

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN PERSATUAN
SEPAKBOLA BINTANG SALJU MATUR
KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**NOVI GUSRIZAL
NIM 74551 / 2006**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

ABSTRAK

"Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Persatuan Sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam".

OLEH : Novi Gusrizal. /2011.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang dilanjutkan dengan tujuan menghitung seberapa besar kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Persatuan Sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam. Populasi penelitian ini adalah Pemain Sepak Bola Bintang Salju Matur, yang telah dikelompokkan berdasarkan kelompok umur sesuai dengan anjuran PSSI yaitu sebanyak 78 orang.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel dalam penelitian adalah kelompok usia 19-22 tahun sebanyak 30 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kecepatan melalui tes lari cepat 40 yard. Untuk kelincahan melalui tes *dodging run*. Selanjutnya kemampuan *dribbling* dilakukan melalui tes keterampilan *dribbling*. Analisa data penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda. dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Kemudian dilanjutkan mencari kontribusi dengan koefisien determinan.

Hipotesis penelitian ini adalah 1) Kecepatan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain Persatuan Sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam, 2) Kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain Persatuan Sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam, dan 3) Kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain Persatuan Sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa : (1) Kecepatan memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Persatuan Sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam sebesar 30,80%. (2) Kelincahan memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Persatuan Sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam sebesar 54,31%. (3) Kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Persatuan Sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam sebesar 60,21%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Persatuan Sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam”.

Skripsi penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam penyusunan skripsi penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Syahril B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan
3. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Afrizal. S, M.Pd selaku Pembimbing II.
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, Drs. Ridwan dan Donie, S.Pd. M.Pd selaku Tim Penguji.

5. Bapak/Ibu Penguji Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori	8
1. Hakekat Permainan Sepakbola.....	8
2. Hakekat <i>Dribbling</i>	12
3. Hakekat Kecepatan.....	18
4. Hakikat Kelincahan.....	20
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis Penelitian.....	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel	25
C. Definisi Operasional.....	26
D. Jenis dan Sumber Data	27
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisis Data.....	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis	37
C. Pengujian Hipotesis.....	39
D. Pembahasan.....	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	48
B. Saran-saran	49

DAFTAR PUSTAKA.....	50
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Populasi Penelitian	26
Tabel 2.	Sampel Penelitian.....	26
Tabel 3.	Petugas Pelaksana Tes.....	31
Tabel 4.	Distribusi Frekuensi Kecepatan (X_1)	33
Tabel 5.	Distribusi Frekuensi Kelincahan (X_2)	35
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>dribbling</i> (Y)	36
Tabel 7.	Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Tes <i>Kolmogorov - smirnov</i>	38
Tabel 8.	Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana dan Koefisien Determinan Kecepatan (X_1) Terhadap Kemampuan <i>dribbling</i> (Y) Pemain Persatuan Sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam	39
Tabel 9.	Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana dan Koefisien Determinan Kelincahan (X_2) terhadap Kemampuan <i>dribbling</i> (Y) Pemain Persatuan Sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam	40
Tabel 10.	Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Ganda dan Koefisien Determinan Kecepatan (X_1) dan Kelincahan (X_2) Secara Bersama-Sama Terhadap Kemampuan <i>dribbling</i> (Y) Pemain Persatuan Sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Bentuk pelaksanaan kemampuan <i>dribbling</i>	22
Gambar 2.	Kerangka Konseptual.....	24
Gambar 3.	Tes kecepatan.....	28
Gambar 4.	Tes Kelincahan	29
Gambar 5.	Tes kemampuan <i>dribbling</i>	30
Gambar 6.	Histogram Kecepatan (X_1).....	34
Gambar 7.	Histogram Kelincahan (X_2)	35
Gambar 8.	Histogram Kemampuan <i>dribbling</i> (Y).....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Mentah Dari Sampel Penelitian.....	51
Lampiran 2.	Distribusi Frekuensi	52
Lampiran 3.	Uji Normalitas Data Melalui <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	53
Lampiran 4.	Analisis Korelasi Sederhana Dan Korelasi Ganda (Variabel X_1 , X_2 Dan Y)	54
Lampiran 5.	Uji Independensi	55
Lampiran 6.	Uji Hipotesis	56
Lampiran 7.	Tabel Harga Kritik Dari <i>Produc-Moment</i>	58
Lampiran 8.	Surat Izin Penelitian dari FIK UNP	59
Lampiran 9.	Surat Balasan Penelitian.....	60
Lampiran 10.	Foto Penelitian	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik, dengan berolahraga orang dapat segar jasmaninya, segar pemikirannya dan berketerampilan dasar dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Lebih jauh dari itu olahraga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun Negara.

Dalam undang-undang RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional disebutkan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan pada semua jenjang pendidikan memberikan kebebasan pada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat”.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga keterampilan dasar yang populer dan di gemari diseluruh dunia, oleh karena itu olahraga sepakbola sangat mendapat sorotan dari masyarakat. Perkembangan sepakbola di Negara kita cukup mendapat respon positif dari semua kalangan masyarakat maupun pemerintah. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub yang muncul baik ditingkat anak-anak, remaja, dan dewasa yang tersebar di pelosok tanah air.

Olahraga membutuhkan kondisi fisik yang baik, karena kualitas fisik sangat mempengaruhi penampilan olahraga yang di tekuni oleh seorang atlet. Hal ini sesuai dengan penjelasan Josef Nossek (1982:15) menyatakan "kondisi fisik dasar (basic physical condition) adalah kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan". Komponen-komponen kondisi fisik dasar tersebut merupakan penunjang kemampuan motorik yang kompleks dalam olahraga. Kondisi fisik berperan aktif terhadap berbagai elemen-elemen seperti teknik, taktik, dan mental.

Pada saat sekarang daerah Matur terutama Kabupaten Agam perkembangan sepakbola sangat pesat, dan tidak terlepas dari itu dampak yang muncul di atas, perlu dilakukan usaha-usaha pembinaan yang terarah dan terorganisir dengan baik sehingga lahir pemain-pemain yang berketerampilan dasar dan berkualitas seperti yang diharapkan pencinta sepakbola. Persatuan Sepak Bola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam merupakan salah satu Persatuan Sepak Bola yang muncul di tengah-tengah masyarakat Kabupaten Agam, yang diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain muda yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Kabupaten Agam pada umumnya, daerah Matur pada khususnya.

Persatuan Sepak Bola Bintang Salju Matur rutin melakukan pembinaan pemain muda potensial dari berbagai tingkat umur dari tingkat pemula, Remaja dan Senior. Persatuan Sepak Bola Bintang Salju sendiri pernah mencapai prestasi yang cukup menonjol dengan menjuarai berbagai kejuaraan tingkat se Kabupaten Agam diantaranya :

1. Kejuaraan 17 Agustus antar Club juara 1
2. Kejuaraan Open tournament antar klub juara 2
3. Kejuaraan Aristo Cup juara 1

Dalam melakukan latihan tidak mungkin seorang pemain akan bermain dengan baik tanpa menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola. Sebab tanpa dikuasainya keterampilan bermain sepakbola dengan baik maka keterampilan dasar yang di harapkan tidak akan tercapai. Keterampilan bermain sepakbola ada dua jenis kemampuan yang pertama yaitu : a).kecepatan, b).daya tahan, c).kelincahan, d).kelentukan, e).kekuatan, Sedangkan kemampuan yang kedua adalah :a). kemampuan menguasai bola, b).menyundul bola, c).gerak tipu dengan bola, d).melempar bola ke dalam lapangan, e).teknik-teknik menangkap dan menepis bola bagi penjaga gawang Djezed (dalam Rifki yanofri 2008:5).

Begitupun yang terjadi pada pemain Persatuan Sepak Bola Bintang Salju, keterampilan dasar bermain sepakbola masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat dari lemahnya penguasaan bola atau tidak dikontrol secara baik sehingga memudahkan lawan untuk merebut bola. Disamping itu, gerakan pemain terlihat kaku, sehingga sering terjadinya benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain itu sendiri.

Kurangnya keterampilan dasar sepakbola para pemain Persatuan Sepak Bola Bintang Salju di duga karena rendahnya kemampuan *dribbling* yang dimiliki oleh pemain, hal tersebut terlihat berdasarkan rutinitas latihan dan pertandingan yang dilakukan. sehingga timbul kesan para pemain tidak sungguh-sungguh dalam melakukan latihan.

Berdasarkan pendapat di atas, teknik menggiring bola/*dribbling* merupakan salah satu teknik yang penting dikuasai dengan baik untuk menjadi seorang pemain yang berprestasi. Jey Snayers dalam Djezed, (1988:21) mengungkapkan bahwa *dribbling* adalah “usaha membawa bola dengan melakukan tendangan pendek-pendek berganti-ganti menggunakan kedua kaki dengan bola yang terkontrol”. Tujuan dari *dribbling* bola adalah :

1. Untuk memindahkan daerah permainan.
2. Untuk melewati lawan.
3. Memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka,
4. Untuk memperlambat tempo permainan.

Untuk mencapai tujuan dari *dribbling*, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* seorang pemain, diantaranya adalah kecepatan dan kelincahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi kelentukan, keseimbangan dan koordinasi mata-kaki. Menurut Corbin 1980 dalam Arsil (1999:82) menyatakan ”kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ketempat yang lainnya dalam waktu sesingkat mungkin”. Sedangkan Muhajir (2004:3) menyatakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat merubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Persatuan Sepak Bola Bintang Salju adalah salah satu klub yang ada di kabupaten agam yang sudah melaksanakan proses latihan yang terencana dan kontiniu, dari pengamatan awal penulis pada saat pemain Bintang salju melakukan latihan dan pertandingan kemampuan *dribbling* yang mereka miliki masih kurang baik, terlihat pada saat pemain bintang salju melakukan

dribbling. Bola yang mereka kuasai sangat mudah dirampas oleh lawan, sulit untuk melewati lawan. Hal ini diduga bahwa kecepatan dan kelincahan yang masih kurang.

Dilihat pada saat pemain Persatuan Sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam melakukan latihan dan pertandingan, pemain kesulitan untuk melewati lawan, mengatur tempo permainan, menarik lawan, mencari kesempatan untuk mencetak gol sehingga tujuan akhir dari permainan sepakbola yaitu mencetak gol sebanyak – banyaknya kegawang lawan sulit didapat. Apabila hal ini terus di biarkan akan berdampak kurang baik untuk kemajuan pemain sepakbola bintang salju Matur Kabupaten Agam, hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Persatuan Sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam”**.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas dapat ditarik beberapa identifikasi masalah yaitu diantaranya :

1. Apakah Kecepatan dapat berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* ?
2. Apakah Kelincahan dapat berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* ?
3. Apakah kekuatan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling*?
4. Apakah koordinasi gerak berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling*?
5. Apakah kelentukan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling*?
6. Apakah keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling*?

7. Apakah koordinasi mata kaki berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling*?
8. Apakah perkenaan bola dengan kaki berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling*?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan referensi, dana, waktu, dan tenaga yang dimiliki oleh penulis. Sehingga tidak mungkin penulis membahas satu persatu dalam waktu yang bersamaan. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka penulis membatasi pada:

1. Kecepatan pemain persatuan sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam
2. Kelincahan pemain persatuan sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam
3. Kemampuan *dribbling* pemain persatuan sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam

D. Perumusan Masalah

1. Apakah kecepatan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain persatuan sepakbola bintang salju matur kabupaten agam
2. Apakah kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain persatuan sepakbola bintang salju matur kabupaten agam
3. Apakah kecepatan dan kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain persatuan sepakbola bintang salju matur kabupaten agam

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui Kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepak Bola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam.
2. Untuk mengetahui Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Persatuan Sepak Bola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam.
3. Untuk mengetahui Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* pemain Persatuan Sepak Bola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan yang berarti dan bermanfaat bagi :

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Pelatih sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan dan membuat program latihan.
3. Bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai ilmu pengetahuan dan masukan bagi peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan satu cabang olahraga beregu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu diantaranya penjaga gawang. Dimainkan di atas lapangan rumput berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter yang diabatasi garis selebar 12 centimeter serta dilengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter (PSSI, 2009/2010).

Permainan sepakbola berlangsung dalam 2 babak yang masing-masing babakanya 45 menit dengan waktu istirahat 15 menit. (PSSI, 2009/2010). bahwa dalam permainan sepakbola digunakan bola yang bulat terdiri dari kulit, dan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua orang hakim garis. Permainan berlangsung dalam dua babak disesuaikan dengan tingkat umur, untuk usia 12 tahun kebawah lamanya permainan 2 x 10 menit, sedangkan usia 13-15 tahun 2 x 35 menit, selanjutnya usia 16-19 tahun 2 x 45 menit, dan untuk umur usia 20 tahun ke atas selama 2 x 45 menit. Dengan lamanya istirahat baik dari usia 12 tahun kebawah sampai 20 tahun ke atas waktu istirahat disamakan yaitu 2 x 15 menit.

Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan, teknik dan taktik disamping kondisi yang prima bagi pelakunya. Disamping itu sepakbola menuntut kreativitas

teknik, keberanian untuk berbuat sesuatu, dan kepercayaan akan kemampuan sendiri. Menurut Batty (dalam Rifki Yanofri 2008:12) Sepakbola adalah sebuah permainan sederhana, dan rahasia dari pemain sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana sebaik-baiknya. Artinya latihan yang diprogramkan oleh pelatih harus dimulai dari suatu latihan keterampilan yang sederhana sampai kepada tingkat kesulitan yang tinggi. Menurut Sneyers (1988:10) mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar tentang sepakbola, makin baik teknik oleh penguasaan teknik dasar tentang sepakbola, makin baik teknik penguasaan bola oleh seorang pemain sepakbola, maka mudah ia dapat melepaskan diri dari suatu situasi yang gawat atau tekanan dari pihak lawan.

Selanjutnya Sneyers menjelaskan sepakbola pada dasarnya ialah suatu usaha untuk menguasai bola, atau merebutnya kembali bila sedang dikuasai lawan. Bila teknik dasarnya sudah dikuasai, maka bola lebih lama berada dalam penguasaan. Para pemain akan lebih leluasa untuk menentukan jalan pertandingan dan memasukkan bola ke gawang lawan. Atlet yang kurang menguasai teknik dasar, akan lebih sering kehilangan bola, sehingga kesempatan untuk memenangkan pertandingan menjadi berkurang. Sarifuddin (dalam Rifki Yanofri 2008:15) menjelaskan keterampilan dasar bermain sepakbola merupakan tingkat kemahiran yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola dalam menggiring bola, mengontrol bola, mengumpan bola, menyundul bola, dan menendang bola

ke gawang. Teknik-teknik dasar ini harus dikuasai oleh pemain dengan baik, dengan dikuasainya teknik-teknik dasar ini akan memudahkannya dalam menguasai bola. Sehingga teknik-teknik dasar ini akan memudahkannya dan diperlukan sewaktu lari berliku-liku, berputar dan begitu pula saat melindungi bola, mengadakan koreksi serta mengamankan bola jika tidak ada teman yang berdiri bebas. Dalam situasi begitu, pemain top menggunakan salah satu gerakan dasar atau lebih guna menciptakan peluang yang lebih baik. Makin terampil seorang pemain menguasai teknik dasar di depan, akan makin banyak kesempatan untuk memenangkan dalam perebutan bola, seperti mengubah arah, melakukan gerak tipu, dan melakukan terobosan ke daerah lawan.

Menurut Prihastono unsur-unsur permainan sepakbola terdiri dari : kondisi fisik, teknik dan taktik. Secara rinci Abdoellah (dalam Rifki Yanofri 2008: 14) menjelaskan bahwa :

Dalam permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan yang penting yaitu kemampuan fisik dan kemampuan menguasai bola. Kemampuan fisik terdiri dari beberapa unsur yaitu: 1) kecepatan, 2) kekuatan, 3) daya tahan, 4) kelincahan dan 5) kelentukan. Sedangkan kemampuan menguasai bola terdiri dari beberapa bagian yakni ; 1) menendang bola, 2) menerima bola, 3) menggiring bola, 4) merampas bola, 5) menyundul bola, 6) gerak tipu dengan bola, 7) melempar bola ke dalam lapangan, 8) teknik-teknik menangkap dan menepis khusus bagi penjaga gawang.

Selanjutnya Prihastono (dalam Rifiki Yanofri 2008:14) menjelaskan bahwa indikator atau faktor-faktor keterampilan dasar bermain sepakbola menurut pakar sebagai berikut ; menendang, menghentikan, menyundul, menggiring, merebut bola. Teknik penjaga

gawang yaitu ; menyundul, mengontrol, melempar bola, gerak tipu dan menghadang.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen keterampilan teknik dasar sepakbola ialah : menendang, mengontrol, menggiring, menyundul dan merebut bola. Teknik penjaga gawang karena khusus bagi penjaga gawang, tidak perlu dimasukkan sebagai keterampilan umum.

Keseluruhan komponen-komponen keterampilan teknik dasar sepakbola, perlu dilatih dan ditingkatkan kemampuannya, sehingga kematangan teknik dan taktik dapat dijalankan dengan baik. Untuk menjadi seorang pemain yang berkemampuan tinggi, ia harus memiliki seluruh keterampilan dasar sepakbola dengan baik.

Djezed dan Darwis (1985:59) mengemukakan bahwa kegunaan keterampilan dasar sepakbola adalah sebagai berikut :

- a. Menendang bola adalah memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki dengan tujuan memberikan atau mengoper bola kepada teman, untuk menghidupkan tendangan ke gawang, tendangan penjuror dan sebagainya.
- b. Menahan bola adalah usaha yang dilakukan pemain dengan tubuh, seperti : kaki, paha, dada, dan kepala dengan berbagai variasi cara melakukannya. Sangat disarankan kepada setiap pemain sepakbola agar dalam usaha melakukan bola selalau dalam keadaan bergerak, jangan dalam keadaan terhenti.
- c. Menggiring bola merupakan usaha membawa bola dengan melakukan tendangan pendek-pendek, berganti-ganti menggunakan kedua kaki dalam usaha memberikan bola kepada teman, bola harus dalam keadaan betul-betul terkontrol agar pemberian bola dapat dilaksanakan dengan sempurna.
- d. Menyundul bola merupakan suatu usaha yang dilaksanakan dalam bermain dimana bola berada lebih tinggi atau jauh sehingga tidak mungkin untuk diambil dengan kaki maupun

bagian tubuh lainnya. Atau dalam usaha mengambil suatu keuntungan, fungsi dari menyundul bola dalam permainan sama dengan fungsi menendang dan juga dapat berfungsi sebagai usaha dalam menahan dan mengontrol bola.

- e. Gerak tipu dengan bola merupakan usaha pemain melewati lawan yang sedang menghalangi atau membayangi, sehingga kita dapat melakukan gerakan-gerakan yang dapat menipu lawan tersebut dan dapat melewatinya.
- f. Melempar bola disini adalah untuk menghidupkan bola setelah keluar dari garis samping dimana terakhir disentuh pihak lawan

Ide permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang kita dari kebobolan. sepakbola dapat digolongkan dalam jenis olahraga permainan yang membutuhkan ketangkasan atau gerakan yang cepat serta reaksi dan kelincahan yang tinggi dari pemain, terampil diartikan sebagai tingkatan kemahiran seorang dalam melaksanakan suatu tugas”.Lebih jelasnya Kiram (dalam Rifki yanofri 2008: 10) mengidentifikasikan bahwa “keterampilan (*skill*) adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari agar mendapat bentuk yang benar”.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil suatu kesimpulan bahwa keterampilan adalah kecakapan dalam menjalankan suatu tugas untuk mencapai tujuan dengan cara efektif dan efisien yang memerlukan aktivitas gerak dan dipelajari agar mendapat bentuk yang benar.

2. Hakekat *Dribbling*

Jef Sneyers dalam Djezed (1988:21) mendefenisikan *mendribbling* merupakan usaha membawa bola dengan melakukan tendangan pendek-pendek berganti-ganti menggunakan kedua kaki dengan bola tetap terkontrol.” Menurut Djezed 1985:15) menggiring atau membawa bola

adalah “kelanjutan atau tidak mengontrol bola pada saat menggiring bola, oleh sebab itu prinsip-prinsip mengontrol bola pada saat menggiring bola agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek baik dengan kaki bagian dalam, bagian luar ataupun bagian atas”.

Dari pendapat di atas dapat penulis simpulkan bahwa *dribbling* adalah gerakan berlari menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah yang lain, kedua kaki ikut aktif dengan tendangan yang berulang-ulang menyentuh bola dan bola selalu dalam penguasaan. Penguasaan teknik *dribbling* bola yang baik merupakan salah satu persyaratan yang harus dimiliki untuk menjadi pemain sepak bola yang berprestasi.

Dengan penguasaan teknik *dribbling* yang baik maka kesempatan untuk dapat menguasai dan mengatur irama permainan akan semakin baik, sehingga tujuan akhir dari sepakbola untuk mencetak gol dan meraih kemenangan akan tercapai. Aang Warsita dalam Juniardi (2005:17) menyatakan bahwa teknik yang penting dikuasai oleh pemain sepakbola adalah diantaranya menendang bola, *dribbling* bola menyundul bola dan gerak tipu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *dribbling* merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai dengan baik untuk jadi pemain sepakbola yang berprestasi.

a. Teknik Dasar Mendribling Bola

Dalam team pengajar sepakbola FIK UNP (2003) dikemukakan bahwa berorientasi pada tujuan menggiring bola dalam permainan sepakbola maka dapat dibedakan beberapa cara menggiring bola yaitu :

- 1) Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam.

Dengan menggunakan bagian kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain sehingga lawan akan sulit merampas bola. selain itu pemain akan dengan mudah merubah arah apabila pemain lawan berusaha merebut bola. Hal ini dapat juga diartikan jika pemain yang menggiring bola dibayangi oleh lawan maka cara menggiring bola seperti inilah yang lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki.

- 2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar.

Pelaksanaan menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan yang bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola dengan tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola tersebut.

Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk merubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah

arah ke kiri atau ke kanan berate menghindarkan bola dari lawan dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas.

Bagi pemain yang mempunyai kecepatan dalam berlari menggiring dengan kura-kura kaki bagian atas sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan kedaerah lawan.

Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus. Membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bola bukan berarti digiring tetapi ditendang lalu dikejar (*kick and run*).

Prinsip-Prinsip yang perlu dilakukan untuk dapat menggiring bola dengan baik antara lain :

- a) Bola harus tetap dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan.
- b) Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai.
- c) Dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola.

b. Faktor-faktor Yang Ikut Mempengaruhi Teknik *Dribbling*

Joseph A Luxbacher (2004:52) Adapun faktor yang diduga ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* atlet, antara lain sebagai berikut:

1) Bakat dan kemauan

Bakat merupakan potensi yang dimiliki atlet semenjak lahir. Sedangkan kemauan adalah segala potensi yang berhubungan dengan aspek kejiwaan yang mencakup aspek kognitif dan afektif (Syafuddin, 2004:117). Apabila atlet memiliki bakat dan kemauan yang baik dalam melakukan *dribbling*, maka akan terus berusaha mendapatkan kualitas *dribbling* yang baik. Sebaliknya, apabila atlet tidak memiliki bakat dan kemauan rendah, maka akan mempengaruhi kemampuan *dribbling*.

2) Kekuatan otot tungkai

Kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan otot untuk dapat mengatasi tahanan/beban, menahan atau memindahkan beban dalam menjalankan aktivitas olahraga (Suharno Hp, 1993:4). Dalam kemampuan *dribbling* bola, kekuatan otot tungkai dibutuhkan untuk dapat kuat berlari dan mendorong bola dengan sentuhan kura-kura kaki bagian depan atau dengan bagian samping luar kura-kura kaki. Apabila kekuatan otot tungkai atlet lemah, maka atlet akan kesulitan melakukan *dribbling* dengan baik dan bola mudah terlepas dari penguasaan atlet.

3) Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan atlet dalam melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya (Suharno Hp, 1993:9). Dalam kemampuan *dribbling* bola, kecepatan dibutuhkan saat berlari dengan cepat mendorong bola dengan sentuhan kura-kura kaki bagian depan atau

dengan bagian samping luar kura-kura kaki secara cepat. Apabila atlet tidak memiliki unsur kecepatan, maka atlet akan kesulitan melakukan *dribbling* dan gerakan *dribbling* bola dapat dengan mudah dibaca oleh lawan serta bola mudah dirampas dari kaki atlet.

4) Kelentukan

Kelentukan merupakan kemampuan atlet melakukan gerak dalam ruang gerak sendi (Suharno Hp, 1993:37). Apabila tingkat kelentukan yang dimiliki atlet tinggi, maka akan dapat mengefisienkan gerakan, mengefektifkan waktu dan energi di saat *dribbling* bola, sebaliknya apabila tingkat kelentukan yang dimiliki atlet rendah, maka akan kesulitan untuk melakukan *dribbling* bola dengan baik.

5) Keseimbangan tubuh

Keseimbangan tubuh merupakan kemampuan atlet untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap seimbang (Suharno Hp, 1993:17). Pada saat berlari dengan cepat sambil *dribbling* bola, sangat dibutuhkan keseimbangan tubuh yang baik dari atletnya. Apabila keseimbangan tubuh rendah, maka pada saat *dribbling* bola dengan cepat, atlet akan dapat terjatuh dan bola terlepas dari penguasaan.

6) Kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan (Soejono, 1984:6). Pada saat *dribbling* bola, bola

selalu berpindah tempat sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi atlet, maka sangat dibutuhkan kelincahan. Apabila atlet tidak memiliki kelincahan, akan kesulitan *dribbling* bola dengan berpindah arah ataupun tempat.

3. Hakekat Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses system persyarafan dan kemampuan otot. (Syafruddin 1999:43).

Pada permainan sepakbola pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu men-dribble bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan juga dapat merebut bola dengan cepat. Selain itu kecepatan dalam permainan sepakbola juga berguna untuk kecepatan berlari (*sprint*), merubah arah, maupun kecepatan dalam menembak atau menendang bola. Tendangan seorang pemain sepakbola tidak akan keras dan jauh bila tidak memiliki *explosive power* secara khusus, kekuatan otot kaki secara umum. (Syafrudin, 1999:43) mengatakan “Kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti; kekuatan otot, tegangan otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi dan koordinasi “.

Beberapa pendapat para ahli yang memberikan pengertian tentang kecepatan adalah sebagai berikut:

- a. Bempa dalam Suhendro (2002:4-20) menyatakan bahwa “Kecepatan adalah kapasitas memindahkan suatu objek secara tepat”.
- b. Moeloek dalam Suhendro (2002:4-20) Kecepatan adalah “Laju gerak yang berlaku untuk gerak tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh”
- c. Jarver dalam Arsil (1999:82) Kecepatan adalah “Kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat dan cepat”.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas penulis menyimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dari suatu tempat ke tempat lain dengan sangat baik, tepat, cepat, dalam waktu yang sesingkat singkatnya.

Beberapa petunjuk dalam melakukan latihan kecepatan dalam Syafrudin (1999:51) adalah:

- a. Latihan kecepatan harus dilakukan dengan intensitas tinggi (80-100%)
- b. Pemanasan (*warming-up*) dan latihan peregangan harus dilakukan sebelum latihan inti, karena latihan kecepatan menuntut elastisitas dan kemampuan rileksasi otot.
- c. Waktu beban relative pendek karena intensitas sangat tinggi.
- d. Waktu istirahat berlangsung relative lama (3-6 menit) karena diperlukan pemulihan secara penuh.
- e. Jumlah ulangan sedikit karena intensitas tinggi.

Pada dasarnya kecepatan merupakan kemampuan fisik yang harus dimiliki setiap pemain untuk menghadapi berbagai situasi dalam permainan sepakbola, seperti berlari (*sprint*), melakukan *shooting*, merebut bola dan juga pada saat melakukan *dribbling* untuk melewati lawan maupun mencetak gol ketika berhadapan satu lawan satu dengan penjaga gawang. Apabila seorang pemain tidak memiliki kecepatan maka ia akan tertinggal dengan lawan pada saat melakukan *sprint*, bola akan mudah

dirampas pada saat akan melakukan shooting, bola juga akan mudah dirampas pada saat melakukan *dribbling* sehingga kesempatan untuk membobol gawang lawan tidak tercapai.

4. Hakikat Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi lain di arena tertentu, atau seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik. Wilmore dalam Muhajir (2004:3) menyatakan Kelincahan adalah “Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Pate dalam Rifki yanofri (2008:11) menyatakan kelincahan adalah “kemampuan seseorang untuk merubah arah dalam keadaan bergerak”. orang yang lincah adalah orang yang mampu merubah satu posisi ke satu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dalam permainan sepakbola kelincahan harus dimiliki oleh setiap pemain, karena kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dalam keadaan bergerak, dalam permainan sepakbola pemain dituntut

untuk berlari, menendang bola, menggiring bola dan melakukan gerakan tipu. A frizal dalam Rifki yanofri (2008:11) mengemukakan :

“Dalam permainan sepak bola juga ada unsur-unsur yang penting diantaranya kondisi fisik meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelincahan, sedangkan teknik meliputi menendang bola, menerima bola, menggiring bola, merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola kedalam lapangan, menepis bola khususnya penjaga gawang.

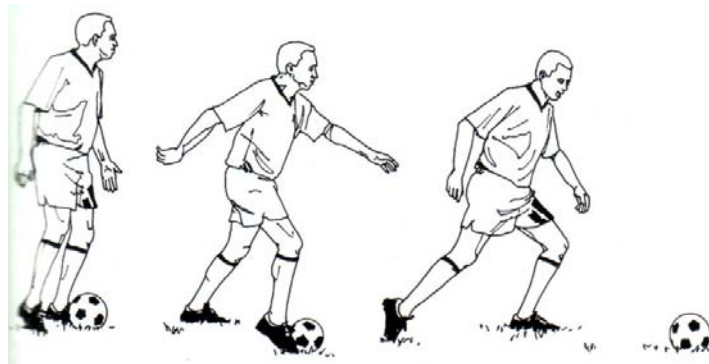
Dalam permainan sepakbola kondisi kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, mendribbel bola saat melewati lawan, dan bebalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. Pemain sepakbola yang memiliki kelincahan yang baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar, karena koordinasi merupakan kerja sama antara system syaraf pusat dan otot-otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Dalam permainan sepakbola akan kelihatan koordinasi gerakan yang baik, jika seseorang pemain dapat bergerak kearah bola yang datang sambil melakukan gerakan menahan bola, menendang dan merubah arah sesuai dengan keinginan saat bermain.

Dalam pelaksanaan *dribbling* , kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dituntut harus dimiliki oleh setiap pemain. Kelincahan diperlukan agar pada saat melakukan *dribbling* pemain dapat berbalik arah tanpa kehilangan keseimbangan agar bola akan sulit dirampas oleh lawan, sehingga kesempatan untuk mengatur irama permainan, menarik lawan dan mencari kesempatan untuk mencetak gol akan lebih baik.

Berdasarkan pendapat di atas, jelaslah bahwa kelincahan dibutuhkan dalam permainan sepak bola secara umum dan kelincahan juga dibutuhkan dalam pelaksanaan *dribbling* secara khususnya. Semakin baik tingkat kelincahan seorang pemain maka akan semakin baik pula kemampuan *dribblingnya*, begitupun sebaliknya semakin kaku pergerakan seorang pemain maka akan semakin buruk pula kemampuan *dribblingnya*.

Selanjutnya, menurut Joseph A Luxbacher (2004:49) menjelaskan ;
cara *dribbling* 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 kemampuan *dribbling*
Sumber : (Joseph A Luxbacher, Sepakbola, 2004:49)

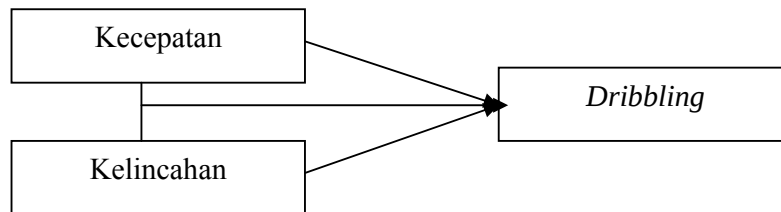
B. Kerangka Konseptual

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses system persyarafan dan kemampuan otot Jonath dan Krempel dalam (Syafruddin 1999:43).

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi lain di arena tertentu, atau seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik. Wilmore dalam Muhajir (2004:3) menyatakan Kelincahan adalah “Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”.

Berdasarkan pendapat di atas, teknik menggiring bola/*dribbling* merupakan salah satu teknik yang penting dikuasai dengan baik untuk menjadi seorang pemain yang berprestasi. Jey Snayers dalam Djezed (1988:21) mengungkapkan bahwa *dribbling* adalah “usaha membawa bola dengan melakukan tendangan pendek-pendek berganti-ganti menggunakan kedua kaki dengan bola yang terkontrol”. Tujuan dari *mendribbling* bola adalah : 1. Untuk memindahkan daerah permainan. 2. Untuk melewati lawan. 3. Memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka, 4. Untuk memperlambat tempo permainan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diduga terdapat kontribusi antara kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Persatuan Sepak Bola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam. Untuk dapat lebih memahami kerangka konseptual yang dikemukakan di atas maka berikut ini akan digambarkan variable-variabel yang akan diteliti.



Gambar 2. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Sesuai dengan penelitian ini serta berdasarkan kajian pustaka, maka dalam penelitian ini diajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi Kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain persatuan sepakbola bintang salju matur kabupaten agam?
2. Terdapat kontribusi Kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain persatuan sepakbola bintang salju matur kabupaten agam?
3. Terdapat Kontribusi Kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain persatuan sepakbola bintang salju matur kabupaten agam?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecepatan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain Persatuan Sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam sebesar 30,80%. Hal ini berarti bahwa apabila kecepatan atlet tinggi, maka kemampuan *dribbling* cenderung tinggi. Sebaliknya, apabila kecepatan rendah, maka kemampuan *dribbling* atlet cenderung rendah.
2. Kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain Persatuan Sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam sebesar 54,31%. Hal ini berarti bahwa apabila kelincahan pemain tinggi, maka kemampuan *dribbling* cenderung tinggi. Sebaliknya, apabila kelincahan atlet rendah, maka kemampuan *dribbling* atlet cenderung rendah.
3. Kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama berkontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Persatuan Sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam sebesar 60,21%. Dengan demikian, untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain Persatuan Sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam dapat dilakukan dengan berupaya meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam mendapatkan kemampuan *dribbling*, yaitu :

1. Bagi pelatih pada umumnya dan khususnya pelatih Sepakbola Persatuan Sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam disarankan untuk melatih unsur kecepatan dan kelincahan dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam mendapatkan kemampuan *dribbling*.
2. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya pemain Persatuan Sepakbola Bintang Salju Matur Kabupaten Agam disarankan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- _____. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga* .
Padang : FIK UNP
- Barry L. Johnson, K. Nelson. 1986. *Practical Measurements For Evaluation In Physical Education (Fouth Edition)* : New York. Publishing Company. Pp 233.
- Basoeki, Soejono. 1998. *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Jakarta : Depdikbud
- Darwis, Ratinus .1999. *Sepakbola*.Padang : FIK UNP
- Djezed, Zulfar.1985. *Buku Pelajaran Sepak Bola*. Padang : FPOK IKIP Padang
- Josef. 1997. *General Theori Of Training National Institut For Sport Logos Pan African*
Prees Ltd
- Joseph. A. Luxbacher. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Juniardi, 2005. *Hubungan Eksplosive power dengan hasil shooting*.Padang : FIK UNP
- Muhajir, 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta : Erlangga
- PSSI. 2008. *Law of The Game*. Jakarta: FIFA.
- Sneyers, Jef.1988. *Latihan dan Stategi Bermain*.Jakarta : Rova Jaya Putra Offseet
- Soejono. 1984. *Olahraga dan Umur*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Sudjana.1992. *Metoda Statistika*.Bandung : Tarsito
- Suharno. 1993. *Metodologi Pelatihan Olahraga. Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Muda/ Madya*. Jakarta: KONI Pusat. Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Suhendro, Andi. 2002. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.