian ini pada kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepak bola Klub Anak Bangsa Parak Laweh Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang indentifikasi masalah di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola?
2. Apakah Terdapat hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola?
3. Apakah ada hubungan yang berarti antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola Klub Anak bangsa Parak Laweh Padang
2. Untuk mengetahui hubungan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola Anak Bangsa Parak Laweh Padang
3. Untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepak bola Anak Bangsa Parak Laweh Padang

F. Manfaat Penelitian

1. Salah satu persyaratan bagi penulis mendapat gelar Sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya cabang sepak bola
3. Bagi guru sebagai bahan masukan dalam proses belajar mengajar penjas
4. Menambah pengetahuan dan bahan kajian bagi peneliti selanjunya
5. Menambah koleksi perpustakaan khususnya perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan perpustakaan Universitas Negeri Padang

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia sepak bola telah banyak menjalani perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepak bola modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang, baik anak-anak, remaja, orang dewasa, bahkan wanita. Kemajuan teknologi yang sangat pesat mempengaruhi perkembangan permainan sepak bola.

Sedangkan menurut tim mengajar sepak bola (2005), sepak bola merupakan suatu cabang olahraga permainan yang terdiri dari dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan satu orang penjaga gawang. Sepak bola dimainkan di atas lapangan yang berukuran panjang 110 meter dan lebar 70 meter yang dibatasi oleh garis selebar 12 centi meter serta dilengkapi oleh 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter lebar 7,32 meter.

Permainan sepak bola berlangsung 2 babak satu babak lamanya 45 menit untuk bermain dalam waktu lebih kurang 90-120 menit diperlukan kondisi fisik yang baik bagi pemain sepak bola, Oleh karena itu kondisi fisik merupakan faktor utama dalam meraih prestasi dalam sepak bola.

Kondisi fisik yang diperlukan dalam sepak bola diantaranya adalah kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, kecepatan, power, *flexibility* semua komponen kondisi fisik di atas sangat diperlukan bagi pemain sepak bola. Contohnya dalam melakukan *shooting* ke gawang diperlukan kekuatan otot

tungkai, dalam menggiring bola diperlukan kelincahan dan kecepatan, dalam heading diperlukan *explosive power*.

Permainan sepak bola terdapat 2 jenis kemampuan penting, diantaranya kemampuan kondisi fisik dan kemampuan teknik kemampuan kondisi fisik terdiri dari daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, *power*, *flexibility* sedangkan kemampuan teknik meliputi menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menggirim bola, merebut bola, menyuduk bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola kedalam lapangan dan menepis bola bagi penjaga gawang Afrizal (2003: 23) selain hal di atas permainan sepak bola mempunyai beberapa hal yang tidak kalah pentingnya diantaranya taktik, strategi, dan kerjasama tim.

Membina kondisi fisik bagi pemain sepak bola sangat penting untu itu sangat dibutuhkan latihan yang sangat serius dan sungguh-sungguh agar tujuan dan sasaran latihan untuk mencapai kondisi fisik dapat tercapai dengan baik, ide dalam permainan sepak bola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang yang kita pertahankan.

Dalam pertandingan sepak bola terdapat dua tim yang saling berhadapan dengan persiapan yang baik, maka seluruh tim akan dapat menjalani pertandingan dengan bagus dimana persiapan itu mencangkup aspek internal dan eksternal. Setiap pertandingan setiap pemain harus benar-benar siap untuk bertanding baik fisik, teknik, dan taktik dan mental bahwa kemampuan kondisi fisik pemain sepak bola klub Anak Bangsa Parak Laweh Padang. Merupakan suatu masalah yang mereka hadapi ini semua masih kurangnya

bentuk latihan yang mengarah pada latihan kondisi fisik dan teknik terutama pada latihan kelincahan, kecepatan dan menggiring bola.

2. Menggiring Bola (*Dribling*)

a. Pengertian Menggiring Bola

Soekatamsi (1992:2) menyatakan bahwa: “Menggiring bola adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah”. Darwis (1999:59) menyatakan bahwa:” menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain pada saat permainan berlangsung”. Selanjutnya Djezed (1999:59) menyatakan bahwa:” menggiring bola, oleh sebab itu prinsip-prinsip mengontrol bola harus diingat untuk dilaksanakan pada saat menggiring bola”.

Adapun menurut tim pengajar sepak bola (2005), menggiring bola berguna untuk memindahkan bola dari daerah sendiri ke daerah permainan lawan, untuk melewati lawan, memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, untuk memperlambat tempo permainan, disamping itu juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut.

b. Faktor-faktor yang menentukan kemampuan menggiring bola

Djezed dan Darwis (1985:59) mengemukakan bahwa, “kegunaan kemampuan dasar sepak bola dengan melakukan tendangan pendek-pendek, berganti-ganti menggunakan kedua kaki, dalam usaha memberi bola pada

teman bola harus dalam keadaan betul-betul terkontrol dalam pemberian bola dapat dilaksanakan dengan sempurna”.

Berdasarkan pendapat yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa teknik kemampuan menggiring bola merupakan komponen yang penting untuk membuat gerakan yang dilakukan menjadi lebih efisien. Ini akan berguna untuk penggunaan energi yang dilakukan dalam setiap gerakan agar menjadi lebih baik. Dengan teknik yang baik juga dapat membantu dalam segi penggunaan waktu dalam mencapai tujuan dari suatu gerakan dibanding dengan orang yang mempunyai teknik yang kurang baik.

c. Fungsi Menggiring Bola

Menggiring bola juga diartikan sebagai usaha membawa bola dalam terkontrol sehingga terhindar dari rampasan lawan Darwis (1999). “Menggiring bola digunakan untuk melewati lawan memberi kesempatan untuk membebaskan diri, dan memperlambat tempo permainan”.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa menggiring bola adalah suatu gerakan dalam permainan sepak bola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan. Ada beberapa cara dalam melakukan menggiring bola, yaitu:

1) Menggiring bola (*dribbling*) dengan kura-kura kaki bagian dalam

Dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesukaran untuk merampas bola. Selain itu pemain yang

mendribel bola tersebut dapat dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merampas bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika pemain yang mendribel bola selalu diikuti atau dibayangi oleh lawan, maka cara mendribel bola seperti inilah yang terbaik yang dilakukan, karena bola selalu berada di antara kedua kaki. Disamping itu kalau mendribel bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam pemain dapat merubah kecepatan sewaktu mendribel bola.

2) Menggiring bola (*dribbling*) dengan kura-kura kaki bagian luar

Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk mengubah arah serta dapat menghindari lawan merampas bola. Merubah arah atau membelok ke kiri maupun ke kanan, berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara inilah tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola. Pelaksanaan dari cara ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan yang bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola dengan tubuh dapat dikontrol dengan baik, sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola. Dengan demikian cara mendribel ini merupakan suatu usaha melindungi bola dari hadangan lawan.

3) Menggiring bola (*dribbling*) dengan kura-kura bagian atas

Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari pemain lawan, membawa bola seperti ini dapat

dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bola tidak lagi digiring melainkan ditendang dikejar (*kick and run*). Bagi pemain yang mempunyai kecepatan lari hal tersebut sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan ke daerah pertahanan lawan.

Prinsip yang perlu dilakukan untuk menggiring bola dengan baik antara lain: bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan, dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai, dapat mengawasi situasi permainan pada waktu mendribel bola. Dengan demikian mendribel bola melakukan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan, serta mencetak gol ke gawang lawan. Dengan demikian jelas bahwa mendribel merupakan salah satu kemampuan yang harus dikuasai oleh pemain untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepak bola.

3. Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Menurut pendapat Poerwadaminto (1986) “kelincahan bersal dari suku kata lincah yang berarti gesit atau cekatan”, Lebih dijelaskan Sajoto (1986:60). “Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi lain di area tertentu, itu seseorang yang merubah suatu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik”.

Harsono (1998:3) menyatakan dalam bukunya tentang kelincahan sebagai berikut: "orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya". Kemudian Soejono (1994) berpendapat bahwa "kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh secara cepat atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan".

Hal ini berarti kelincahan dapat dikatakan sebagai kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Untuk meningkatkan kelincahan dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan, menurut Lutan (1991:116) sebagai berikut: (1) lari bolak-balik (shuttle-run), lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6-8 kali dalam jarak 4-5 meter. Setiap kali sampai pada satu titik sebagai batas, si pelaku harus secepatnya berusaha merubah arah untuk berlari menuju titik lainnya. Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak. (2) lari zig-zag, si pelaku berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2-3 kali diantara 4-5 titik. Jarak setiap titik sekitar 2 meter. (3) jongkok-berdiri (squat-thrust), dimulai dengan sikap berdiri tegak, si pelaku berjongkok dengan kedua tangan di lantai. Selanjutnya, kedua kakinya dilemparkan lurus ke belakang sehingga tubuhnya lurus seperti sikap tubuh akan melakukan gerakan push-up.

Kemudian tarik kedua kaki sehingga kembali ke sikap jongkok dan kembali berdiri tegak. Keseluruhan gerakan tersebut dilakukan secepat-cepatnya. Si pelaku diminta untuk mampu melakukan rangkaian gerakan itu dalam batas waktu tertentu.

Dalam permainan sepak bola saat melakukan menggiring bola kelincahan sangat diperlukan untuk merubah arah pergerakan. Hal ini akan menyulitkan lawan untuk merampas bola, demikian sebaliknya jika kita tidak lincah maka lawan akan mudah membaca gerakan kita sehingga bola akan mudah dirampas oleh lawan. Kelincahan yang baik adalah modal dalam melakukan sesuatu gerakan dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerakan yang dilakukan.

b. Jenis Kelincahan

Dari berbagai bentuk jenis kelincahan Suharno (1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut:

1. Kelincahan umum (*general agility*) merupakan kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga umum menghadapi situasi hidup dengan lingkungan.
2. Kelincahan khusus (*special agility*) merupakan kelincahan seseorang melakukank kegiatan pada cabang olahraga khusus.

Dalam kemampuan seseorang kegiatan pada cabang olahraga khususnya sepak bola yang efektif, kelincahan umumnya sangat mendominasi bergerak ke samping, ke depan, kebelakang dan maju

mundur sekalipun gerakan ini sangatlah dituntut disamping cepat, teratur dan memiliki keseimbangan.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: keseimbangan, kecepatan, dan koordinasi maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang terkait. Suharno (1985:33). Menyatakan "faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah: kecepatan reaksi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik". Pendapat ini mengemukakan keberhasilan kelincahan yang meliputi kecepatan reaksi proplem yang dihadapi dan kumpulan bio motorik yang dimiliki.

Pada cabang olahraga permainan sepak bola, untuk menghasilkan kelincahan yang baik yang dapat mempermudah tempo permainan adalah modal dalam melakukan suatu gerakan dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi gerak yang dilakukan.

d. Fungsi Kelincahan dalam Permainan Sepak bola

Yulifri dalam Antoni (2005:15) menyatakan bahwa, "dalam permainan sepak bola kondisi kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, menggiringi bola saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan".

Berdasarkan pendapat di atas, jelas bahwa kelincahan dibutuhkan dalam permainan sepak bola secara umum dan kelincahan dibutuhkan dalam pelaksanaan menggiring bola secara khususnya. Semakin baik

tingkat kelincahan seseorang akan semakin baik pula kemampuan menggiring bola tersebut.

4. Kecepatan

a. Pengertian kecepatan

“Kecepatan adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, kecepatan meliputi kecepatan gerak dan kecepatan *eksplosif power*” Sajoto (1988: 58). Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara teratur berturut-turut dalam waktu yang singkat”.

Selanjutnya dapat dikatakan kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkat mungkin. Hal yang senada juga dikemukakan oleh Jarver dalam Arsil (1999: 83)” kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat dan cepat”

b. Jenis Kecepatan

Pada dasarnya kecepatan itu dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi dan kecepatan aksi (gerakan) menurut Syafruddin (1999:84). ”kecepatan reaksi terdiri atas kecepatan reaksi sederhana dan kecepatan reaksi kompleks, sedangkan kecepatan reaksi (gerakan) dapat dibedakan atas kecepatan aksi osiklik dan aksi asiklik”.

1) Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah” kemampuan menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktil”. Syafruddin (1999)

2) Kecepatan aksi (gerakan)

Kecepatn aksi diartikan sebagai.” Kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan, system syaraf pusat dan alat gerak otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan minimal”. Syafruddin (1999).

Kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Bentuk latihan kecepatan reaksi menurut Nossek (dalam Arsil (1999:93), yaitu: (a) mereaksi gerak sederhana (b) pola gerak yang lebih banyak (c) menggunakan peralatan yang lebih ringan dari biasanya, (d) memperpendek waktu persepsi (e) memperkecil lapangan permainan. Kecepatan bergerak (*speed of movement*) adalah kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh. Bentuk latihan kecepatan bergerak menurut Nossek dalam Arsil (1999:94), yaitu: (a) memberikan tahanan yang lebih besar pada atlet, (b) memberi tahanan yang lebih ringan pada atlet. Kecepatan sprint (*sprinting speed*) merupakan kemampuan organis untuk bergerak ke depan dengan cepat.

Bentuk latihan kecepatan sprint menurut Fox dalam Arsil, (1999: 95), yaitu:

“a) Acceleration sprint, lari yang dilakukan dengan menambah kecepatan, dimulai dari pelan seterusnya semakin cepat. Bentuk latihannya seperti: Jogging: 50-120 yard, stride: 50-120 yard, jalan : 50 -12 yard, b) Hollaw sprint, yaitu lari secepat-cepatnya diselingi lari pelan atau jalan. Bentuk latihan seperti: sprint: 60 yard, Jogging: 60 yard, jalan: 60 yard”.

Dalam permainan sepak bola, saat melakukan menggiring bola kecepatan sangat diperlukan untuk menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Hal ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan yang bervariasi. Saat melakukan menggiring bola kecepatan juga sangat diperlukan untuk membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan bola tidak lagi didribel tapi ditendang lalu dikejar (*kick and run*).

Kecepatan yang baik adalah modal dalam melakukan suatu gerakan yang cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerakan yang dilakukan. Pada hakekatnya hasil latihan kecepatan adalah kegiatan siswa atau anak dalam menggerakkan badan atau anggota tubuh untuk menyelesaikan gerak dan merubah arah gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan dapat diperoleh dari latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering kita melakukan latihan kecepatan, maka akan semakin baik pula kemampuan menggiring bola dalam bermain sepak bola, apalagi pada saat berlari sprint sambil membawa bola, baik dalam aksi penyerangan maupun aksi dalam pertahanan. Karena saat menggiring bola, kecepatan sangat diperlukan, sehingga bola yang dibawa masih aman dan dalam penguasaan kita. Disamping itu dengan kecepatan yang baik akan mampu menghindari gangguan lawan dan melewati lawan.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi kecepatan

Menurut Arsil (1999).” Kecepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sedangkan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya seperti: “kecepatan reaksi dipengaruhi oleh susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman panca indra”. Kecepatan bergerak ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan kecepatan sprint dipengaruhi oleh kekuatan otot persediaan.

Berdasarkan pengertian dan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pemain yang memiliki kecepatan yang tinggi akan memiliki kemampuan menggiring bola yang tinggi pula. Kecepatan sangat dibutuhkan saat melakukan menggiring bola setelah melewati lawan sehingga pemain dapat dengan cepat meninggalkan lawan. Dengan demikian kecepatan diduga memberikan hubungan yang berarti terhadap kemampuan menggiring bola.

d. Fungsi Kecepatan dalam Permainan Sepak Bola

Pada permainan sepak bola pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu menggiring bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan juga dapat merebut bola dengan cepat. Disamping itu kecepatan dalam permainan sepak bola juga berguna untuk kecepatan berlari (*sprint*), merubah arah, maupun kecepatan dalam menembak atau menendang bola. Kecepatan sangat tergantung dari kekuatan, karena tanpa kekuatan kecepatan tidak dapat berkembang atau meningkat, karena kemampuan

kecepatan yang diperoleh sangat tergantung dari implus kekuatan produk dari masa tubuh dan kecepatan itu sendiri.

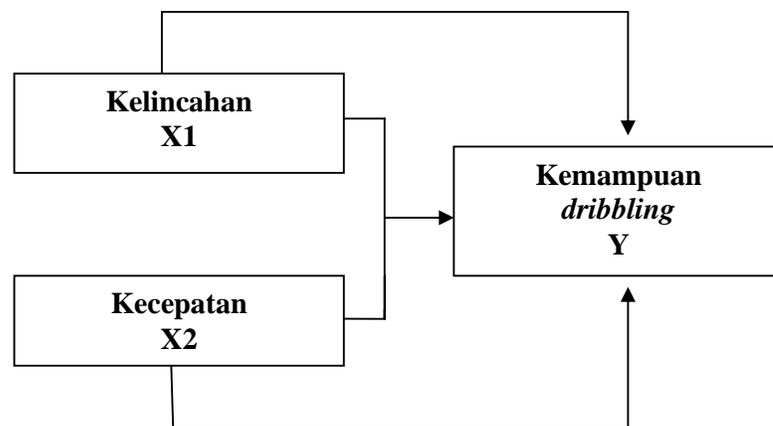
B. Kerangka Konseptual

Seperti yang telah diungkapkan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola. Kelincahan adalah kegiatan pemain sepak bola dalam menyelesaikan rangkaian gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah, kelincahan dan kecepatan merupakan bagian dari komponen kondisi fisik yang penting dalam cabang olahraga sepak bola khususnya.

Dalam melakukan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola kelincahan dan kecepatan sangat berperan dalam menentukan keberhasilan dalam kemampuan menggiring bola tersebut, karena dalam kelincahan dan kecepatan dapat melakukan menggiring bola yang berguna untuk melewati lawan, merubah arah, menipu lawan, mencetak gol dan sebagainya. Jadi prinsip penelitian ini akan melihat sejauh mana hubungan antara kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola tersebut.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kelincahan dan kecepatan diduga dapat memberikan dampak positif terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Dengan kata lain kelincahan dan kecepatan dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola.

Maka dalam penelitian ini kelincahan dan kecepatan sebagai variabel bebas akan dijadikan hubungan utama terhadap kemampuan menggiring bola sedangkan untuk variabel terikat adalah kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola, untuk lebih jelasnya kerangka berfikir ini dapat digambarkan pada kerangka konseptual dari penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola klub Anak Bangsa Parak Laweh Padang.
2. Adanya hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola klub Anak Bangsa Parak Laweh Padang.

3. Terdapat hubungan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola klub Anak Bangsa Parak Laweh Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian saya yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (X_1) dengan kemampuan menggiring bola pemain, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,520 > r_{tabel} = 0,396$. Dengan demikian dapat dikatakan kelincahan berhubungan dengan kemampuan menggiring bola.
2. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (X_2) dengan kemampuan menggiring bola pemain, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,586 > r_{tabel} = 0,396$. Dengan demikian dapat dikatakan kecepatan berhubungan dengan kemampuan menggiring bola.
3. Dari hasil pengujian korelasional ganda menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (X_1) dengan kecepatan (X_2) dengan kemampuan menggiring (Y) bola pemain, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,640 > r_{tabel} = 0,396$, pada $\alpha = 0,05$. Dan $F_{hitung} = 7,00 > F_{tabel} = 3,44$. Maka dapat dikatakan kelincahan dan kecepatan berhubungan dengan kemampuan menggiring bola.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan latihan kelincahan dan kecepatan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola, yaitu:

1. Kepada pelatih disarankan untuk lebih memperhatikan lagi tentang faktor kelincahan dan kecepatan anak dalam proses latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang kemampuan menggiring bola.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kelincahan dan kecepatan, peneliti menyarankan pada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kecepatan dan kelincahan pemain.
3. Para pemain agar memperhatikan faktor kelincahan dan kecepatannya masing-masing agar tidak mempengaruhi kemampuan menggiring bola.
4. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan menggiring bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Antoni. 2005. *Kontribusi Kondisi Fisik terhadap Keterampilan Dasar Sepakbola SSB Curup*. Padang: FIK UNP.
- Arikunto, Suharsimi. (1997). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asril, 1999. *Pembina Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
- Djezet, Zulfar. (1984). *Buku Pengajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP.
- Herryanto, Nar. (2008). *Statistika Dasar*. Padang. Universitas Terbuka.
- Harsono. (1988). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI Pusat.
- Nurhasan. (1984). *Tesis Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP.
- Poerwadarminto. (1986). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Poerwono. (1985). *Tes Kecakapan Bermain Sepakbola bagi Mahasiswa Putra FPOK IKIP Yokyakarta*. Yokyakarta. IKIP Yokyakarta.
- PSSI. 2007/2008. *Peraturan Permainan*. Jakarta.
- Riduwan. (2004). *Belajar Mudah Melatih Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. ALFABETA, Bandung.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang. FIK UNP.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistik*. Bandung. Tarsito.
- Soejono. (1984). *Olahraga dan Usia*. Jakarta: FK UI.
- Soekamtasi. (1992). *Permainan Besar I (sepakbola)*. Padang: Dirjen Dikti, PROYEK Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Tim Pengajar Sepakbola. (2005). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang. FIK UNP.
- Umar, Husein. (1998). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- UURI No. 3 tahun 2005 & PPRI tahun 2007. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung : Citra Umbara.