

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELENTUKAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN SEPAKBOLA
PERSATUAN SELURUH LINGKUNGAN
LUBUK SIKAPING**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Jurusan Kepelatihan Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



**APRIZAL
2011/1107388**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

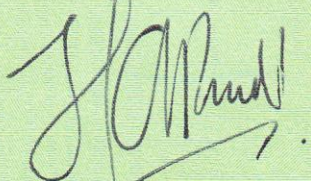
Judul : Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Pemain Sepakbola Persatuan Seluruh Lingkungan Lubuk Sikaping

Nama : Aprizal
Nim/BP : 1107388/2011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



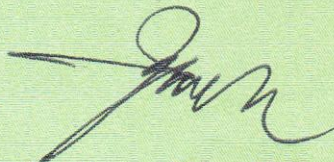
Drs. John Arwandi, M.Pd
NIP.19630328 199001 1 001

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 : Aprizal
NIM : 1107388/2011

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

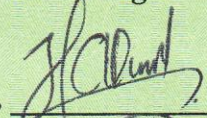
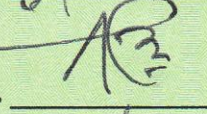
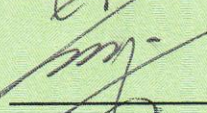
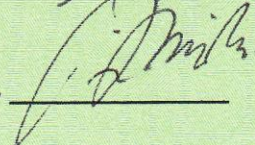
Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan terhadap Kemampuan *Dribbling*
pada Pemain Sepakbola Persatuan Seluruh
Lingkungan Lubuk Sikaping

Padang , Februari 2017

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. John Arwandi, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Afrizal S, M.Pd
3. Anggota : Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons
4. Anggota : Drs. M. Ridwan, M.Pd
5. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Aprizal (2017). “Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Pemain Sepakbola PSL Lubuk Sikaping”

Berdasarkan pemantauan penulis dari hasil bertanding dan fenomena yang terjadi di lapangan, penulis melihat *dribbling* pemain PSL Lubuk Sikaping masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terbukti dari lemahnya penguasaan bola atau kecepatan gerakan *dribbling* bola pemain sehingga tidak dapat dikontrol secara baik dan bola terlepas dari penguasaan serta memudahkan lawan untuk merebut bola. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui tentang kontribusi kecepatan (X_1) dan kelentukan (X_2) sebagai dua variabel bebas terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain Sepakbola PSL Lubuk Sikaping (Y) sebagai variabel terikat.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2017 di lapangan sepakbola PSL Lubuk Sikaping. Populasi penelitian ini adalah pemain Sepakbola PSL Lubuk Sikaping sebanyak 22 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *Total sampling* yaitu seluruh pemain yang tergabung dalam tim Sepakbola PSL Lubuk Sikaping yang dijadikan sampel yaitu 22 orang. Analisis data dilakukan dengan cara mengukur kecepatan melalui tes lari cepat sejauh 30 meter dan kelentukan dengan tes *Sit and Reach*. Selanjutnya kemampuan *dribbling* dilakukan dengan tes kemampuan *dribbling* sepakbola. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi berganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil :

1. Kecepatan memberikan kontribusi terhadap Kemampuan *Dribbling* pemain Sepakbola PSL Lubuk Sikaping sebesar 23,3%.
2. Kelentukan memberikan kontribusi terhadap Kemampuan *Dribbling* pemain Sepakbola PSL Lubuk Sikaping sebesar sebesar 22,8%.
3. Kecepatan dan Kelentukan memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap Kemampuan *Dribbling* pemain Sepakbola PSL Lubuk Sikaping sebesar sebesar 29,7%.

Kata Kunci : Kecepatan, Kelentukan, *Dribbling*.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain Sepakbola PSL Lubuk Sikaping”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

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

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga.
4. Bapak Drs. John Arwandi, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Afrizal S, M.Pd selaku Pembimbing II. .
5. Bapak dan Ibu dosen staf pengajar Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak dan ibu petugas Perpustakaan Universitas Negeri Padang dan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

7. Rekan-rekan mahasiswa/i seperjuangan khususnya Kepelatihan D 2011, yang selalu bersama saat menimba ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan proposal penelitian ini penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan proposal penelitian ini.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	10
1. Kemampuan <i>Dribbling</i>	10
2. Kecepatan	15
3. Kelentukan	22
B. Kerangka Konseptual	26
C. Penelitian Yang Relevan	28
D. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	31
B. Definisi Operasional.....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian	32
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	33
E. Teknik Analisis Data.....	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	44
B. Persyaratan Uji Analisis Data	48
C. Pengujian Hipotesis.....	48
D. Pembahasan.....	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA	58
-----------------------------	----

LAMPIRAN	60
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah pemain PSL lubuk sikaping	33
Tabel 2. Norma tes sprint 30 meter	35
Tabel 3. Norma penilaian untuk <i>Sit and Reach Test</i>	37
Tabel 4. Norma penilaian untuk kemampuan <i>Dribbling</i>	39
Tabel 5. Kecepatan Yang Dimiliki Pemain Sepakbola PSL Lubuk Sikaping.....	44
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kecepatan Yang Dimiliki Pemain Sepakbola PSL Lubuk Sikaping	44
Tabel 7. Kelentukan Yang Dimiliki Pemain Sepakbola PSL Lubuk Sikaping	45
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kelentukan Yang Dimiliki Pemain Sepakbola PSL Lubuk Sikaping	45
Tabel 9. Distribusi Rata-rata Kemampuan <i>Dribbling</i> Yang Dimiliki Pemain Sepakbola PSL Lubuk Sikaping.....	46
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i> Yang Dimiliki Pemain Sepakbola PSL Lubuk Sikaping.....	47
Tabel 11. Uji Normalitas Kecepatan, Kelentukan dan Kemampuan <i>Dribbling</i>	48
Tabel 12. Ringkasan Hasil Analisis Kontribusi Kecepatan (X_1) terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y)	49
Tabel 13. Ringkasan Hasil Analisis Kontribusi Kelentukan (X_2) terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y)	49
Tabel 14. Ringkasan Hasil Analisis Kontribusi Kecepatan (X_1) dan Kelentukan(X_2) secara bersama-sama terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y)	50

DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 1.	Bentuk pelaksanaan keterampilan <i>dribbling</i>	13
Gambar 2.	Macam-macam kecepatan sumber.....	17
Gambar 3.	Kerangka Konseptual.....	28
Gambar 4.	Tes <i>Sprint</i> 30 meter.....	34
Gambar 5.	Tes Kelentukan <i>Sit and reach test</i>	37
Gambar 6.	Tes menggiring bola	39
Gambar 7.	Histogram Frekuensi Kecepatan yang Dimiliki Pemain Sepakbola PSL Lubuk Sikaping	45
Gambar 8.	Histogram Frekuensi Kelentukan Yang Dimiliki Pemain Sepakbola PSL Lubuk Sikaping	46
Gambar 9.	Histogram Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i> Yang Dimiliki Pemain Sepakbola PSL Lubuk Sikaping	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian Pemain PSL Lubuk Sikaping	60
2. Uji Normalitas Data	63
3. Uji Korelasi	67
4. Dokumentasi Penelitian	70

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mencapai kebugaran jasmani seseorang. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional.

Olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. Dalam Undang-Undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II pasal 4 disebutkan bahwa :

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

Selanjutnya salah satu olahraga prestasi yang populer di Indonesia ialah cabang olahraga Sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Dapat dimainkan diatas

lapangan rumput yang telah dibuat lapangan sepakbola dengan mempunyai ukuran tertentu. Lapangan sepakbola berbentuk persegi panjang dibagi dua daerah besar yang terdapat gawang pada masing-masing daerah.

Permainan sepakbola ternyata sejarahnya sudah tua sekali, walaupun bentuk dan peraturannya belum seperti sekarang. Sedemikian jauh belum adanya kesatuan pendapat dimana permainan sepakbola itu dimulai atau dilahirkan.

Di Indonesia, kebanyakan orang berpendapat bahwa orang-orang Belanda yang membawa masuk permainan sepakbola ke Indonesia pada zaman penjajahan Belanda. Perkembangan mula-mula terbatas dilingkungan orang-orang Belanda saja, terutama dikota-kota besar dimana banyak penduduk Belandanya.

Lambat laun berkembangnya sepakbola dimainkan oleh kaum terpelajar bangsa Indonesia dikota-kota besar dan terus berkembang dimainkan dikota-kota kecil. Organisasi sepakbola yang pertama kali berdiri di Indonesia adalah Nederland Indische Voetbal Bond (NIVB) yang didirikan oleh orang-orang Belanda, yang hanya berkembang dikota-kota besar saja, terutama dipulau Jawa.

Sedangkan perkumpulan sepakbola yang didirikan oleh bangsa Indonesia sekitar tahun 1920 sampai tahun 1930, dimana saat bangkitnya jiwa kebangsaan dan semangat perjuangan mencapai Indonesia merdeka. Meskipun untuk permulaan nama-nama perkumpulan-perkumpulan itu masih memakai nama Belanda.

Perkembangan olahraga sepakbola di Indonesia, tidak bisa dipisahkan dari perjuangan bangsa Indonesia secara keseluruhan baik masa lampau maupun masa sekarang. Pembangunan olahraga sepakbola adalah bagian dari pembangunan bangsa Indonesia dalam rangka mewujudkan cita-cita perjuangan bangsa. Cita-cita ini telah membulatkan tekad bangsa Indonesia untuk menjadikan olahraga sepakbola menjadi primadona bangsa yang dapat meningkatkan martabat bangsa.

Seiring dengan pergerakan nasional dalam mencapai Indonesia merdeka, pada tanggal 19 April 1930 bertepatan dengan diselenggarakannya pertandingan sepakbola antar kota yang diadakan di kota Yogyakarta, berkumpul utusan-utusan dari perkumpulan sepakbola (*bond*) untuk mendirikan organisasi sepakbola nasional, meliputi seluruh penjuru Indonesia. Maka lahirlah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Sebagai ketua PSSI yang pertama kali dipilih ialah Ir. Suratin Sosrosugondo, sebagai pusat PSSI ditunjuk Yogyakarta.

Olahraga sepakbola di Sumatera Barat sudah cukup populer, mulai dari usia dini, remaja, dewasa, dan tua. Perkembangan olahraga sepakbola di Sumatera Barat pada saat sekarang sangat pesat khususnya di Kabupaten Pasaman, ini terbukti dengan banyaknya *club-club* yang berdiri dan membina atlet-atlet yang berbakat, salah satunya PSL Lubuk Sikaping.

PSL Lubuk sikaping rutin melakukan pembinaan pemain-pemain muda potensial usia 16 tahun ke atas. PSL Lubuk Sikaping pernah melahirkan pemain yang berprestasi di tingkat Provinsi seperti Adek Saputra yang pernah

bermain di PON Sumbar, PSP Padang dan Persikabo Bogor. Namun prestasi tersebut tidak bertahan sampai saat sekarang, mulai tahun 2012 sampai saat sekarang prestasi PSL Lubuk Sikaping kelihatannya cenderung menurun dan tidak pernah memperoleh prestasi puncak di setiap kejuaraan (perlombaan) sepakbola yang diadakan baik di Kabupaten Pasaman maupun di tingkat Sumatera Barat.

Persatuan Sepakbola Lubuk sikaping secara resmi didirikan oleh masyarakat Lubuk Sikaping pada tahun 1977. Pendiriannya berawal dari tingginya minat dan bakat yang dimiliki oleh anak Nagari terhadap olahraga permainan sepakbola, sehingga muncul ide bersama masyarakat Lubuk Sikaping untuk mendirikan sebuah klub sepakbola yang kuat dan dapat mewakili daerah Lubuk Sikaping dengan nama PSL Lubuk Sikaping.

PSL Lubuk Sikaping beralamat di Tampuniak Nagari Pauah Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. Sampai saat sekarang ini, PSL Lubuk Sikaping terus berjuang membina dan membentuk sebuah tim sepakbola yang solid, guna mencapai prestasi yang baik sebagai bentuk penghargaan Anak Nagari Pauah Kecamatan Lubuk Sikaping pada umumnya dan bagi PSL Lubuk Sikaping pada khususnya.

Agar dapat menjadi seorang pemain yang handal pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh pemain itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik. Di samping pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan

kepada komponen prestasi seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. (Syafuruddin, 2011 : 54).

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik sangat dibutuhkan pelaksanaan pembinaan yang dilakukan oleh orang-orang yang berkompeten. Menurut Syafuruddin (2011:54) “Kemampuan seseorang atau atlet dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) faktor mental”. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur yang menentukan prestasi olahraga.

Penguasaan teknik dasar permainan sepakbola yang baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan taktik permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri cukup tinggi. Setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak banyak membuang tenaga yang tidak perlu. Oleh sebab itu kemampuan *Dribbling* sangat dibutuhkan untuk pencapaian prestasi sepakbola khususnya pada PSL Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

Berdasarkan pemantauan penulis dari hasil bertanding dan fenomena yang terjadi di lapangan, penulis melihat *dribbling* pemain PSL Lubuk Sikaping masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terbukti dari lemahnya penguasaan bola atau kecepatan gerakan *dribbling* bola pemain sehingga tidak dapat dikontrol secara baik dan bola terlepas dari penguasaan serta memudahkan lawan untuk merebut bola. Hal ini diduga karena pemain yang tidak memiliki kecepatan yang baik terlihat lamban dalam *dribbling* bola dan pemain yang tidak memiliki kelentukan yang baik tak bisa merubah arah

serangan dengan cepat yang menyebabkan serangan mudah di patahkan lawan, mengakibatkan pemain menjadi kurang percaya diri dengan kemampuannya. sehingga seringkali gagal dan terlambat menyusun serangan terutama pada saat terjadinya serangan balik. Sebaliknya apabila kecepatan dan kelentukan *dribbling* pemain baik, akan dapat mengontrol bola dengan baik serta memudahkan dalam melakukan serangan serta dapat mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Dan berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada saat latihan penulis melihat rendahnya kemampuan *dribbling* ini juga di sebabkan oleh faktor internal yang meliputi kemampuan fisik, teknik, mental atlet dan sebagainya, sedangkan faktor eksternal merupakan pengaruh yang timbul dari luar atlet sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, keluarga, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya

Sebagai mana yang dijelaskan *dribbling* adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah". Pendapat ini mengemukakan bahwa apabila pemain berlari dengan posisi kaki mendorong bola secara terus menerus dapat dilakukan sebagai gerakan *dribbling*.

Fungsi *dribbling* dalam permainan sepakbola, sangat penting untuk saat-saat memperoleh situasi yang sulit. *dribbling* bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Dari penjelasan di atas dan berdasarkan pemantauan peneliti lapangan dan juga dari hasil wawancara dengan Bapak Candra Bastian,

selaku pelatih kepala PSL Lubuk Sikaping bahwa kekurangan pada kemampuan *dribbling* pemain mempengaruhi tempo dan kualitas pemain, sebab apabila pemain tidak didukung oleh unsur kecepatan dan kelentukan yang baik diduga mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain. Artinya, pemain PSL Lubuk Sikaping tidak dapat bermain bola secara baik dan mempengaruhi pencapaian prestasi.

Bertolak dari permasalahan di atas dapat dikemukakan bahwa dalam kemampuan *dribbling* pemain PSL Lubuk Sikaping diduga salah satunya dipengaruhi oleh unsur kecepatan. Diduga apabila unsur kecepatan yang dimiliki pemain PSL Lubuk Sikaping baik, dapat menampilkan kemampuan *dribbling* yang baik dan mengatur tempo permainan dengan baik. Sebaliknya apabila unsur kecepatan dan kelentukan yang dimiliki kurang baik dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain sehingga mempengaruhi tempo permainan yaitu menjadi lambat ataupun terjadinya kesalahan-kesalahan pada kemampuan *dribbling* pemain seperti terlepasnya bola dari penguasaan pemain atau bola tidak dapat dikontrol dengan baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikembangkan diatas dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kecepatan berhubungan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola PSL Lubuk Sikaping.
2. Kelentukan berhubungan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola PSL Lubuk Sikaping.

3. Keseimbangan berhubungan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola PSL Lubuk Sikaping.
4. Kelincahan berhubungan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola PSL Lubuk Sikaping.
5. Koordinasi berhubungan terhadap kemampuan *dribbling* pemain PSL Lubuk Sikaping.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada Variabel kecepatan variabel kelentukan dan variabel kemampuan *dribbling* pemain sepakbola PSL Lubuk Sikaping.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan perumusan masalah yang dikemukakan diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola PSL Lubuk Sikaping ?
2. Apakah terdapat kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola PSL Lubuk Sikaping ?
3. Apakah terdapat kontribusi kecepatan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola PSL Lubuk Sikaping ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola PSL Lubuk Sikaping.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola PSL Lubuk Sikaping.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola PSL Lubuk Sikaping.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana (S1) pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk memberikan masukan kepada pembina PSL Lubuk Sikaping.
3. Sebagai bahan acuan bagi pelatih yang melatih sepakbola untuk pencapaian prestasi tim sepakbola.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Kecepatan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola PSL Lubuk Sikaping sebesar 23,3%
2. Kelentukan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola PSL Lubuk Sikaping sebesar sebesar 22,8%.
3. Kecepatan dan Kelincahan memberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap Kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola PSL Lubuk Sikaping sebesar sebesar 29,7%.

B. Saran - Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran kepada :

1. Pelatih disarankan untuk melatih unsur Kecepatan dan Kelentukan serta memperhatikan cara melatih otot-otot yang dominan dalam menunjang Kemampuan *dribbling*.
2. Bagi pemain disarankan dapat meningkatkan Kemampuan *dribbling* dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Pihak Tim PSL Lubuk Sikaping agar menyediakan sarana dan prasarana pendukung, sehingga prestasi bisa lebih ditingkatkan.

4. Pihak Tim, agar memberikan dukungan moril dan materil kepada pemain dalam latihan, maupun ketika ada kesempatan untuk mengikuti pertandingan, agar pemain sepakbola lebih bersemangat dan termotivasi meningkatkan prestasi sepakbola
5. Bagi penulis 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

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Peneletian (Edisi Revisi V)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Dirjen Olahraga dan Pemuda. 1972. *Pedoman Mengajar Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Djezed, Zulfar. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- _____. 1993. *Prinsip-Prinsip Pelatihan Olahraga. Makalah disajikan dalam penyegaran atau penataran para pelatih olahraga*. Bandung: KONI Pusat.
- _____. 2001. *Latihan Kondisi Fisik. Makalah disajikan dalam penyegaran atau penataran para pelatih olahraga*. Bandung: KONI Pusat.
- Hasan, Said. 1999. *Evaluasi Kurikulum*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pengembangan LPTK.
- Joseph. A. Luxbacher. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. RI. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Presiden RI
- Lutan, Rusli, dkk. 1999. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani Kelas I SMA (Kurikulum Berbasis Kompetensi 2004)*. Surakarta: Yudistira.
- Poerwono, dkk 1985. *Tes Kecakapan Bermain Sepakbola Bagi Mahasiswa Putera*, Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- PSSI. 2009. *Law Of The Game*. Jakarta: FIFA.
- Sajoto. M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Fisik dalam Olahraga*, Semarang: Dahara Prize.