

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KETERAMPILAN
MENDRIBEL BOLA PADA ATLET SEPAK BOLA DI SAPAN FC
KECAMATAN KOTO PARIK GADANG DIATEH
KABUPATEN SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu
persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



O l e h

**ZULFIKRI
NIM. 89902**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan
Mendribel Bola Pada Atlet Sepakbola Di Sapan FC Kecamatan
Koto Parik Gadang Diatesh Kabupaten Slok Selatan

Nama : ZULFIKRI

NIM : 89902

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Kamal Firdaus M. Kes AIFO
NIP. 196211121987101001

Drs. Kibadra
NIP. 195701181985031003

Mengetahui :
Ketua Jurusan PO/Prodi Penjaskes

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP 19620520 198703 1002

PENGESAHAN

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

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KETERAMPILAN MENDRIBEL BOLA PADA ATLET SEPAKBOLA DI SAPAN FC KECAMATAN KOTO PARIK GADANG DIATEH KABUPATEN SOLOK SELATAN

Nama : ZULFIKRI
NIM : 89902
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

Ketua	: Drs.Kamal firdaus M. Kes AIFO	1 _____
Sekretaris	: Drs. Kibadra	2 _____
Anggota	: Drs. Yulifri M. Pd	3 _____
Anggota	: Drs. H. Arsil M. Pd	4 _____
Anggota	: Drs. Jaslindo Ms	5 _____

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR LAMPIRAN.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Hakikat Sepakbola.....	6
B. Kerangka konseptual.....	12
C. Hipotesis.....	13
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	14
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	14
C. Populasi dan sampel	14
D. Jenis Dan Sumber Data.....	15
E. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data.....	15
F. Teknik Analisis Data.....	19
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Deskriptif.....	21
B. Pengujian Hipotesis.....	26
C. Uji Hipotesis.....	27
D. Pembahasan.....	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	

A. Kesimpulan.....	32
B. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA.....	34

ABSTRAK

Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Mendribel Bola Pada Atlet Sepakbola Di Sapan FC Kecamatan Koto Parik Gadang Diatesh Kabupaten Solok Selatan

OLEH : Zulfikri /89902/2011

Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak keterampilan mendribel bola atlet sepak bola pada atlet Sepakbola di Sapan FC Kecamatan Koto Parik Gadang Diatesh Kabupaten Solok Selatan rendah. Dikarenakan banyak hal, namun peneliti hanya melihat pada faktor kelincahan dan kecepatan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana hubungan dan kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan mendribel bola pada atlet Sepakbola Di Sapan FC Kecamatan Koto Parik Gadang Diatesh Kabupaten Solok Selatan.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola di klub Sapan FC Kecamatan Koto Parik Gadang Diatesh Kabupaten Solok Selatan, dan sampelnya berjumlah 20 orang dan dilaksanakan di klub Sapan FC Kecamatan Koto Parik Gadang Diatesh Kabupaten Solok Selatan dengan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian kelincahan diperoleh dengan tes *zig-zag run*, tes kelincahan diperoleh dengan lari 40 meter, keterampilan Mendribel Bola didapatkan melalui tes Mendribel Bola yang dilakukan oleh atlet.

Berdasarkan perhitungan korelasi product moment, 1) Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dengan keterampilan mendribel bola dalam yang diperoleh $r_{hitung} = 0,496 > r_{tabel} = 0,444$, kontribusi kelincahan terhadap keterampilan mendribel bola dalam adalah sebesar 24,60%. 2) Terdapat hubungan yang signifikan kecepatan dengan keterampilan mendribel bola yang diperoleh $r_{hitung} = 0,598 > r_{tabel} = 0,444$, kontribusi kecepatan terhadap keterampilan mendribel bola dalam adalah sebesar 35,76%.; 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan mendribel bola diperoleh $R_{hitung} = 0,775$, kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan mendribel bola adalah sebesar 60,06%.

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KETERAMPILAN MENDRIBEL BOLA PADA ATLET SEPAKBOLA DI SAPAN FC KECAMATAN KOTO PARIK GADANG DIATEH KABUPATEN SOLOK SELATAN.**

Dalam penulisan skripsi ini penulis sudah menyadari masih banyak kekurangan yang jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan sarannya yang bersifat memperbaiki.

Dalam penulisan ini penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada

1. Drs. H. Arsil M. Pd selaku dekan di FIK UNP yang telah memberikan kemudahan kepada penulis
2. Drs. Hendri Neldi, M. Kes, AIFO selaku ketua jurusan pendidikan olahraga di FIK UNP.
3. Drs. Kamal Firdaus M. Kes AIFO selaku pembimbing I dan Drs Kibadra selaku pembimbing II yang telah membantu dalam penulisan ini..
4. Drs. Yulifri, M. Pd. Drs H. Arsil M. Pd dan Drs. Jaslindo Ms selaku penguji yang memberikan banyak masukan.
5. Kepada seluruh dosen di FIK UNP
6. Buat kedua orang tua yang telah bersusah payah demi mencapai cita-cita sang anak untuk menjadi seorang Spd.
7. Kepada kakak dan adik yang telah memberikan semangat.
8. Kepada teman-teman yang senasip sepenanggungan dengan saya.

Akhirnya penulis mengucapkan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan ini, semoga amalnya diterima oleh Allah SWT aminnn.

Padang agustus 2011

penulis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sepakbola adalah sebuah cabang olahraga yang sangat populer di dunia, olahraga ini adalah olahraga yang dimainkan secara beregu dimana jumlah pemain dalam satu regu adalah 11 orang. Di Indonesia cabang olahraga sepakbola banyak dikenal oleh lapisan masyarakat, hampir semua lapisan masyarakat telah mengenalnya sehingga bisa dimainkan mulai dari anak-anak sampai orang dewasa sekaligus.

Di dalam permainan sepakbola diperlukan tehnik, taktik dan strategi seperti: mendribel, passing, kontrol, tacling, heading, shoting dan masih banyak lagi tehnik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola agar prestasi yang diinginkan bisa dicapai. Sesuai dengan tujuan olahraga sepakbola dengan tujuannya, olahraga ini menuntut suatu kerja sama, kepercayaan kepada teman satu tim, kecepatan, kelincahan dan kondisi fisik yang bagus, karena olahraga ini membutuhkan waktu cukup lama yaitu 2 X 45 menit. Menurut Suharno (1990: 02) pada umumnya faktor yang menentukan pencapaian prestasi maksimal adalah faktor endogen dan eksogen yaitu: . “Faktor indogen terdiri atas kesehatan, fisik dan mental. Penguasaan taktik yang sempurna, fisik dan kemampuan fisik, penguasaan masalah taktik, aspek kejiwaan dan kepribadian baik dan memiliki kematangan juara yang mantap. Faktor oksogen terdiri dari pelatih, keuangan, alat, tempat, lingkungan dan partisipasi pemerintah setempat”.

Dalam permainan sepakbola untuk meraih suatu kemenangan yaitu dengan cara memasukan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya dan mencegah jangan sampai pemain lawan membuat gol ke gawang kita, untuk mendukung semua itu seorang pemain bola harus mempunyai semua kemampuan yang berhubungan dengan sepakbola diantaranya yang paling penting adalah kondisi fisik selain itu kelincahan pada saat menggiring bola serta koordinasi mata-kaki juga di butuhkan pada saat bermain sepakbola.

Harsono (1988: 20) berpendapat bahwa “kelincahan kemampuan untuk merubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Disebuah tim sepakbola kelincahan serta kecepatan pada saat mendribel bola harus bisa diterapkan dengan baik, karena mendribel bola merupakan suatu aspek yang paling penting di terapkan saat dalam olahraga sepakbola.

Menurut pendapat diatas, teknik penting di miliki pada setiap atlet, dengan menguasai teknik maka dapat meningkatkan kwlitas permainan. kemampuan mendribel dalam permain sepakbola sangatlah penting karna kemampuan mendribel bola merupakan syarat utama bagi pemain sepakbola, kemampuan mendribel juga harus didukung oleh faktor kelincahan dan kecepatan, hal ini menuntut agar seorang pemain harus memiliki kemampuan mendribel yang baik dan sempurna.

Sapan FC ini terletak didaerah sapan Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh Muara Labuh Kabupaten Solok Selatan. Ketika penulis melihat Sapan FC melakukan uji coba, masih banyak kekurangan khususnya pada saat mendribel

bola. Di saat pemain mendribel bola harus memiliki kecepatan, kelilicahan pada saat melakukan hal tersebut agar semua berjalan dengan sempurna.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang telah penulis lakukan dilapangan, yang mana Sapan FC setiap melakukan pertandingan selalu menerima kekalahan pada saat bertanding disebabkan beberapa faktor di antaranya: kurangnya kelincahan dan kecepatan. Inilah beberapa faktor yang harus dipecahkan demi tercapainya prestasi sepakbola di Sapan FC ke untuk kedepannya agar lebih baik lagi dibandingkan dengan sebelum sebelumnya.

Kurangnya kelincah, kecepatan, koordinasi mata-kaki, fisik dan rendahnya keterampilan mendribel merupakan masalah yang sedang terjadi pada atlet sepakbola di Sapan FC karena masalah tersebut sangatlah penting untuk dipecahkan, saat pemain mendribel bola selalu dapat di baca dan di kuasai oleh pemain lawan, itu semua disebabkan oleh beberapa faktor yang telah diuraikan di atas. Maka dari hasil pengamatan terhadap club ini penulis berkeinginan melakukan suatu penelitian, dengan maksud untuk memperbaiki dan mengetahui tentang kelincahan, kecepatan dan keterampilan pemain saat mendribel bola. Maka dengan ini penulis telah memberi judul penelitian yaitu adalah: Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan mendribel bola pada atlet sepakbola Sapan FC di Kecamatan Koto Parik Gadang Diatesh Kabupaten Solok Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, identifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Kelincahan pada saat mendribel bola
2. Kecepatan pada saat mendribel bola
3. Keterampilan atlet untuk mendribel bola
4. Fisik yang bagus untuk melakukan kelincahan saat mendribel bola
5. Koordinasi mata-kaki saat mendribel bola

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang telah dikemukakan pada identifikasi masalah diatas maka oleh sebab itu penelitian ini hanya di batasi pada: Kelincahan, kecepatan dan keterampilan mendribel bola pada pada pemain sepakbola di Sapan FC Kecamatan Koto Parik Gadannng Diateh Kabupaten Solok Selatan.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas maka dalam penelitian ini akan dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh kelincahan terhadap keterampilan mendribel bola?
2. Apakah ada pengaruh kecepatan pada saat mendribel bola?
3. Apakah pengaruh kelincahan, kecepatan pada saat mendribel bola?

E. Tujuan penelitian

Adapun beberapa tujuan penelitian yang akan dilakukan di Sapan FC Kecamatan Koto Parik Gadang Diatesh Kabupaten Solok Selatan adalah:

Untuk mengetahui kelincahan, kecepatan terhadap keterampilan pada saat mendribel bola pada pemain sepakbola di Sapan FC Kecamatan Koto Parik Gadang Diatesh Kabupaten Solok Selatan.

F. Kegunaan Penelitian.

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan memenuhi syarat sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk dapat memberikan informasi serta menjadi sumbangan ilmu bagi yang membutuhkan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Hakikat Sepakbola

Sepakbola adalah sebuah permainan yang dilakukan beregu yang mana jumlah dalam satu regu sebanyak 11 orang, permainan sepakbola memiliki waktu yang relatif lama yaitu 2 X 45 menit waktu normal, karna permainannya lama maka dibutuhkan kondisi fisik yang bagus terhadap para atlet sepak bola tersebut, selain itu unsur lain seperti kelincahan dan kecepatan adalah faktor utama dalam permainan sepakbola. Drs. Syafruddin, M.Pd (1999: 32) kemampuan fisik terdiri dari “Kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukan. Sedangkan kemampuan menguasai bola terdiri dari: menendang bola, menyundul bola, menggiring bola, melempar bola, melakukan gerak tipu, tehnik penjaga gawang”.

Sepakbola lahir sejak dahulu kala yaitu dari zaman ke zaman dan peraturan pada negara negara masih berbeda, selanjutnya perkembangan dari perkumpulan sepak bola di inggris yang berusaha menyatukan penafsiran peraturan permainan, maka pada tanggal 8 desember 1863 tersusun lah suatu peraturan permainan The Football association, lahirlah permainan sepakbola seperti yang kita kena sekarang ini dan selanjutnya berkembang lah ke seluruh dunia.kemudian pada tanggal 21 mai 1904 berdirilah persatuan sepakbola seluruh dunia yang di beri nama Federation International De Football association (FIFA). Sesuai denganperkembangannya bahwa, berdirilah persatuan sepakbola seluruh indonesia (PSSI) pada tanggal 19 april 1930.

Lapangan sepakbola berbentuk persegi panjang dengan ukuran maksimalnya panjang 110 m X lebar 75 m. Ukuran lapangan minimalnya panjang 100 m X lebar 64 m. Lapangan sepak bola di lengkapi dua buah tiang gawang yang tingginya 2,44 m dan mempunyai lebar 7,32 m, lebar garis lapangan 12 cm, titik tengah lapangan jari jari 9,15 m.

Jadi seorang atlet sepakbola haruslah menguasai serta mengetahui peraturan peraturan yang resmi dari FIFA maupun PSSI. Kelincahan, kecepatan serta koordinasi pada saat menggiring bola saat permainan sepakbola harus lah sejalan untuk mendapatkan hasil yang sempurna.

1. Teknik Dasar Sepakbola

Teknik dasar merupakan salah satu pondasi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Pengertian tehnik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar semua permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat melakukan permainan sepakbola. Seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerak-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan menggunakan bola. Dari gerakan gerakan yang beraneka ragam tersebut dapat diambil bahwa permainan sepakbola masalah tehnik dasar semata-mata melibatkan orang dan bola. Pada saat bermain, pemain yang mengolah bola hanya satu orang sedangkan pemain yang lain akan melakukan gerakan, baik selaku penyerang maupun bertahan.

Bagi pemain pemula untuk dapat bermain bola cukup dengan melakukan gerakan-gerakan dan taktik dasar permainan sepakbola seperti: gerakan tehnik dasar tanpa bola yang meliputi: lari, lompat, tackling, dan rempel. Sedangkan

gerakan dengan bola meliputi: menendang, menahan, mengontrol, menggiring, dan passing.

Teknik menendang dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, menendang berfariasi, tendangan berputar, dan tendangan salto. Menahan dan mengontrol pada saat bola mengelinding dan menggunakan kaki bagian kaki bagian dalam dan luar. Mendribel bola adalah membawa bola dalam terkontrol sehingga terhindar dari rampasan lawan, menggiring berguna untuk melewati pemain lawan dan memberi kesempatan kepada teman untuk memasukan bola ke gawang lawan.

Jadi sebelum bermain sepakbola hendaknya kita harus menguasai beberapa teknik dasar tentang bermain sepakbola untuk bisa melakukan permainan dengan sesuai tujuan yang akan dicapai.

2. Kelincahan

Kelincahan adalah suatu modal untuk melakukan gerakan yang sempurna dengan cepat dan tepat sesuai situasi dan kondisi dari suatu gerak yang akan dilakukan. Dengan demikian kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan gerakan yang baru. Kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam tenaga. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman sebangkunya serta gerak lawan bermain.

Dalam permainan sepak bola melakukan gerak tipu dengan mendribel bola zig-zag melewati lawan tidak dapat dilakukan pelan atau perlahan lahan tetapi

dengan suatu gerakan yang lincah dan cepat dalam melakukan perubahan arah dan tujuan. Kelincahan dalam mendribel bola sering membantu para pemain dalam mengatasi situasi yang terjepit oleh pemain lawan, sedikit saja melakukan kesalahan pada saat menggiring maka bola nya akan sangat mudah di rebut dan di kuasai oleh pemain lawan. Permainan bola yang baik dan indah harus lah memiliki kecepatan dan kelincahan dalam mendribel bola, dengan kelincahnya pemain akan akan mudah bergerak dalam merubah arah ke berbagai posisi yang aman dari ancaman lawan agar bola tidak dapat di rebut oleh pemain lawan.

Berdasarkan pengertian dan pendapat para ahli di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pada seorang atlet sepakbola yang baik, maka hasil mendribel bola akan sempurna dan baik pula, terutama pada saat melewati pemain lawan serata mencari kesempatan untuk memberi peluang yang baik untuk teman satu tim dalam melakukan dan meneruskan bola ke gawang lawan. Pada saat mendribel bolapemain harus melibatkan kelincahan dan kecepatan, agar bola tidak mudah direbut oleh pemain lawan.

3. Kecepatan

Kecepatan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah kecepatan. Kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistim persyarafan dan kemampuan otot. “Kecepatan sangat tergantung pada kekuatan langsung karena tanpa kekuatan , maka kecepatan tidak akan dapat dikembangkan”. (Drs. Syafruddin M, Pd: 43).

Keterkaitan antara kecepatan dan kekuatan pada dasarnya bertolak belakang. Kecepatan gerak maksimal hanya dapat dilakukan bila beban atau tahanan yang rendah. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin besar beban luar, maka semakin rendah pula kecepatan gerakan. Kecepatan pada dasarnya itu dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi (Gerakan). Kecepatan reaksi yaitu: “kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik dan rangsangan optik secara cepat” (Jonath dan Krempel, 1981). Rangsangan akustik maksudnya adalah rangsangan melalui pendengaran seperti: bunyi pistol pada lari jarak pendek, dan bisa juga melalui bunyi pluit, tepukan tangan dan lain sebagainya. Sedangkan rangsangan optik diberikan melalui penglihatan mata. Sedangkan kecepatan aksi yaitu: kemampuan dimana bantuan kelentukkan sistem syaraf pusat dan alat gerak otot dapat melakukan melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal. Kecepatan ini bisa terbentuk dalam gerakan tangan, mata, kaki dan lain sebagainya.

Faktor-faktor yang membatasi kemampuan kecepatan menurut (Jonath dan Krempel 1981, 48-51), yaitu dibatasi oleh:

1. Kekuatan Otot

Kekuatan otot merupakan suatu persaratn mutlak dari kecepatan, tanpa kekuatan maka kecepatan tidak akan bisa berlangsung dan tidak dapat ditingkatkan.

2. Viskositas (Tegangan Otot)

Viskositas dapat dipertahankan sedikit melalui pemanasan sebelum melakukan suatu kegiatan dalam berolahraga. Pada waktu otot dalam

keadan dingin dan viskositas tinggi, maka kecepatan gerakan maksimal tidak berkembang dengan baik.

3. Kecepatan Reaksi

4. Koordinasi

Koordinasi disini koordinasi antara sistem persyarafan pusat dan otot yang bekerja, yang sangat menentukan kecepatan gerakan.

5. Daya Tahan

4. Dribbel

Dribel merupakan salah satu teknik yang sering digunakan oleh pemain sepakbola digunakan untuk melakukan serangan kepada pemain lawan untuk bisa memasukkan bola ke gawang lawan. Jadi dribel adalah salah satu syarat utama bagi pemain sepakbola.

Soekatamsi (1992) menyatakan bahwa : Dribel adalah lari menggunakan kaki sambil mendorong bola agar terus menerus berada di tanah. Dribbel merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung.

Adapun menurut pendapat Jez Sneyess (1988) bahwa mendribel bola berguna untuk melakukan serangan balik, menarik perhatian lawan dan memberikan kesempatan kepada teman untuk membebaskan diri dari kawalan pemain lawan, disamping itu dribel juga berguna untuk mencetak gol ke gawang

lawan dengan melewati kiper jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas bahwa mendribel adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk memindahkan bola ke tempat lain sehingga bisa menerus dan memasukan bola ke gawang lawan.

Jadi dribel menjadi hal yang paling penting dalam cabang olahraga sepakbola dimana keterampilan mendribel bola yang sempurna haruslah menggunakan kelincahan dan kecepatan.

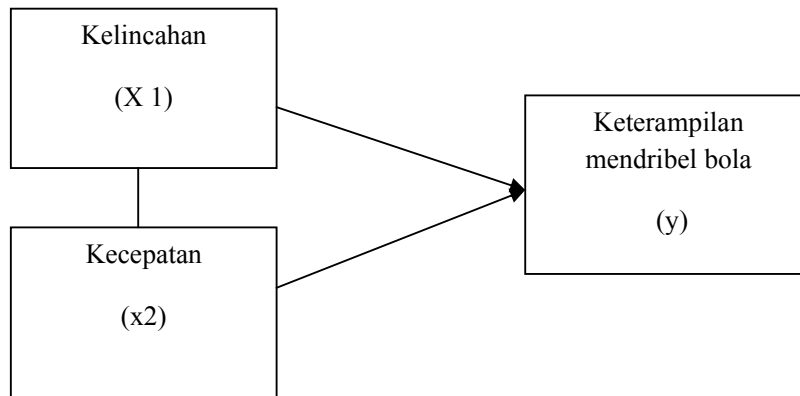
B. Kerangka Konseptual

Seperti yang telah di kemukakan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kelincahan serta koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola di club Sapan FC, untuk mendapatkan hasil dari semua ini harus dilakukan latihan yang teratur yang telah disusun.penguasaan dari kemampuan gerak terhadap kemampuan menggiring bola itu tergantung kepada kemampuan dan karakteristik masing masing pemain yang bermain di club Sapan FC.

Pada seorang pemain sepakbola harus mempunyai kelinchan dan kecepatan dalam mengolah bola pada saat melakukan permainan berlangsung yang berguna untuk menipu pemain lawan. Dari beberapa hal permasalahan dalam penelitian ini masih banyak variabel variabel lain yang mempengaruhi kemampuan pada saat

mendribel bola, diantaranya: kondisi fisik, daya tahan, kekuatan otot tungkai serta kelentukan.

Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dan keterkaitan terhadap variabel tertentu di atas ada baiknya dijelaskan untuk lebih jelasnya pada suatu hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.



Gambar 1 : Kerangka konseptual

C. Hipotesis

Bertitik tolak dari kajian teori dan kerangka konseptual yang telah di uraikan di atas, maka hipotesis penelitian dapat di rumuskan sebagai berikut: Terdapat bahwa adanya hubungan antara kelincahan, kecepatan terhadap keterampilan mendribel bola.

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 dengan keterampilan mendribel bola atlet, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,496 > r_{tabel} = 0,444$, pada $\alpha = 0,05$. Kontribusi kelincahan dengan keterampilan mendribel bola dengan rumus $r^2 \times 100\% = 0,496^2 \times 100\% = 24,60\%$. Dengan demikian kontribusi variabel kelincahan dengan keterampilan mendribel bola adalah sebesar 24,60%, sedangkan sisanya 75,40% disebabkan oleh variabel lainnya.
2. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan mendribel bola atlet, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,598 > r_{tabel} = 0,444$, pada $\alpha = 0,05$. Kontribusi kecepatan dengan keterampilan mendribel bola dengan rumus $r^2 \times 100\% = 0,598^2 \times 100\% = 35,76\%$. Dengan demikian kontribusi variabel kecepatan dengan keterampilan mendribel bola adalah sebesar 35,76%, sedangkan sisanya 64,24% disebabkan oleh variabel lainnya.
3. Dari hasil pengujian korelasional ganda menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan, kecepatan dengan keterampilan mendribel bola atlet, ini dibuktikan $r_{hitung} = 0,775 > r_{tabel} = 0,444$, pada $\alpha = 0,05$. Kontribusi kelincahan, kecepatan, dengan

keterampilan mendribel bola dengan rumus $r^2 \times 100\% = 0,775^2 \times 100\% = 60,06\%$. Dengan demikian kontribusi variabel kelincahan, kecepatan dengan keterampilan mendribel bola adalah sebesar 60,06%, sedangkan sisanya 39,94% disebabkan oleh variabel lainnya.

B. Saran

membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan latihan kelincahan Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat dan kecepatan untuk meningkatkan keterampilan mendribel 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 keterampilan mendribel 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 atlet.
- 3 Para atlet agar memperhatikan faktor kelincahan dan kecepatannya masing-masing agar tidak mempengaruhi keterampilan mendribel bola.
- 4 Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan keterampilan mendribel bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang : FIK UNP
- Buku Panduan Penulisan Tugs Akhir dan Skripsi Universitas Negeri Padang*
Departemen Pendidikan Nasional (2008).
- Buku Ajar Sepakbola*. Tim pengajar Sepakbola FIK Universitas Negeri Padang
(2005).
- Catur Joko Martono: *Kontribusi power otot tangan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan passing pada atlet bolabasket SMAN 9 kecamatan rimbo ulu kabupaten tebo*. (2011).
- Djezet, Zulfar. (1985). *Buku Selajaran Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- Drs. Syafruddin, M. Pd.(1999). *Dasar –Dasar Kepelatihan Olahraga*
- Drs. Syafrudin M.Pd. (1996). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang FPOK IKIP Padang.
- Harsono. (1982). *Prinsip dan Metodologi Latihan*. Jakarta: Panitia Penyelengra
Penataran Kader Pelatih Olahraga
- Kiram, Yanuar (1994). *Kemampuan Koordinasi Gerak dan Klasifikasi Aktifitas Olahraga*. Padang : FPOK IKIP.
- Luthan, (1999). *Manusia dan olahraga*, ITB dan FPOK IKIP bandung.
- Mukhlis: *Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Dribling Atlet Sepakbola Melalui Ekstrakurikuler Pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kabupaten Pesisir Selatan*, (2010).
- Poerwadarminto, (1986). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: PN. Balai Pustaka.
- Sudjana, (1992). *Metode Statistik*. Bandung : Tarsito, Bandung.