

**PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI TERHADAP KEMAMPUAN  
MENGGIRING BOLA (*DRIBBLING*) PEMAIN  
SMKN 2 PADANG PANJANG**

**SKRIPSI**

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**FAIZUL MUBARAK  
NIM. 56141**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**



**PERSETUJUAN PEMBIMBING  
SKRIPSI**

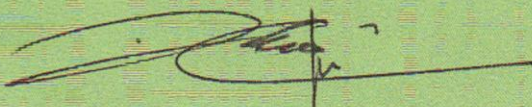
Judul                      **Pengaruh Latihan Modifikasi terhadap Kemampuan  
Menggiring Bola (*Dribbling*) Pemain SMK Negeri 2  
Padang Panjang**

Nama                      Faizul Mubarak  
NIM                        56141  
Program Studi          Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan                  Kepelatihan  
Fakultas                Ilmu Keolahragaan

**Padang, 10 Agustus 2017**

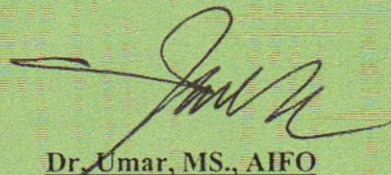
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



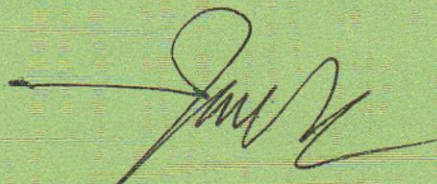
Drs. Hendri Irawadi, M.Pd  
NIP. 19600514 198503 1 002

Pembimbing II



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

Mengetahui;  
Ketua Jurusan Kepelatihan



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



## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : FAIZUL MUBARAK  
NIM : 56141

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
dengan judul

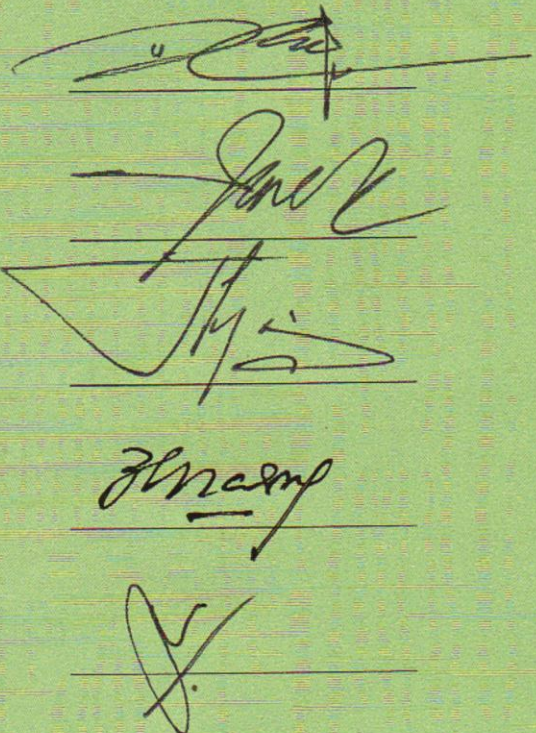
## PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIKIRING BOLA (*DRIBBLING*) PEMAIN SMK NEGERI 2 PADANG PANJANG

Padang, 10 Agustus 2017

### Tim Penguji

1. Drs. Hendri Irawadi, M.Pd  
(Ketua)
2. Dr. Umar, MS., AIFO  
(Sekretaris)
3. Dr. Argantos, M.Pd  
(Anggota)
4. Drs. Niasrun, M.Kes., AIFO  
(Anggota)
5. Romi Mardela, S.Pd., M.Pd  
(Anggota)

### Tanda Tangan





## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: **“Pengaruh Latihan Modifikasi terhadap Kemampuan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pemain SMK Negeri 2 Padang Panjang”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 10 Agustus 2017

Saya Yang Menyatakan



**FAIZUL MUBARAK**

NIM. 56141

## ABSTRAK

**Faizul Mubarak 2018: Pengaruh Latihan Modifikasi terhadap Kemampuan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pemain SMKN 2 Padang Panjang. Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan menggiring bola (*dribbling*) yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMK N 2 Padang Panjang. Hal ini kemungkinan terjadi karena kurang tepatnya strategi/metode latihan yang digunakan pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh pendekatan metode latihan modifikasi terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*) yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMK N 2 Padang Panjang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SMK N 2 Padang Panjang yang berjumlah 18 orang. Sampel diambil dengan teknik *Total Sampling*, yaitu dengan menjadikan semua populasi yang ada menjadi sampel dalam penelitian yang dilakukan. Jadi berdasarkan teknik pengambilan sampel yang dilakukan, maka jumlah sampel yang akan diteliti adalah sebanyak 18 orang. Data dikumpulkan dengan melakukan tes menggiring bola (*dribbling*) dengan *dribbling Arrowhead test*. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan Uji t atau uji beda mean untuk membuktikan hipotesis yang dibuat dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa: Latihan modifikasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pemain sepakbola SMK N 2 Padang Panjang didapatkan  $t_{hitung} = 11,78 > t_{tabel} = 1,729$  dengan peningkatan rata-rata adalah 0,70 detik.

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul “**Pengaruh Latihan Modifikasi terhadap Kemampuan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pemain SMKN 2 Padang Panjang**” dengan baik. Tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan hasil penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini sesuai dengan rencana. Sebagai tanda hormat penulis, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, PhD selaku Rektor Universitas Negeri Padang dan Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin untuk membuat hasil penelitian ini.
2. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku pembimbing 1 dan Bapak Dr. Umar M.S., AIFO selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran dan arahan dalam penyusunan hasil penelitian ini.
3. Bapak Dr. Argantos, M.Pd, Bapak Drs. Masrun, M.Kes., AIFO dan Bapak Romi Mardela, S.Pd., M.Pd penguji yang telah memberikan kritikan dan saran serta masukan dalam perbaikan penulisan Skripsi ini.

4. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan dorongan baik moril maupun materil, semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Program Studi Pendidikan Keolahragaan Jurusan Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Pelatih dan pemain SMK Negeri 2 Padang Panjang yang telah meluangkan waktu dan ikut membantu berlangsungnya penelitian ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan serta doa.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Padang, Agustus 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

### *Halaman*

<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN TIM PENGUJI .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>

### **BAB I. PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8

### **BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

A. Kajian Teori .....	10
1. Kemampuan Menggiring Bola ( <i>dribbling</i> ) .....	10
2. Metode Latihan Modifikasi.....	18
3. Latihan .....	21
B. Kerangka konseptual.....	22
C. Hipotesis Penelitian .....	23

### **BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

A. Disain Penelitian .....	24
B. Defenisi Operasional.....	24
C. Populasi dan Sampel.....	25
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
E. Instrumentasi dan Teknik Pengambilan Data .....	26



F. Kontrol Penelitian .....	30
G. Teknik Analisis Data .....	31
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Temuan Penelitian .....	32
1. Deskripsi Data Penelitian .....	32
2. Uji Normalitas .....	36
3. Uji Homogenitas .....	37
4. Uji Hipotesis .....	38
B. Pembahasan .....	40
C. Keterbatasan Penelitian .....	42
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran .....	44
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bentuk Pelaksanaan Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	17
Gambar 2. Kerangka Konseptual Pengaruh Metode Latihan Modifikasi ...	23
Gambar 3. Disain Penelitian .....	24
Gambar 4. Lintasan Tes <i>Dribbling Arrowhead</i> .....	26
Gambar 5. Histogram Menggiring Bola Sebelum Diberikan Metode Latihan Modifikasi .....	34
Gambar 6. Histogram Menggiring Bola Sesudah Diberikan Metode Latihan Modifikasi .....	36



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1.Struktur Organisasi Pengambilan Data .....	30
Tabel 2.Rangkuman Deskripsi Data Penelitian .....	32
Tabel 3.Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola Sebelum Diberikan Metode Latihan Modifikasi .....	33
Tabel 4.Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola Sebelum Diberikan Metode Latihan Modifikasi .....	35
Tabel 5.Rangkuman Uji Normalitas .....	37
Tabel 6.Rangkuman Uji Homogenitas .....	38
Tabel 7.Rangkuman Hipotesis .....	39

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Program Latihan .....	48
Lampiran 2. Data Mentah Penelitian .....	65
Lampiran 3. Uji Normalitas .....	66
Lampiran 4. Uji Homogenitas.....	68
Lampiran 5. Uji Hipotesis .....	69
Lampiran 6. Tabel Norma Penelitian .....	71
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	75
Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian .....	79



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan kegiatan manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat baik secara jasmani maupun rohani. Dalam olahraga banyak aspek yang bisa membentuk manusia yang seutuhnya. Hal ini sesuai dengan apa yang disebutkan dalam Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa”.

Dengan berolahraga seseorang dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar serta selalu bersemangat dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari. Bagi seorang atlet, olahraga merupakan ajang berkompetisi dalam meraih prestasi setinggi-tingginya. Prestasi itu sendiri merupakan hasil tertinggi yang di capai melalui proses yang panjang dan memiliki tujuan. Untuk mencapainya diperlukan usaha dan proses latihan yang terarah dan terkoordinir secara baik sehingga mendapatkan hasil yang baik. Untuk mencapai prestasi terbaik banyak faktor yang mempengaruhi atlet, faktor tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:80) :

Pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas dua

faktor yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal antara lain: kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya, sedangkan faktor eksternal yang timbul dari luar atlet seperti: pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga dan lain sebagainya.

Untuk mewujudkan tercapainya prestasi yang tinggi dalam olahraga, pembinaan harus dimulai dari usia muda atau usia dini agar dapat membuahkan hasil yang optimal. Pembinaan olahraga tentunya dimulai dari tingkat daerah sampai ke tingkat Nasional. Hal ini sesuai dengan UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VII pasal 27 ayat 4 dan 5 (2006:16) yang menyatakan bahwa:

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

Kutipan di atas menjelaskan bahwa melalui Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 berarti pemerintah telah bertujuan untuk membina dan mengembangkan olahraga prestasi di Indonesia. Pembinaan yang dilakukan pemerintah Indonesia telah dilaksanakan mulai dari tahap pengenalan, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat pada atlet muda yang potensial. Selanjutnya pemerintah juga mengadakan kompetisi sebagai proses untuk melahirkan bibit – bibit muda dengan memberdayakan perkumpulan olahraga pada tingkat daerah dan Nasional hingga tingkat Internasional sebagai regenerasi bangsa untuk olahraga.



Olahraga sepakbola ini sangat populer dalam kehidupan masyarakat karena bisa dimainkan oleh berbagai kalangan masyarakat baik dari anak-anak, dewasa maupun orang tua. Di Indonesia cukup banyak cabang olahraga prestasi yang bisa di kembangkan untuk mencapai prestasi terbaik, salah satunya cabang sepakbola, cabang olahraga ini begitu banyak digemari dan disukai oleh masyarakat. Persatuan sepakbola seluruh Indonesia (PSSI) sebagai induk organisasi olahraga sepakbola terus berupaya meningkatkan prestasi indonesia dengan mengadakan turnamen atau kejuaraan baik ditingkat daerah, maupun ditingkat nasional. Untuk kemajuan prestasi sepakbola Indonesia, sudah sepatutnya dikembangkan berdasarkan kemajuan teknologi didalam bidang olahraga.

Perkembangan sepakbola di Sumatera Barat cukup mendapat perhatian lebih dari masyarakat maupun pemerintahan daerah, ini terbukti dengan adanya tournament antar klub dan antar SSB serta pertandingan antar sekolah tingkat pelajar yang diadakan oleh berbagai daaerah maupun tingkat provinsi. Dalam upaya mencapai prestasi atlet tidak semata-mata ditentukan oleh penguasaan teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh berbagai macam faktor-faktor pendukung lainnya. Begitu juga dalam olahraga sepakbola, untuk pencapaian suatu prestasi terbaik sangatlah perlu seluruh faktor-faktor pendukung dikuasai oleh seorang atlet.

Afrizal (2004) menyatakan bahwa dalam permainan sepakbola terdapat beberapa jenis kemampuan yang penting dimiliki seorang pemain. kemampuan fisik terdiri dari beberapa unsur seperti:

(1) Daya tahan, (2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) kelincahan, dan (5) kelentukan. Sedangkan kemampuan menguasai bola yang terdiri dari beberapa bagian yaitu: (1) menendang bola, (2) menerima bola, (3) menggiring bola (*dribbling*), (4) merampas bola, (5) menyundul bola, (6) gerak tipu dengan bola, (7) melempar bola, (8) teknik teknik menangkap bola dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang.

Berdasarkan beberapa faktor yang mempengaruhi di atas, komponen kondisi fisik dan teknik sangat mempengaruhi prestasi atlet itu sendiri. Adapun teknik dasar sepakbola yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Seperti halnya di ungkapkan oleh Bisanz dalam Yulifri (2010:78) : “terdapat dua komponen teknik dasar sepakbola yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola merupakan gerakan-gerakan pemain dilapangan bola yang bertujuan untuk mengganggu konsentrasi lawan, mencari posisi yang baik sehingga teman dapat mengoper bola serta memberi umpan yang sempurna utk menciptakan peluang yang baik. Gerakan teknik tanpa bola meliputi : lari, melompat, *tackling* (merampas bola), dan *rempel* (*body chart*). Sedangkan teknik dengan bola merupakan suatu gerakan yang dilakukan pemain sambil menguasai bola seperti: menedang, menahan atau mengontrol bola, menggiring bola (*dribbling*), melempar bola, teknik penjaga gawang, menyundul bola (Yulifri 2010:80)”.

Berdasarkan pendapat diatas dari sekian banyak bentuk teknik dasar dalam permainan sepakbola. Menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik dasar yang harus di kuasai oleh setiap pemain sepakbola. Menggiring bola (*dribbling*) adalah teknik dasar dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan keadaan bola selalu ada dalam penguasaan. Koger (2007:51) menyatakan bahwa “Menggiring bola dari suatu tempat ketempat



yang lain menggunakan kaki dengan bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol”. Dan pendapat lain dikemukakan oleh tim mata kuliah (2010:138): “menggiring bola merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung”. Maka dari itu dapat disimpulkan menggiring bola (*dribbling*) sangat penting dalam permainan sepakbola dimana menggiring bola (*dribbling*) yang baik dilakukan untuk menguasai dan memecahkan suatu arah tujuan gerak pemain itu sendiri.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola (*dribbling*) seperti: daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, pandangan mata, emosional pemain, sarana dan prasarana. Dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola (*dribbling*) kelincahan memiliki peranan sangat penting dalam melakukan dribbling. Kelincahan menurut Irawadi (2011:108) merupakan terjemahan dari kata “*agility*” yang diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan mengubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Jadi untuk melakukan teknik menggiring bola (*dribbling*) yang baik seorang pemain sepakbola harus diiringi kelincahan yang baik pula. Ada beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan. Salah satu bentuk latihan yang ingin penulis teliti yaitu bentuk latihan modifikasi, yang artinya bentuk latihan dengan memodifikasi metode latihan dalam perlakuannya. Dalam latihan modifikasi pemain dituntut untuk dapat aktif dan mengeluarkan segala kemampuannya yang ada.

Untuk pelaksanaan latihan modifikasi pemain lebih di tuntut kemampuan individunya, seperti koordinasi, keterampilan *juggling*, serta *ball feelling* yang baik untuk mempermudah pelaksanaan latihan modifikasi yang di berikan. Beberapa waktu lalu penelii telah melakukan observasi dan wawancara dengan guru olahraga sekaligus pelatih rim sepakbola SMKN 2 Padang Panjang, yaitu Bapak Syamsudin. Dari hasil wawancara yang telah peneliti lakukan beliau mengatakan bahwa kian hari prestasi pemain sepakbola di bawah asuhannya semakin menurun. Dari beberapa kali pertandingan yang telah dijalani, tim ini belum pernah menuai kemenangan. Peneliti melihat bahwa pada saat menggiringbola, bola yang dibawa oleh pemain sering kali lepas dan dengan mudahnya dapat dirampas oleh lawan. Selain itu kurangnya kemampuan *dribbling* seorang pemain dalam berhadapan dan melewati lawan-lawannya yang mengakibatkan sering gagalnya pemain SMKN 2 Padang Panjang dalam melakukan serangan. Penurunan prestasi yang dialami oleh tim SMKN 2 Padang Panjang ini diduga disebabkan oleh rendahnya kemampuan menggiring bola yang mereka miliki. Sungguh sangat disayangkan bila hal ini terus berlanjut. Latihan modifikasi dapat digunakan pemain untuk bergerak menipu lawan saat dalam keadaan sulit dalam melewati lawannya. Berdasarkan kenyataan yang telah dipaparkan sebelumnya peneliti merasa pentingnya meningkat kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMKN 2 Padang Panjang. Karena selama SMKN 2 Padang Panjang masih rendah dalam pencapaian prestasi terbaiknya.

Bertolak dari hal di atas perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada SMKN 2 Padang Panjang dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Modifikasi terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pemain SMKN 2 Padang Panjang”. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang dijadikan langkah antisipasi bagi peningkatan prestasi sepakbola di SMKN 2 Padang panjang untuk masa yang akan datang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah di atas, dengan rendahnya kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pemain SMKN 2 Padang Panjang, maka dapat di indentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pemain SMK Negeri 2 Padang Panjang.
2. Latihan modifikasi berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pemain SMK Negeri 2 Padang Panjang.
3. Konsentrasi pemain berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pemain SMK Negeri 2 Padang Panjang.
4. Program latihan berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pemain SMK Negeri 2 Padang Panjang.
5. Sarana dan prasarana berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pemain SMK Negeri 2 Padang Panjang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, maka peneliti membatasi penelitian ini tentang : Pengaruh Latihan Modifikasi terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pemain SMKN 2 Padang Panjang”.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut yaitu: Apakah Latihan Modifikasi Berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pemain SMKN 2 Padang Panjang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, peneliti ini bertujuan untuk mengetahui: Pengaruh Latihan Modifikasi terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pemain SMKN 2 Padang Panjang.

### **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Bagi atlet, diharapkan sadar akan pentingnya kecepatan dan kelincahan serta berusaha untuk meningkatkan latihan yang berkenaan dengan unsur tersebut.
2. Bagi pelatih, sebagai masukan yang berguna untuk Meningkatkan kualitas pemain yang ditunjang oleh bentuk program latihan yang memadaidalam pembinaan pada cabang olahraga sepakbola.



3. Bagi tim sepakbola SMKN 2 Padang panjang dapat digunakan sebagai bahan dan masukan untuk penunjang prestasi dan peningkatan kemampuan pemain.
4. Bagi peneliti, sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan yaitu: terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan modifikasi terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain sepakbola di SMK N 2 Padang Panjang, diterima kebenarannya dimana hasil yang diperoleh  $t_{hitung} 11,78 > t_{tabel} 1,729$ . Artinya, latihan modifikasi dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain bola SMK Negeri 2 Padang Panjang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada:

1. Pelatih di SMK N 2 Padang Panjang agar dapat memberikan bentuk latihan modifikasi dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) kepada pemain sepakbola di SMK N 2 Padang Panjang.
2. Diharapkan kepada pelatih untuk melakukan inovasi dalam melatih dengan meningkatkan latihan-latihan yang yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola (*dribbling*).
3. Kepada pemain agar lebih fokus dalam berlatih, agar kemampuan menggiring bola (*dribbling*) dapat lebih ditingkatkan lagi sehingga mampu menorehkan prestasi yang membanggakan.
4. Disebabkan penelitian yang dilakukan ini sangatlah terbatas dari segi variabel, jumlah sampel, tempat dan waktu penelitian. Maka diduga masih

banyak bentuk latihan lain yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola (*dribbling*).

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Ed Revisi VI*,. Jakarta: Penerbit PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Ed Revisi VI*,. Jakarta: Penerbit PT Rineka Cipta.
- Bahagia, Yoyo.2010. *Media Dan Pembelajaran Penjas*. Bandung: FPOK UPI.
- Bompa, T. O. 2000. *Total Training For Young Champions*. Campaign: Human Kinetics
- Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya
- Djamarah & Zain. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dinata. 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepak Bola*. Jakarta: Cerdas Daya
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa. Anak-Anak*. Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga. Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional 2004.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Luxbacher, A Joseph. 2004. *Sepak Bola Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Suparlan, dkk. 2009. *PAKEM Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan*. Bandung: Genesindo
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padadng: UNP Press
- Tim Matakuliah Sepakbola. 2010. Universitas Negeri Padang
- Undang-uandang Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional 2005*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Yulifri. 2010. *Permainan Sepakbola*. Padang: Sukabina
- <http://farhanfreestyle.blogspot.com/> diakses tanggal 15 November 2014