

**PENGARUH LATIHAN KOORDINASI TERHADAP KEMAMPUAN  
*DRIBBLING* PADA PEMAIN SEPAKBOLA SMK NEGERI 8 PADANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi sebagai persyaratan  
Memperoleh gelar sarjana pendidikan**



**Oleh :**

**ALDI TANTRA YANTO  
NIM. 1303234/2013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

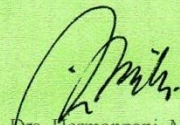
**PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain Sepakbola SMK Negeri 8 Padang  
Nama : Aldi Tantra Yanto  
NIM : 1303234/2013  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang ,Juli 2017

Disetujui oleh:

Pembimbing I,



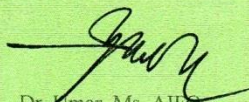
Drs. Hermanzoni, M.Pd  
NIP 19610414 198603 1 007

Pembimbing II,



Drs. Afrizal S, M.Pd  
NIP 19590616 198603 1 003

Ketua Jurusan



Dr. Umar, Ms, AIFO  
NIP 19610615 198703 1 003



## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Aldi Tantra Yanto

NIM : 1303234/2013

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan Judul

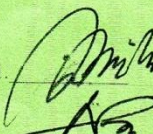
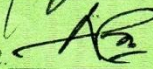
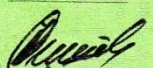
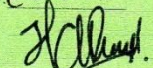
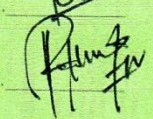
**Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain  
Sepakbola SMK Negeri 8 Padang**

Padang, Juli 2017

Tim Penguji

Tanda Tangan

- |               |                           |
|---------------|---------------------------|
| 1. Ketua      | : Drs. Hermanzoni, M.Pd   |
| 2. Sekretaris | : Drs. Afrizal S, M.Pd    |
| 3. Anggota    | : Drs. Witarsyah, M.Pd    |
| 4. Anggota    | : Drs. John Arwandi, M.Pd |
| 5. Anggota    | : Dr. Roma Irawan, M.Pd   |

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan *Koordinasi* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain Sepakbola SMK Negeri 8 Padang.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2017

Yang membuat pernyataan



Aldi Tantra Yanto

NIM 1303234/2013

## ABSTRAK

**Aldi Tantra Yanto, 2017: Pengaruh Latihan *Koordinasi* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain SMK Negeri 8 Padang.**

Masalah penelitian ini adalah rendahnya prestasi siswa SMK Negeri 8 Padang yang digunakan disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya *koordinasi* terhadap keterampilan *dribbling* siswa SMK Negeri 8 Padang. Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu latihan *koordinasi* (X) dan kemampuan *dribbling* (Y).

Populasi penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 8 Padang yang terdaftar dan aktif mengikuti latihan berjumlah 24 siswa. Penarikan sampel dengan *purposive sampling* yaitu kelas X 8 siswa dan kelas XI 10 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal dengan tes kemampuan *dribbling* sepakbola, setelah itu seluruh sampel diberikan perlakuan latihan koordinasi dan tes akhir dengan tes kemampuan *dribbling* sepakbola. Analisis data yang digunakan ialah uji normalitas dan uji hipotesis.

Hasil penelitian adalah latihan *koordinasi* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*. Dimana diperoleh  $t_h = 4,04 > 1,74$   $t_{tabel}$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *koordinasi* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa SMK Negeri 8 Padang.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT dan shalawat beserta salam didoakan kepada Allah SWT agar hendaknya disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini Berjudul **“Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain Sepakbola SMK Negeri 8 Padang”**. Skripsi ini adalah salah satu syarat meraih gelar S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Proses Penyusunan Skripsi ini, peneliti tidak lepas dari bimbingan, arahan dan motivasi sehingga penyusunan Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Umar, MS.,AIFO. selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Hermanzoni M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing I dan Bapak Drs. Afrizal S. M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran serta arahan dengan sabar sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala bantuan yang diberikan kepada peneliti menjadi amal ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT.
5. Bapak Drs. H. Witarsyah M.Pd. Bapak Drs. John Arwandi M.Pd. dan Bapak Dr. Roma Irawan M.Pd. selaku penguji yang telah memberikan arahan serta saran kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala bantuan yang diberikan kepada peneliti menjadi amal ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

6. Bapak dan Ibu Dosen serta Tata Usaha Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Seluruh teman-teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya BP 2013 yang selalu memberikan dukungan bagi peneliti. Semoga Allah senantiasa merahmati, meridhoi serta mempertemukan kita kembali di surganya. Aamiiin.
8. Kepada keluarga tercinta, terutama Ayah dan Ibu yang telah memberikan semangat, motivasi dan doa yang tak pernah putus dalam menyelesaikan skripsi ini.

Jika terdapat kekurangan pada penulisan skripsi ini, maka peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Padang, April 2017

Aldi Tantra Yanto

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Sepakbola .....	11
2. <i>Dribbling</i> Sepakbola .....	14
3. Latihan Koordinasi.....	19
4. Latihan.....	22
B. Penelitian Yang Relevan .....	29
C. Kerangka Konseptual .....	30



D. Hipotesis Penelitian.....	31
------------------------------	----

### **BAB III METODONOLOGI PENELITIAN**

A. Desain Penelitian.....	32
B. Desain Operasional dan Variabel Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data .....	34
E. Teknik Analisis Data.....	37

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	39
B. Pembahasan .....	43

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	46
B. Saran .....	46

<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>47</b>
----------------------------	-----------

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

#### Halaman

Bagan 1. Kerangka Konseptual.....	31
Gambar 2. Diagram test menggiring bola .....	35
Gambar 3. Program Latihan .....	49
Gambar 4. Dokumentasi Penelitian.....	67
Gambar 5. Peralatan penelitian .....	73

## DAFTAR TABEL

### Tabel

### Halaman

Tabel 1. Tingkat Intensitas .....	27
Tabel 2. Populasi Sepakbola SMK Negeri 8 Padang .....	34
Tabel 3. Pengawas dan Tenaga Pembantu .....	36
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Dribbling Pre-Test dan <i>Post-Test</i> .....	39
Tabel 4. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji Liliefors.....	41
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji (t) .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Lampiran 1. Program latihan Koordinasi .....	49
B. Lampiran 2. Data Pengukuran <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i> SMK Negeri 8 Padang .....	57
C. Lampiran 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i> Test <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	58
D. Lampiran 4. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i> Melalui Uji Liliefors .....	59
E. Lampiran 5. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i> Melalui Uji Liliefors .....	60
F. Lampiran 6. Pengujian Hipotesis .....	61
G. Lampiran 7. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors .....	63
H. Lampiran 8. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 Ke z .....	64
I. Lampiran 9. Nilai Persentil Untuk Distribusi t .....	65
J. Lampiran 10. Balangko Penilaian Tes <i>Dribbling</i> .....	666
K. Lampiran 11. Dokumentasi Penilaian .....	67
L. Lampiran 12. Peralatan Penelitian .....	73

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pelaksanaan pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia tidak hanya berlatar belakang untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani semata, namun hal tersebut juga sebagai ajang pembentukan dan pengembangan prestasi yang dilakukan secara teratur dengan berkesinambungan. Komitmen pemerintah terhadap olahraga khususnya dalam segi pembinaan dalam pengembangan prestasi yang dituangkan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun (2005:16). Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa:.

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah yang menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan yang melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan dan pengembangan bakat sebagai proses generasi.

Olahraga sepakbola adalah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia, sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitive sampai menjadi sepakbola moderen yang sangat digemari dan dikagumi banyak orang, baik anak-anak, orang dewasa, orang tua bahkan wanita. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang sangat pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola ini.



Untuk dapat menjadi seorang pemain sepakbola yang baik dan diharapkan perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh pemain itu sendiri dalam memperoleh prestasi sepakbola yang baik. Disamping itu pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada komponen prestasi seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, salah satunya dapat ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah. Penguasaan teknik dasar permainan sepakbola yang baik dan sempurna, maka pemain dapat melaksanakan taktik permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri (mental) cukup tinggi.

Dalam permainan sepakbola untuk mencapai prestasi yang maksimal pemain harus bisa menguasai beberapa unsur teknik dalam sepakbola yaitu *passing, dribbling, control, shooting*. Salah satu teknik dasar sepakbola yang sering digunakan dalam pelaksanaannya pada waktu pertandingan adalah *dribbling*. Koger (2007:51) mengungkapkan bahwa, “*dribbling adalah mengiring atau membawa bola adalah metode menggerakkan bola dari suatu tempat ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol*”.

Jika seseorang pemain sepakbola memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* yang baik, maka hal ini akan memudahkan seseorang dalam penguasaan bola. Disamping itu, team yang memiliki pemain yang mempunyai keterampilan *dribbling* yang baik akan memudahkan mereka untuk menyusun serangan dalam rangka memasukan bola kedalam gawang lawan atau

mencetak gol, bahkan *Dribbling* dibutuhkan pada saat melakukan pertahanan.

Berdasarkan kutipan di atas dijelaskan bahwa keberhasilan seseorang pemain sepakbola juga ditentukan oleh kondisi fisik yang prima. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik oleh pemain sepakbola, maka pemain tersebut akan mengalami kesulitan untuk menampilkan teknik sepakbola itu sendiri dalam sebuah pertandingan atau permainan. Kondisi fisik yang dimaksud adalah kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam olahraga sepakbola.

”Unsur kondisi fisik ada dua yaitu unsur kondisi fisik dasar (1) daya tahan, (2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) kelenturan. Unsur fisik dasar (1) daya tahan kekuatan, (2) daya tahan kecepatan, (3) daya ledak, (4) kelincahan, (5) keseimbangan, (6) kecepatan reaksi, (7) kecepatan aksi, (8) ketepatan, (9) koordinasi”. Irawadi Hendri (2014: 6),

Semua komponen kondisi fisik tersebut di butuhkan dalam olahraga sepakbola, namun kondisi fisik yang dominan di butuhkan tergantung pada situasi dan kondisi pemain berada dan teknik yang sedang dilakukan.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SMK Negeri 8 Padang olahraga sepakbola telah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh para pelatih, akan tetapi peningkatan permainan belum banyak dirasakan, hal ini terlihat pada waktu diberikan materi bermain, pemain seringkali kehilangan bola, setiap individu tidak mampu menguasai bola sepenuhnya sehingga mudah dirampas oleh lawan. Hal ini terlihat terutama pada saat pemain sedang melakukan *Dribbling*, pemain terlihat lamban dan tidak mampu merubah arah gerakan *Dribbling* sesuai dengan arah yang diinginkan, sehingga bola mudah dirampas oleh lawan. Hal ini menyebabkan

tim sepakbola SMK Negeri 8 Padang sering kali menderita kekalahan dalam pertandingan , seperti kekalahan yang di alami oleh pemain SMK Negeri 8 Padang saat melawan tim SMA Negeri 5 Padang dengan skor 7-0 disaat LPI (liga pelajar indonesia)

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan, pemain sepakbola SMK Negeri 8 Padang ini kalah dalam dibidang *dribbling* bola di banding tim lawan, yakni dari segi menggiring bola, bola mudah dirampas lawan, saat membawa bola, lemah dalam menyusun serangan, bola sering ke injak. Kondisi ini tentu tidak memungkinkan bagi tim sepakbola SMK Negeri 8 Padang untuk berprestasi secara optimal.

Berdasarkan permasalahan yang ada dilapangan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk melihat kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMK Negeri 8 Padang. Melalui penelitian ini di harapkan akan di peroleh jawaban tentang permasalahan yang terjadi di lapangan. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan masukan dan bahan pertimbangan untuk pembuatan untuk pembuatan program latihan di masa yang akan datang.

kondisi fisik sangat di butuhkan dalam sepakbola. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik oleh pemain sepakbola, maka pemain tersebut akan mengalami kesulitan untuk menampilkan teknik sepakbola itu sendiri dalam sebuah pertandingan atau permainan. Kondisi Fisik yang dimaksud adalah kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam olahraga sepakbola. Adapun menurut Rothig dalam Syafruddin (2012:65) “yang mengartikan kondisi hanya sebagai unsur kemampuan prestasi plahraga manusia yang ditentukan oleh tingkat

penguasaan kemampuan dasar motorik yang mencakup daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan dan keseimbangan”. Sementara menurut Grosser/ Starischka/ Zimmermann dalam Syafruddin (2012:65) “yang mengartikan kondisi fisik dalam olahraga sebagai semua kemampuan yang membatasi prestasi. Kemampuan-kemampuan tersebut meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan serta bagian-bagiannya”.

Kesiapan mental atlet untuk mengikuti sebuah pertandingan sangat menentukan pencapaian prestasinya, tak terkecuali atlet sepakbola. Bagi atlet tidak memiliki kematangan mental yang prima biasanya terlihat gejala-gejala aneh menjelang pertandingan. Hal ini dapat di lihat secara kasat mata seperti keluarnya keringat dingin, sering buang air kecil, detak jantung tidak normal, gugup dan lain sebagainya. Gejala-gejala seperti ini pada dasarnya di sebabkan oleh ketidak siapan mental atlet untuk menghadapi situasi perlombaan. Apa bila hal ini terjadi pada atlet sepakbola maka kondisi fisik dan penguasaan teknik yang telah ia miliki tidak akan dapat ia tampilkan secara efektif dan efisien. Dengan demikian maka pengaruh mental yang tidak siap dari atlet dapat mempengaruhi penampilannya pada saat mengikuti pertandingan, sehingga ia tidak dapat meraih prestasi maksimalnya. Setyobroto (2002:41) menyatakan “Keadaan mental yang kurang baik misalnya rasa cemas, biasanya akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir tenang, daya konsentrasi dan koordinasi akan terganggu”.

Motivasi seorang atlet untuk menjalani latihan, seperti berlatih sepakbola tidak dapat diragukan lagi. Sebab atlet sudah tentu memiliki motivasi yang

tinggi untuk melakoni tugasnya dan menjalani latihan secara berkesinambungan sehingga ini dinamakan dengan motivasi instrinsik. Namun motivasi yang perlu di ingat oleh pelatih terhadap atletnya adalah motivasi yang datang dari luar dari atlet (ekstrinsik) pada saat atlet tersebut tampil saat perlombaan. Dalam hal ini pelatih harus mengetahui bentuk-bentuk motivasi ekstrinsik tiap-tiap atletnya. Sebab masing-masing atlet memiliki motivasi ekstrinsik yang berbeda-beda. Husdarta (2011:32) “motivasi adalah perubahan sebagai proses yang menggerakkan seseorang hingga berbuat sesuatu”. Kemudian Sarlito dalam Husdarta (2011:33) Menjelaskan bahwa “Motivasi menentukan kepada seluruh proses gerakan termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul pada diri individu, tingkah yang ditumbulkan oleh situasi tersebut, dan tujuan akhir dari gerakan atau perbuatan”.

Dari beberapa pendapat tentang motivasi yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan bagian yang paling terpenting yang harus ada dalam diri atlet untuk mencapai tujuan yang optimal, merupakan dorongan atau rangsangan yang bisa dihujutkan dalam tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan yang diinginkan.

Latihan koordinasi biasa disajikan dalam bentuk penggabungan beberapa gerakan. Misalnya, membuat langkah split sambil berlari pelan-pelan, atau mengakat salah satu kaki (lutut) sambil berlari pelan. Atau menangkap bola sambil maju atau mundur. Pada tingkatan yang lebih sulit koordinasi dilatih dengan memukul bola dalam berbagai gerakan Irawadi (2014:186). Menurut Bempa dalam Syafruddin (2012:119) “bahwa koordinasi merupakan suatu



kemampuan yang sangat kompleks karena sangat terkait dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelenturan”.

Dari beberapa pendapat tentang koordinasi yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan *dribbling* di SMK Negeri 8 Padang telah diberikan latihan *dribbling* terhadap pemain, baik dengan bola maupun tanpa bola tapi hasil yang diharapkan belum juga didapatkan. Lambannya peningkatan tersebut disebabkan karena belum tersedianya bentuk latihan yang tetap dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SMK Negeri 8 Padang.

Disamping itu untuk menghasilkan kemampuan *dribbling* yang baik dan benar masih banyak faktor lain yang ikut mempengaruhinya diantaranya adalah: kondisi fisik, mental, sarana prasarana, penguasaan teknik dan taktik, peranan pelatih, motivasi atlet dan sebagainya. Kualitas gizi yang dikonsumsi oleh pemain sangat penting dalam proses pembentukan energi, usaha untuk menambah kualitas fisik bagi olahragawan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan efisiensi kerja otot karena gerak merupakan perwujudan dan terjadinya kontraksi kerja otot, untuk berkontraksi otot dibutuhkan energi, asupan gizi yang dapat menunjang pencapaian prestasi. Demikian juga dengan kelengkapan sarana dan prasarana yang memadai. Metoda latihan, penguasaan teknik dan taktik tidak kalah penting dalam menunjang prestasi sepakbola.

Berdasarkan penjelasan, penulis berpendapat bahwa penggunaan bentuk latihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah lambannya peningkatan kemampuan *dribbling* pemain SMK Negeri 8 Padang. Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan dalam peningkatan kemampuan *dribbling* adalah latihan koordinasi. Latihan koordinasi memiliki komponen mencakup perubahan kecepatan dan merubah arah secara mendadak, serta gerak tipuan tubuh dan kaki.

Dari berbagai permasalahan yang dikemukakan diatas seperti kesalahan yang terjadi pada teknik *dribbling* (mengiring bola) serta program latihan yang belum tepat, hal ini merupakan faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemain dalam menyusun serangan dalam permainan atau pertandingan. Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan terjadi kesalahan-kesalahan baru yang dapat mempengaruhi prestasi pemain atau atlet sehingga prestasi puncak pun sulit dicapai.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan bahwasanya perlu dicarikan solusinya untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada pemain SMK Negeri 8 Padang. Oleh sebab itu, penelitian tertarik untuk membuktikan secara ilmiah melalui sebuah penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Kemampuan *dribbling* Sepakbola SMK Negeri 8 Padang. Diharapkan dari hasil penelitian ini dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah bagi peningkatan prestasi persepak bolaan diSMK Negeri 8 Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Latihan kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet sepakbola SMK Negeri 8 Padang.?
2. Apakah pelatih berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet sepakbola SMK Negeri 8 Padang.?
3. Apakah sarana dan prasarana berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet sepakbola SMK Negeri 8 Padang.?
4. Apakah motivasi berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet sepakbola SMK Negeri 8 Padang.?
5. Apakah mental berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet sepakbola SMK Negeri 8 Padang.?
6. Latihan koordinasi berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet sepakbola SMK Negeri 8 Padang.?

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas serta yang penulis amati di lapangan, maka penulis membatasi penelitian ini pada “Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Sepakbola SMK Negeri 8 Padang.

## **D. Perumusan Masalah**

Agar penelitian ini terarah dengan baik, maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu: Apakah terdapat pengaruh latihan koordinasi terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet sepakbola SMK Negeri 8 Padang.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan koordinasi terhadap kemampuan dribbling pada atlet sepakbola SMK Negeri 8 Padang.

### **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkann gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (SI) Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola SMK Negeri 8 Padang.
3. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berati pada SMK Negeri 8 Padang dalam pembinaan dan menciptakan calon bibit-bibit pemain sepakbola yang professional dan handal bagi perkembangan sepakbola di kota Padang.
4. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengukap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Terdapat pengaruh latihan *koordinasi* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa SMK Negeri 8 Padang dari rata-rata 20,87 pada Pre-Test menjadi 19,25 pada Post-Test dengan porelehan koefisien uji t dengan taraf signifikansi 0,05 sebesar  $t_{hitung} 4,04 > t_{tabel} 0,200$ .

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam melakukan *dribbling*, diantaranya:

1. Sebelum melakukan tes hendaknya sampel diberikan waktu untuk melakukan pemanasan dan peregangan agar gerakan sampel pada saat melakukan tes tidak kaku.
2. Pada pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan latihan koordinasi untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*, karena *dribbling* juga menentukan prestasi dalam sepakbola.
3. Untuk dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* perlu adanya latihan khusus seperti latihan koordinasi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral. 2005. *Dalam Buku Ajaran Sepakbola*, UNP.
- Arsil, Hendri Irawadi 1999-2014. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Darwis, Ratus. 1999. *Sejarah Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
- Djezet, Zulfar. 1888. *Buku Pembelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP PADANG.
- Djezet, Zulfar. 1999. *Buku Pembelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP PADANG.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Jakarta: Saka Mitra Komptensi.
- Lutan, Rusli Artikel Ahmad Syafruddin Anwar. *Dasar Kepelatihan Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta : Depdikbud
- Mielke, Danny. 2008. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Pakar Raya. Bandung.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengumpulan Dalam Pendidikan Jasmani*. Prinsip-Prinsip dan penerapan.
- PSSI. 2011. *Laws Of The Game*. Jakarta.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS