

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBLE* PADA PEMAIN SEKOLAH
SEPAKBOLA TUNAS HARAPAN
KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:
WEWEN SUPRIANTO
NIM. 89764

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

ABSTRAK

Kontribusi Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan *Dribble* Pada Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Harapan Kabupaten Agam

OLEH : Wewen Suprianto, /2011.

Masalah yang ditemukan berdasarkan pengamatan langsung peneliti yaitu serangan yang dilakukan pemain sering mengalami kegagalan terutama saat melakukan *dribble* bola dan kurang gesit dan lincah dalam menjaga pertahanan, sehingga bola yang *didribble* sering lepas dari kaki pemain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: seberapa besar kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan *dribble* pemain sekolah sepakbola tunas harapan Kabupaten Agam.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Tunas Harapan Kabupaten Agam, yang berjumlah 70 orang, sedangkan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dimana dalam penelitian ini adalah pemain U17-20 tahun saja yaitu yang berjumlah 25 orang. Analisa data dilakukan dengan cara menggunakan *korelasi product moment* dan dilanjutkan uji kontribusi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ; tidak terdapat kontribusi antara kelincahan terhadap keterampilan *dribble* pemain sekolah sepakbola tunas harapan Kabupaten Agam diperoleh sumbangan 4% dan hubungan $r_{hit} 0.20 < r_{tab} 0.404$ (hubungannya lemah)/ tidak signifikan, terdapat kontribusi antara kelentukan terhadap keterampilan *dribble* pemain sekolah sepakbola tunas harapan Kabupaten Agam diperoleh sumbangan 2.52% dan hubungan $r_{hit} 0.16 < r_{tab} 0.404$ (hubungannya lemah)/ tidak signifikan , dan terdapat kontribusi antara kelincahan dengan kelentukan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribble* pemain sekolah sepakbola tunas harapan Kabupaten Agam diperoleh sumbangan 34.81%. Di sarankan kepada pelatih dan atlet sepakbola untuk memperhatikan faktor kelincahan dan kelentukan tersebut.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah dan puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **Kontribusi Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan *Dribble* Pada Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Harapan Kabupaten Agam.** Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dan penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang Prof. Dr. Z. Mawardi Effendi, M.Pd, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di universitas ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Drs. Arsil, M.Pd.
3. Ketua Jurusan Drs. Hendri Neldi, M.Kes.,AIFO dan Sekretaris Jurusan Drs. Zarwan, M.Kes Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Dra. Pitnawati, M.Pd dan Drs. Ali Umar, M.Kes, selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Dosen tim penguji skripsi Drs. H. Ediswal, M.Pd, Drs. Hariswandi Nur, M.Pd dan Atradinal, S.Pd, M.Pd yang telah banyak memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Rekan-rekan yang telah memberikan bantuan moril maupun materil kepada penulis demi selesainya penulisan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Walaupun penulis telah mencurahkan segenap tenaga dan kemampuan namun penulis percaya skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kesalahan, oleh sebab itu kritik dan saran sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini. Harapan penulis semoga tulisan ini memberi arti bagi pembaca maupun penulis sendiri. Semoga Allah SWT memberikan Rahmat dan Karunia-Nya kepada kita semua. Amin....

Padang, Agustus 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL	
A. Kajian Teori	
1. Sepakbola.....	7
2. Keterampilan dribble.....	14
3. Kelincahan	21
4. Kelentukan.....	21
B. Kerangka Konseptual	26

C. Hipotesis	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	29
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Defenisi Operasional	31
E. Jenis dan Sumber Data.....	33
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	34
G. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	41
B. Uji Persyaratan Analisis	46
C. Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	32
2. Distribusi Frekuensi Kategori Kelincahan	42
3. Distribusi Frekuensi Kategori Kelentukan	43
4. Distribusi Frekuensi Kategori Keterampilan <i>Dribble</i>	45
5. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	47
6. Uji Indenpedensi.....	47
7. Rangkuman Uji Sigifikansi Data X1Y.....	49
8. Rangkuman Uji Sigifikansi Data X2Y.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Keterampilan Dribling	25
2. Kerangka Konseptual	27
3. Pelaksanaan Zig Zag	36
4. Tes Flexiometer	37
5. Histogram Frekuensi Kelincahan	42
6. Histogram Frekuensi Kelentukan	44
7. Histogram Frekuensi Keterampilan <i>drible</i>	46

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	Halaman
1. Rekap Data Hasil Penelitian	62
2. Uji Hipotesis X_1Y	63
3. Uji Hipotesis X_2Y	65
4. Uji Hipotesis X_1X_2Y	67
5. Uji Independensi	68
6. Uji Normalitas Data Variabel Kelincahan	70
7. Uji Normalitas Data Variabel Kelentukan	71
8. Uji Normalitas Data Variabel Keterampilan Dribble	72
9. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP	73
10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	74
11. Dokumentasi	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu permainan yang paling banyak digemari banyak orang dan merupakan permainan yang sudah merakyat. Hal ini dapat dilihat bahwa di seluruh pelosok tanah air ada lapangan sepakbola dan banyak orang memainkannya, baik melalui klub-klub sepakbola maupun yang hanya sekedar hobi. Namun demikian perkembangan sepakbola Indonesia di lingkup Asia maupun Internasional belum seperti yang diharapkan.

Persepakbolaan di Indonesia saat ini sudah mengalami perbaikan walaupun masih tertinggal dengan negara Asia Tenggara lainnya seperti Thailand dan Vietnam. Hal yang menandai bangkitnya sepakbola di Indonesia yaitu adanya pembinaan atau pembibitan usia dini dimana pemain muda tersebut dilatih atau dibina dalam suatu kepelatihan seperti SSB (Sekolah Sepakbola. UU. RI No. 3 pasal 27 ayat 4 (2005) menjelaskan ; “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Salah satu sekolah sepakbola yang ada di Kabupaten Agam yang diharapkan dapat melahirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat pada umumnya Kabupaten Agam khususnya adalah Sekolah Sepakbola Tunas Harapan.

Seorang pemain sepakbola untuk menjadi pemain yang handal harus memiliki kondisi fisik dan kualitas teknik dasar sepakbola yang baik. Muktar (1992:54) menjelaskan “untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Pendapat ini mengemukakan fisik dan teknik dasar merupakan beberapa faktor dalam penguasaan teknik dasar bermain sepakbola seorang pemain.

Salah satu teknik dasar sepakbola yang sering menjadi permasalahan dalam pelaksanaannya pada waktu pertandingan adalah keterampilan *dribble*, dan kondisi fisik yang berperan penting dalam menunjang keberhasilan keterampilan *dribble* adalah kelincahan dan kelentukan. Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, keterampilan *dribble* pemain Sekolah Sepakbola Tunas Harapan masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini dibenarkan Bapak Novi Andri, S.Pd selaku pelatih kepala Sekolah Sepakbola Tunas Harapan dalam wawancara yang dilakukan tanggal 15 April 2011, lemahnya

penguasaan bola atau pelaksanaan dribbling tidak dapat dilakukan oleh pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Tunas Harapan sekitarnya secara baik sehingga memudahkan lawan untuk merebut bola. Di samping itu gerakan pemain terlihat kaku membuat sering terjadinya benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain. Kemudian, seringkali mengalami kegagalan dan keterlambatan menyusun serangan terutama pada saat terjadinya serangan balik.

Setiap serangan yang dilakukan oleh pemain Sekolah Sepakbola Tunas Harapan sekitarnya sering mengalami kegagalan terutama terjadi pada saat melakukan *dribble* bola menuju gawang lawan. Kesalahan-kesalahan itu berupa lambatnya pemain *dribble* bola ke depan, lepasnya bola dari *dribble* yang dilakukan, kurang gesit dalam *dribble* maupun berbalik arah saat lawan menutup pergerakan *dribble* dari depan. Selain itu salah satu diakibatkan kurang gesit atau kurang lincahnya seorang pemain dalam menghadapi situasi permainan atau dengan arti lain disebabkan oleh tidak mendukungnya unsur kelincahan dan kelentukan pemain saat melakukan keterampilan *dribble* sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan. Apabila hal ini dibiarkan, dikhawatirkan prestasi sepakbola Sekolah Sepakbola Tunas Harapan akan sulit diraih, sebab apabila pemain tidak mempunyai keterampilan *dribble* yang baik diduga tidak dapat bermain bola secara baik.

Bertolak dari uraian di atas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti, bahwa dalam permainan sepakbola diduga unsur kelincahan dan kelentukan dibutuhkan keterampilan *drible*. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan dengan penelitian secara ilmiah mengenai hubungan antara kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan *drible* pada pemain Sekolah Sepakbola Tunas Harapan.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik
2. Teknik
3. Kelincahan
4. Kelentukan

C. Pembatasan Masalah.

Banyaknya variabel yang mempengaruhi masalah pada penelitian, maka penelitian ini hanya dibatasi pada “Kontribusi Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan *Drible* Pada Pemain Sekolah Sepakbola Tunas Harapan Kabupaten Agam”.

D. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu :

1. Apakah terdapat kontribusi antara kelincahan dengan keterampilan *drible* pada pemain Sekolah Sepakbola Tunas Harapan?

2. Apakah terdapat kontribusi antara kelentukan dengan keterampilan *dribble* pada pemain Sekolah Sepakbola Tunas Harapan ?
3. Apakah terdapat kontribusi antara kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama dengan keterampilan *dribble* pada pemain Sekolah Sepakbola Tunas Harapan?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui sejauhmana terdapat kontribusi antara kelincahan dengan keterampilan *dribble* pada pemain Sekolah Sepakbola Tunas Harapan.
2. Untuk mengetahui sejauhmana kontribusi kelentukan dengan keterampilan *dribble* pada pemain Sekolah Sepakbola Tunas Harapan
3. Untuk mengetahui sejauhmana terdapat hubungan antara kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribble* pada pemain Sekolah Sepakbola Tunas Harapan.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat yaitu:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Memberikan masukan kepada Sekolah Sepakbola Tunas Harapan .
3. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, pemain, pembina yang mengajar olahraga sepakbola untuk pencapaian prestasi olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Jurusan Penjaskesrek Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
5. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Sepakbola

a. Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan agama dikenal sebagai bolakaki. Sepakbola merupakan olahraga sederhana yang hanya memiliki 17 peraturan dasar. Peraturan resmi FIFA memiliki standar internasional dan dipergunakan dalam semua pertandingan internasional (Joseph A Luxbacher, 2004 : 2).

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Muchtar (1992:81) bahwa :

Sepakbola merupakan permainan yang memakan waktu selama 2x45 menit. Selama waktu satu setengah jam itu, pemain dituntut untuk senantiasa bergerak. Dan bukan hanya sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan berbagai gerak fisik lainnya seperti berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian harus berhenti secara tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat, bahkan 180 derajat, melompat, meluncur (sliding) beradu badan (body chart), bahkan terkadang berlanggar dengan pemain lawan dalam kecepatan tinggi. Semua ini menuntut kualitas fisik pada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan sepakbola tersebut dengan baik. Apalagi jika kita berbicara tentang sepakbola prestasi, maka tuntutan kondisi fisik ini akan lebih tinggi lagi.

Berkaitan dengan pernyataan di atas permainan sepakbola itu sendiri adalah permainan yang dilakukan di atas lapangan rumput yang berbentuk persegi panjang, rata dan dalam keadaan terbuka. Permainan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain yang lazim disebut dengan kesebelasan. Tujuan dari setiap pemain adalah bertanding dengan lawan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan serta memperoleh kemenangan.

Perkembangan sepakbola dimulai dari pekumpulan-perkumpulan di sekolah dan universitas di Inggris. Di luar sekolah dan universitas sepakbola timbul dan berkembang dengan pesat, tetapi tidak mau menggunakan peraturan yang sudah ada. Pada tanggal 26 Oktober 1863, perkumpulan-perkumpulan yang ada di luar sekolah dan universitas ini mendirikan sebuah badan yang disebut "The Football Association". Jadi dapat dikatakan bahwa sepakbola modern berasal dari Inggris. Pada tanggal 21 Mei 1904 di negara Perancis berdirilah federasi sepakbola dengan nama "*Federation Internationale De Football Association*" (Tim Pengajar Sepakbola, 2003:95).

Menurut Abus (2005:22) bahwa dalam permainan sepakbola akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lawan. Dengan kontak tersebut memungkinkan terjadinya pelanggaran, bola meninggalkan lapangan, bola masuk gawang, pemain dikeluarkan di lapangan, gangguan cuaca dan lain sebagainya. Untuk menindaklanjutinya diperlukan tindakan yang cepat dan tepat dalam waktu yang cepat dan tepat pula di lapangan. Keputusan ini akan menghindarkan terjadinya kesalah pahaman antar sesama pemain atau pemain dengan wasit.

Permainan sepakbola ini memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik di samping kondisi fisik yang prima bagi pelakunya. Disamping itu sepakbola menuntut kreatifitas teknik, keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan diri sendiri. Pada umumnya pemain sepakbola hanya berlatih teknik dan taktik sepakbola saja, mereka melupakan faktor-faktor lain yang sama besar perannya dalam mendukung keberhasilan bermain sepakbola. Seorang pemain tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi bila tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang bagus.

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli di atas dapat dikemukakan sepakbola merupakan olahraga permainan beregu

yang terdiri dari dua kesebelasan yang dilakukan dengan sebuah bola di lapangan dan dipimpin oleh seorang wasit serta diikat dengan peraturan baku secara resmi bertujuan mencapai kemenangan. Selanjutnya dalam usaha meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan. Dengan demikian dalam peningkatan teknik perlu dijabarkan komponen-komponen teknik dasar sepakbola, pada penelitian ini teknik dasar sepakbola yang dimaksudkan dikhususkan pada keterampilan *dribble*.

b. Struktur Permainan

Darwis menyatakan bahwa ; permainan sepakbola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2 serta satu orang wasit cadangan.

Permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100 sampai 110 meter dan lebar 64 meter sampai 75 meter, dalam permainan akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lawan (hal ini sesuai dengan peraturan PSSI tahun 2008).

Induk organisasi sepakbola ini adalah tergabung ke dalam Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI), sedangkan induk organisasi terbesarnya di dunia dikenal

dengan *Federation Internationale de Football Association* (FIFA). Hal ini membuktikan adanya kepercayaan atas turnamen ini dari Federasi Internasional yang membawahi dan menilai turnamen sepakbola di berbagai negara di dunia.

Seluruh kegiatan dalam bermain sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Bagi pemain pemula untuk dapat bermain cukup dengan melakukan gerakan-gerakan teknik dengan teknik dasar permainan sepakbola.

Tim sepakbola (2006:59) mengemukakan bahwa :

- 1) Gerakan tanpa bola :
 - a) Lari, merupakan langkah-langkah pendek tanpa bola
 - b) Melompat, merupakan suatu usaha untuk mengambil bola setinggi yang tidak mungkin diambil dengan mempergunakan kaki.
 - c) *Tackling* (merampas bola) merupakan suatu kewajiban setiap pemain yang sedang bertahan atau pada sat bola dimainkan oleh pihak lawan.
 - d) Rempel (*Body Chart*); merupakan usaha mendorong lawan menggunakan samping badan pada lengan.
- 2) Gerakan dengan bola :
 - a) Menendang ; merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki.
 - b) Menahan dan mengontrol; merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya.
 - c) Menggiring bola (*dribble*) ; merupakan teknik dalam usaha bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.

Menurut Tim Penataran Lisence D (2005:6) bahwa

sepakbola berbeda dengan cabang olahraga yang lain dalam ciri-ciri khusus sebagai berikut :

- 1) Dalam sepakbola, hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan tangan dan hanya selama ia berada dalam kotak penalti.
- 2) Dalam hubungannya dengan jumlah pemain yang terlibat, lapangan permainan adalah lebih besar dari kebanyakan olahraga yang lain. Ukuran normal lapangan sepakbola mendekati 5 kali besar lapangan bola tangan. 9 kali besar lapangan basket dan kira-kira 24 kali besar lapangan bola volly.
- 3) Ruang tempat dimana tiap pemain beroperasi juga lebih besar. Tiap pemain sepakbola mempunyai ruang 5 kali besar dari ruang operasi yang dipunyai seorang pemain bola tangan dan hampir 9 kali lebih besar dari seorang pemain bola basket.
- 4) Lebih sedikit gol yang tercipta dalam tiap pertandingan sepakbola dari pada olahraga lainnya. Biasanya hasil akhir pertandingan sangat tipis, menambah ketegangan bagi pemain dan juga para suporter (*fans*).
- 5) Konfrontasi antara para pemain yang berlawanan sering terjadi. Suatu analisa mengenai pertandingan-pertandingan menunjukkan bahwa 250 sampai 350 konfrontasi antara dua pemain yang berlawanan terjadi dalam pertandingan profesional. Pada waktu berlangsungnya pertandingan antara Perancis dan Jerman tahun 1982 pada kejuaraan dunia, tercatat 263 konfrontasi individu, dan tahun 1986 tercatat 309.
- 6) Penembakan bola ke gawang yang didahului oleh kombinasi gerakan-gerakan yang terencana, terlatih dan sistematis termasuk penggunaan lapangan tengah dimana kedua tim berjuang untuk bisa menguasai bola.
- 7) Kontak dengan bola dalam permainan sepakbola adalah unik. Hanya dalam sepakbola, bola diterima dan dibawa dengan kaki dan kepala.
Selain dari sepakbola, hanya football (American Football) dan rugby menggunakan kaki untuk membuat gol.
- 8) Lamanya waktu seorang pemain menguasai bola adalah relatif pendek jika diukur dengan

waktu ia pakai untuk main selama seluruh pertandingan atau frekwensi sentuhan bola sesungguhnya dari seorang pemain. Tahun 1976, Jack/Witt menghitung kontak bola sesungguhnya para pemain. Penelitian itu memperlihatkan sebagai berikut : waktu maximum kontak dengan bola 3,50 menit, minimum 20 detik dan rata-rata 2 menit untuk 50 kontak dengan bola.

Berdasarkan uraian di atas, permainan sepakbola akan dapat menimbulkan daya tarik tersendiri bagi pelaku dan pencintanya. Permainannya yang unik seperti dimainkan dengan kaki di atas lapangan rumput yang besar sambil menyusun kombinasi gerakan-gerakan yang terencana untuk menjadikannya gol dapat menimbulkan motivasi dan tantangan bagi para pemain. Di samping itu sepakbola dikenal sebagai salah satu olahraga permainan yang cukup keras dan menegangkan karena perseteruan antara para pemain yang berlawanan sering terjadi, bahkan tidak tertutup kemungkinan terjadinya perkelahian serta sulitnya untuk menciptakan gol membuat permainan ini lebih menegangkan dibanding olahraga yang lain.

2. Keterampilan *Dribble*

Soekatamsi (1992:273) ; untuk bergerak dalam melakukan *dribble* adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Selanjutnya Djezet (1985:15) menjelaskan *dribble* bola atau membawa bola adalah kelanjutan

atau tidak mengontrol bola, oleh sebab itu prinsip-prinsip bola pada saat *drible* bola, agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek baik dengan kaki bagian dalam, bagian luar atau bagian atas. Pendapat ini mengemukakan *drible* bola dapat dilakukan dengan tendangan pendek-pendek pada kaki bagian dalam, bagian luar, atau bagian atas.

Kemampuan *drible* bola yang baik dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tujuan gerak olahraga permainan sepakbola itu sendiri. Dinata (2007:12) ; “*drible* bola sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena *drible* bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan. Selanjutnya Sneyers (1988 : 55) ; *dribble* berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan dan memberi kesempatan untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, disamping itu *drible* juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati kipper jika sudah berhadapan langsung dengan kipper tersebut.

Tim sepakbola (2006: 73-75) mengemukakan beberapa cara dalam melakukan *drible*, yaitu :

a. *Dribble* dengan menggunakan kaki bagian dalam

Dengan menggunakan bagian 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 *drible* bola dapat dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika pemain yang *drible* bola selalu diikuti atau dibayangi oleh lawan maka cara *drible* bola seperti inilah yang lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki. Di samping itu kalau *dribble* bola menggunakan kura-kura bagian dalam pemain dapat merubah-ubah kecepatan sewaktu *drible* bola.

b. *Drible* dengan kaki bagian luar

Drible bola dengan menggunakan kura-kura bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk berubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok ke kiri maupun ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang *drible* bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

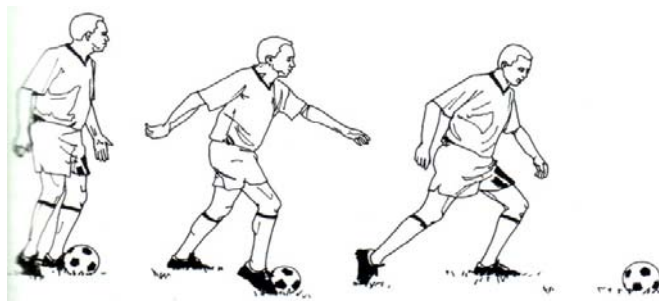
Pelaksanaan dari cara ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan yang bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola tersebut. Dengan demikian cara *drible* bola ini merupakan suatu usaha melindungi bola dari hadangan lawan.

c. *Drible* dengan Kura-kura Kaki Bagian Atas.

Mengiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bola berarti digiring tapi ditendang lalu dikejar atau (*Kick and Run*).

Joseph A Luxbacher (2004:49) menjelaskan ; cara *drible* bola dengan cepat dapat dilakukan sebagai berikut :

- 1) Persiapan
 - a) Postur tubuh tegak
 - b) Bola di dekat kaki
 - c) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
- 2) Pelaksanaan
 - a) Fokuskan perhatian pada bola
 - b) Tendang bola dengan permukaan instep atau outside instep sepenuhnya.
 - c) Dorong bola ke depan beberapa kaki
- 3) *Follow through*
 - a) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
 - b) Bergerak mendekati bola
 - c) Dorong bola ke depan



Gambar 1 : Bentuk pelaksanaan keterampilan *drible*
 Sumber : (Joseph A Luxbacher, Sepakbola, 2004:49)

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas pada hakekatnya *dribble* merupakan suatu teknik gerakan dalam permainan sepakbola yang mengarahkan seluruh tubuh untuk bergerak, dimana pergerakan kaki mendorong bola dengan cara berlari berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tepat dalam penguasaan. Selanjutnya *dribble* merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Oleh sebab itu *dribble* merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang harus diberikan pembinaan kepada atlet.

3. Kelincahan

Poerwadarminto, (1986: 14). Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Selanjutnya Suharno, (1985:32) mengatakan: "Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki". Pendapat ini mengemukakan kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan. Kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru. Krejci & Peter (1976: 24) mengemukakan; "kelincahan merupakan sekelompok otot untuk

bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu". Pendapat ini mengemukakan kelincahan bergantung dari fungsi motorik tinggi dari masing-masing individu".

Harsono (1988:172) menyatakan kelincahan 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 (1984:6) berpendapat ; "Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan". Kelincahan adalah 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.

Suharno (1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut :

- b. Kelincahan umum (*General Agility*) artinya kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya.
- c. Kelincahan khusus (*Special Agility*) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno (1985:33), menyatakan ; "Faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan

adalah: kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik". Pendapat ini mengemukakan keberhasilan kelincahan yang dimiliki meliputi kecepatan reaksi, problem yang dihadapi dan kemampuan biomotorik yang dimiliki.

Hirtz (1976:24) mengemukakan ; “kelincahan yang dihasilkan dari latihan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu. Sedangkan dalam pelaksanaannya dibutuhkan juga kekuatan otot tungkai kaki untuk berlari”. Pendapat ini mengemukakan kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Latihan yang menghasilkan kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan.

Pada cabang olahraga permainan sepakbola, untuk menghasilkan kelincahan yang baik yang dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam pemberian tenaga. Salah satunya dapat dilakukan dengan latihan lari *zig-zag*. Latihan lari *zig-zag* dapat mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain. Melakukan gerak tipu dengan bola atau *dribble* bola *zig-zag* melewati lawan tidak dapat

dilakukan dengan pelan tetapi dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah.

Apabila seorang atlet dapat *dribble* bola dengan baik, dapat membantu pergerakannya, sehingga lawan sukar untuk membaca arah pergerakan serta kesulitan dalam merampas bola. Namun sebaliknya, apabila seorang atlet tidak dapat *dribble* bola dengan baik, maka pergerakan bola yang dilakukan akan mudah ditebak arahnya sehingga lawan akan mudah untuk merampas bola. Sneyers (1988 : 11), karena semakin baik penguasaan bola, akan semakin mudah seseorang pemain dapat melepaskan diri dari situasi yang sulit dan semakin memuaskan mutu permainan tersebut.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, pada hakekatnya kelincahan merupakan seluruh daya dan upaya pemain dalam berlari mengerahkan seluruh kemampuan tubuhnya untuk melakukan *dribble* dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah secara cepat dengan waktu yang singkat.

4. Kelentukan

Dalam keseluruhan kegiatan fisik, peranan kelentukan sangatlah penting terutama pada cabang-cabang olahraga yang banyak menggunakan gerak sendi. Kelentukan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Dalam olahraga

kelentukan atau *fleksibilitas*, biasanya mengacu kepada ruang gerak sendi tubuh.

Kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen di sekitar sendi (Harsono 2001:15). Dengan demikian orang yang *fleksibel* adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot-otot yang elastis. Sharkey (2003:165) berpendapat kelentukan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan, kaki, kulit, jaringan yang berhubungan, dan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, begitu juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cedera terjadi bila tangan dan kaki dipaksa bergerak melebihi jangkauan normalnya, jadi meningkatnya kelentukan mengurangi potensi ini.

Dalam aktivitas kehidupan bahwa semua orang membutuhkan kelentukan tubuh. Tingkat kelentukan tubuh yang baik membantu memudahkan melaksanakan tugas atau kegiatan sehari-hari. Sajoto (1998:58) mengatakan “kelentukan keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot ligament-ligamen di sekitar persendian”.

Pendapat di atas mengemukakan orang yang mempunyai kelentukan adalah orang yang mampu untuk menggerakkan anggota tubuhnya atau bagian-bagian tubuhnya melalui ruang gerak. Kelentukan adalah spesifik masalah sendi, kelentukan harus

menekankan kepada ruang gerak semua sendi tubuh, sebab ruang sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot *tendon* dan *ligamen*. Kelentukan meliputi seluruh sendi pada tubuh manusia, semakin baik kelentukan atau penguluran, semakin baik keluwesan gerak pemain dalam melakukan keterampilan *dribble* bola.

Suharno (1978:30) menjelaskan “agar sendi dapat bergerak dengan luas, maka semua jaringan ikat yang memperkuat sendi harus tetap elastis, perlu diregang atau dilatih dengan latihan penguluran (*stretching*)”. Pendapat ini mengemukakan pada persendian terdapat sendi yang terdiri dari jaringan ikat yang berfungsi sebagai pembungkus sendi, di luar kapsul sendi terdapat ligament yang terdiri dari jaringan ikat yang terbentang antara dua tulang yang berhubungan dan berfungsi menguatkan sendi. Di luar kapsul sendi dan ligament terdapat tendon otot yang turut memperkuat sendi, sifat jaringan ikat adalah elastis atau lentur, keelastisan ini akan berkurang bila umur manusia semakin tua, dan apabila tidak memperoleh latihan peregangan.

Tingkat kelentukan tergantung pada ruang gerak persendian dan otot-otot. Kelentukan merupakan kemampuan otot meregang dengan ruang gerak yang jauh tanpa menimbulkan rasa sakit. Hal ini dapat dirasakan pada saat melakukan gerakan-gerakan

mendadak yang membutuhkan keluwesan gerak yang lebih dari biasanya dalam kehidupan sehari-hari.

Costil dalam Sajoto (1988:32-34) kelentukan terbagi atas kelentukan umum dan kelentukan khusus, kelentukan pasif dan kelentukan aktif. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

- a) Kelentukan umum adalah kelentukan yang dapat memenuhi sistem persendian penting seperti pada sendi bahu, sendi panggul maupun pada persendian tulang belakang, b) Kelentukan khusus adalah kelentukan pada persendian tertentu yang khususnya mengacu kepada tuntutan pada setiap cabang olahraganya, c) Kelentukan pasif adalah besaran keluwesan gerak pada persendian yang dipengaruhi oleh kekuatan luar serta peregangan pada otot antagonis dan umumnya kelentukan ini lebih luas dibandingkan dengan kelentukan aktif, d) Kelentukan aktif adalah kelentukan yang diukur berdasarkan amplitude gerakan pada persendian yang diakibatkan oleh kontraksi *agonis* dan relaksasi otot *antagonis*.

Berdasarkan pendapat di atas kelentukan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kelentukan khusus yaitu kelentukan pada persendian tertentu yang mengacu kepada keterampilan *dribble* bola oleh seorang pemain. Dalam hal ini pada waktu gerakan *dribble* yang berpangkal pada pangkal paha, lutut hingga pergelangan kaki saat *mendribble* bola dan kelentukan pinggang yang dapat berganti-ganti arah ataupun posisi secara keseluruhan gerakan dibutuhkan kelentukan. Seorang pemain harus dapat mempertahankan otot sendi untuk meregang secara maksimal dan memperluas gerakan serta mempertahankannya dalam beberapa

waktu. Agar mendapatkan tingkat kelentukan tubuh yang baik dibutuhkan beberapa faktor yang mempengaruhi kelentukan.

Syahara (2004:91-94) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

a) Jenis dan struktur sendi, dalam hal ini ligamen dan tendon mempengaruhi kelentukan, semakin elastis akan semakin tinggi pula amplitude gerakan, b) Otot yang melewati persendian, di setiap gerakan *dribble*, kontraksi otot yang aktif (*agenis*) akan berada paralel dengan relaksasi atau penguluran otot antagonis. Semakin mudah otot antagonis, akan semakin sedikit energi yang dikeluarkan untuk melawan tahanan. Oleh sebab itu seorang pemain yang miskin koordinasi atau tidak memiliki kemampuan relaksasi otot antagonisnya, laju perkembangan kelentukan yang dimilikinya rendah, c) Usia dan jenis kelamin, anak laki-laki yang lebih muda dan anak perempuan memiliki kelentukan yang lebih baik dibandingkan anak laki-laki dewasa. Kelentukan maksimum akan dicapai pada usia 15-16 tahun, d) Suhu tubuh keseluruhan dan otot khusus yang berpengaruh terhadap amplitude gerakan, e) Kelentukan akan meningkat 20% setelah melakukan pemanasan lokal sampai 115°F dan akan menurun 10-20% dengan pendinginan otot sampai 67°F, f) Kelentukan akan berbeda sesuai dengan waktu dalam sehari, amplitudo gerakan paling tinggi terlihat apabila dilakukan antara jam 10.00 – 11.00 dan jam 16.00 – 17.00, sedangkan yang paling rendah terjadi pada dini hari antara jam 2.00 dan jam 3.00, g) Kekuatan otot, tidak memiliki kekuatan otot yang cukup akan menghambat amplitude bermacam-macam bentuk latihan. Kekuatan merupakan komponen penting kelentukan. Untuk mendribble bola dibutuhkan kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang sehingga pemain dapat meningkatkan keterampilan *dribble* bola, h) Kelelahan dan keadaan emosional, keadaan emosional yang positif mempengaruhi kelentukan secara positif, bila dibandingkan dengan perasaan tertekan. Umumnya kelelahan yang berakumulasi menuju akhir jam latihan.

Pengembangan kelentukan akan lebih mudah dibentuk pada usia muda, maka latihan ini harus menjadi bagian program latihan untuk setiap pemain terlepas dari spesialisasi cabang olahraganya. Apabila kadar kelentukan tertentu telah dicapai, bukan berarti latihan kelentukan selanjutnya diabaikan.

Berdasarkan pendapat tersebut maka kelentukan adalah suatu kemampuan yang berhubungan dengan persendian yaitu keleluasan pergerakan persendian yang dimiliki oleh seseorang yang dipengaruhi oleh daya lentur otot serta daya gerak persendian. Kelentukan tubuh adalah suatu kemampuan menggerakkan pergerakan tubuh seluas-luasnya baik berupa membungkukkan, memiringkan serta memutar.

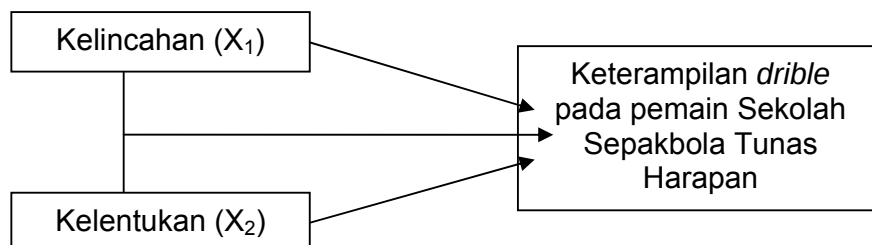
B. Kerangka Konseptual

Sesuai dengan kajian teori terdahulu dapat dipahami bahwa unsur kelincahan dan kelentukan diduga memiliki hubungan terhadap keterampilan *dribble* pada pemain Sekolah Sepakbola Tunas Harapan Kabupaten Agam. Kelincahan merupakan seluruh daya dan upaya pemain dalam berlari mengarahkan seluruh kemampuan tubuhnya untuk melakukan *dribble* dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah secara cepat dengan waktu yang singkat. Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti kelentukan. Kelentukan merupakan efektifitas tubuh

seseorang dalam melakukan perluasan gerak semaksimal mungkin tanpa mengalami rasa sakit.

Keterampilan *dribble* merupakan salah satu teknik dasar sepakbola dalam mencapai kemenangan. Seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai keterampilan *dribble* dengan baik. *Dribble* merupakan suatu teknik gerakan dalam permainan sepakbola yang mengerahkan seluruh tubuh untuk bergerak, dimana pergerakan kaki mendorong bola dengan cara berlari berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tepat dalam penguasaan. Keterampilan *dribble* sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Semua itu didukung oleh kelincuhan dan kelentukan yang dimiliki pada tubuh pemain, dimana untuk bergerak cepat mendribble bola dibutuhkan kelincuhan dan ketika gerakan lincah semakin cepat dibutuhkan unsur kelentukan tubuh pemain.

Berdasarkan uraian di atas unsur kelincuhan dan kelentukan diduga memiliki hubungan terhadap keterampilan *dribble* pemain agar lebih jelasnya keterkaitan hubungan ini dapat dilihat seperti gambar berikut ini :



Gambar 2 : Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi antara kelincahan dengan keterampilan *dribble* pada pemain Sekolah Sepakbola Tunas Harapan
2. Terdapat kontribusi antara kelentukan dengan keterampilan *dribble* pada pemain Sekolah Sepakbola Tunas Harapan
3. Terdapat kontribusi antara kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama dengan keterampilan *dribble* pada pemain Sekolah Sepakbola Tunas Harapan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Tidak terdapat kontribusi yang berarti (signifikan) kelincahan terhadap keterampilan *drible* pemain sekolah sepakbola tunas harapan Kabupaten Agam dan diperoleh sumbangan sebesar 4% dan hubungan $r_{hit} 0.20 < r_{tab} 0.404$ (hubungannya lemah).
2. Tidak terdapat kontribusi yang berarti (signifikan) antara kelentukan terhadap keterampilan *drible* pemain sekolah sepakbola tunas harapan Kabupaten Agam dan diperoleh tingkat capaian sebesar 2.56% dan hubungan $r_{hit} 0.16 < r_{tab} 0.404$ (hubungannya lemah).
3. Tidak terdapat kontribusi yang berarti (signifikan) antara kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap keterampilan *drible* pemain sekolah sepakbola tunas harapan Kabupaten Agam dan diperoleh sumbangan sebesar 34.81% dan sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain dan diterima kebenaran secara empiris.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Pelatih Sepakbola dengan mengetahui bahwa kelincahan dan kelentukan akan dapat mempengaruhi keterampilan dribble, diharapkan agar dapat memberikan bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik, khususnya kelincahan pada saat melakukan dribble.
2. Atlet sepakbola, agar memahami dan mengerti bahwa kondisi fisik seperti kelincahan dan kelentukan dapat mempengaruhi keterampilan dribble. Hal ini tentunya atlet lebih sering latihan-latihan yang dapat meningkatkan kelincahan dan kelentukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral. 2005. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Dinata, Marta. 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Djezet, Zulfar. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Harsono. 1988. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI Pusat.
- Joseph. A. Luxbacher. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Presiden RI.
- Nurhasan. 1984. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Padang.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Poerwadarminto. 1986. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Poerwono, dkk 1985. *Tes Kecakapan Bermain Sepakbola I Mahasiswa Putera*, Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- PSSI. 2008. *Law Of The Game*. Jakarta: FIFA.
- Sneyers, Jef. 1988. *Sepakbola (Latihan dan Strategi Bermain)*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Soekatamsi. 1992. *Permainan Besar I (Sepakbola)*. Padang: Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.