

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA ATLET SMP
NEGERI 3 PADANG PANJANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

AR RIDHO SHIAMUL HAMDAN
89620/2007

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2012

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap
Kemampuan Menggiring Bola Atlet SMP Negeri 3
Padang Panjang
Nama : Ar Ridho Shiamul Hamdan
Nim/Bp : 89620/2007
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Disetujui oleh :

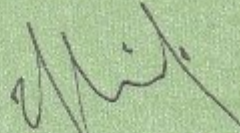
Pembimbing I



Drs. Hermanzoni, M.Pd

NIP.19610414198603 1 007

Pembimbing II



Drs. Maidarman, M.Pd

NIP.19600507198503 1 004

Mengetahui

Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Drs. Maidarman, M.Pd

NIP.19600507198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

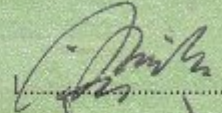
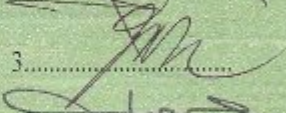
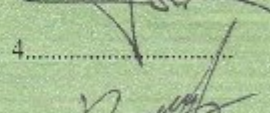
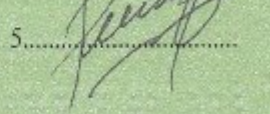
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA ATLET SEPAKBOLA SMP NEGERI 3 PADANG PANJANG

Nama : Ar Ridho Shiamul Hamdan
NIM/TM : 89620/2007
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Maidarman, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Umar Nawawi, M.S, AIFO	3. 
4. Anggota	: Donie, S.Pd, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Padli, S.Si, M.Pd	5. 

ABSTRAK

AR RIDHO SH, (2012) : Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Atlet Sepakbola SMP N 3 Padang Panjang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan menggiring bolanya atlet SMP N 3 Padang Panjang yang diakibatkan karena kurangnya kecepatan dan kelincahan pada saat menggiring bola. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan dan besarnya kontribusi antara kecepatan dan kelincahan baik secara sendiri maupun secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bolanya atlet SMP N 3 Padang Panjang.

Penelitian ini tergolong kepada jenis penelitian *korelasional* atau menggunakan *teknik korelasional*. Populasi penelitian ini adalah semua atlet sepakbola SMPN 3 Padang Panjang yang berjumlah 25 orang. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*. Instrument penelitian yang digunakan adalah; (1) Tes kecepatan dengan menggunakan *sprint 50 yard*; (2) tes kelincahan dengan menggunakan tes *zig-zag run*; (3) tes menggiring bola dengan tes menggiring bola *zig-zug*. Data diolah dengan menggunakan analisis *korelasi product moment*.

Temuan penelitian ini menunjukkan: (1) terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola, $r_{0,65} > r_{0,396} \alpha 0,05$ dengan kontribusi sebesar 42,25%; (2) terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, $r_{0,64} > r_{0,396} \alpha 0,05$ dengan kontribusi sebesar 40,96%; (3) terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola, $R 0,70$ dengan $F_{hitung} > F_{tabel} \alpha 0,05$ dengan kontribusi sebesar 49%.

Kata Kunci : Kecepatan, Kelincahan dan Kemampuan Menggiring Bola

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian Skripsi ini dengan judul :
"KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA ATLET SEPAKBOLA SMP NEGERI 3 PADANG PANJANG".

Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi salah satu syarat penyelesaian program Strata satu (SI) guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi, M.Pd. Selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H, Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan dalam penelitian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku pembimbing II sekaligus Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam

penyelesaian skripsi ini.

6. Bapak Drs. Umar, Ms AIFO, Donie, S.Pd, M.Pd dan Padli, S.Si, M.Pd selaku penguji yang telah bersedia menjadi penguji, memberikan saran dan masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
7. Pelatih sepakbola SMP Negeri 3 Padang Panjang.
8. Orang tua, keluarga, teman-teman PL dan kepel 07, beserta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi dan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan di ucapkan terimakasih.

Semoga amal baik Bapak dan ibu serta semua pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini mendapat balasan setimpal dari Allah SWT.

Peneliti menyadari dalam penelitian skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Untuk itu saran dan masukan yang sifatnya membangun sangat diharapkan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini memberikan manfaat baik untuk peneliti sendiri maupun untuk orang lain.

Padang, Januari 2012

Peneliti

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri sepanjang pengetahuan saya tidak ada terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 21 Januari 2012

Yang Menyatakan



Ar Ridho Shiamul Hamdan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
 BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	11
1. Hakekat Permainan Sepakbola	11
2. Hakekat Kemampuan Menggiring Bola.....	13
3. Hakekat Kecepatan.....	17
4. Hakekat Kelincahan	20
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis Penelitian.....	27
 BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	28

B. Waktu dan Tempat Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Defenisi Operasional	29
E. Jenis dan Sumber Data	30
F. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data.....	31
G. Prosedur Penelitian.....	31
H. Instrumen penelitian	31
I. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	38
B. Uji Persyaratan Analisis.....	42
C. Uji Hipotesis	43
D. Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Daftar Populasi.....	29
Tabel 1.2	Distribusi Frekuensi Kategori Kecepatan.....	38
Tabel 1.3	Distribusi Frekuensi Kategori Kelincahan.....	40
Tabel 1.4	Distribusi Frekuensi Kategori Kemampuan Menggiring Bola	41
Tabel 1.5	Rangkuman Uji Normalitas Data.....	43
Tabel 1.6	Hasil analisis korelasi produt moment, Uji signifikansi dan Koefisien Determinasi antara Kecepatan (X_1) Kemampuan Menggiring Bola (Y).....	43
Tabel 1.7	Hasil Analisis Korelasi <i>Produt Moment</i> , Uji Signifikansi dan Koofisien Determinasi antara kelincahan (X_2) Kemampuan Menggiring Bola (Y).....	45
Tabel 1.8	Hasil Analisis Korelasi Ganda, Uji Signifikansi dan Koefisien Determinasi antara Kecepatan (X_1) dan Kelincahan (X_2) Secara Bersama-sama dengan Kemampuan Menggiring Bola (Y)	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Perkenaan bola pada teknik menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam.....	15
Gambar 1.2	Tahap Perkenaan bola pada teknik menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam.....	16
Gambar 1.3	bagan kerangka konseptual.....	27
Gambar 1.4	lintasan lari sprint 50 yard.....	32
Gambar 1.5	diagram lapangan tes kelincahan lari	34
Gambar 1.6	diagram lapangan tes menggiring bola.....	35
Gambar 1.7	Histogram Frekuensi kecepatan.....	39
Gambar 1.8	Histogram Frekuensi kelincahan.....	40
Gambar 1.9	Histogram Frekuensi Kemampuan menggiring bola... ..	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Penelitian	57
Lampiran 2. Uji Normalitas Kecepatan (X_1) dengan Uji Liliefors.....	58
Lampiran 3. Uji Normalitas kelincahan (X_2) dengan Uji Liliefors	59
Lampiran 4. Uji Normalitas kemampuan Menggiring Bola (Y) dengan Uji Liliefors	60
Lampiran 5. Perhitungan Korelasi Antara Kecepatan (X_1) dan Kemampuan Menggiring Bola (Y)	61
Lampiran 6. Perhitungan Korelasi Antara Kelincahan (X_2) dan Kemampuan Menggiring Bola (Y)	63
Lampiran 7. Perhitungan Korelasi Ganda	65
Lampiran 8. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar.....	67
Lampiran 9. Nilai kritis L untuk Uji Liliefors.....	68
Lampiran 10. Table dari Harga Kritik dari Product-Moment.....	69
Lampiran 11. Tabel Distribusi T	70
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	71
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian.....	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia. Olahraga yang teratur dan kontinu dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Untuk itu pembinaan dibidang olahraga perlu diperhatikan, terutama peningkatan kondisi fisik dalam upaya pembentukan manusia Indonesia yang mempunyai kepribadian, berdisiplin tinggi serta memiliki sikap sportif. Di samping meningkatkan kondisi fisik, olahraga juga mengangkat citra bangsa dan kebangsaan Nasional melalui pencapaian prestasi setinggi-tingginya.

Pada saat sekarang, olahraga sepakbola tidak saja hanya sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan untuk berprestasi dengan baik. Melalui pembinaan diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan. Dalam melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga untuk mencapai prestasi seperti yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 4 : “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah yang menyelenggarakan kompetensi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga sudah menjadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat sampai daerah, serta perkumpulan-perkumpulan olahraga yang ada di daerah. Melalui induk organisasi yang ada di pusat maupun daerah untuk memberdayakan dan mengarahkannya agar tercapai prestasi olahraga yang sesungguhnya. Dengan demikian untuk mencapai prestasi yang baik sangat diharapkan dukungan pemerintah pusat, maupun daerah serta masyarakat. Pada saat sekarang dukungan pemerintah sangat tinggi untuk membangun olahraga prestasi, dapat kita lihat banyaknya pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi baik di pusat maupun di daerah. Salah satu cabang olahraga yang terus-menerus dibina dan dikembangkan tersebut adalah sepak bola.

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang saat ini banyak digemari anak-anak, remaja, dan orang dewasa, baik di pedesaan, sampai perkotaan, bahkan diseluruh negara di dunia. Hal ini dapat kita lihat partisipasi para penggemar untuk mengikuti event-event atau kejuraan, baik tingkat daerah maupun tingkat nasional maupun internasional. Dalam olahraga sepakbola serta cabang olahraga lainnya, untuk dapat mencapai prestasi puncak harus didukung oleh kondisi fisik dan teknik yang baik.

Adapun untuk olahraga sepakbola teknik dasar merupakan fundasi bagi seseorang untuk bermain sepakbola, menurut Zulfar Djezed (1985:4) bahwa “teknik dasar permainan sepak bola terdiri dari :

- 1) teknik tanpa bola, diantaranya adalah: a) lari, b) melompat, c) gerak tipu d) gerakan khusus pemain belakang dan penjaga gawang.
- 2) teknik dengan bola, diantaranya adalah : a) menendang bola, b) menahan bola, c) mengontrol bola, d) mengiring bola, d) menyundul

bola, e) gerak tipu dengan bola, f) melempar bola, g) khusus pemain belakang dan penjaga gawang”.

Dalam permainan sepakbola bila kita amati, menggiring bola merupakan gerakan yang sering dilakukan oleh pemain sepakbola, menggiring bola adalah berlari menggunakan kaki untuk mendorong bola, sehingga ada perpindahan bola dari satu tempat ke tempat lain di daerah lapangan sepakbola, kedua kaki ikut aktif dalam memperoleh arah bola berulang-ulang guna melewati lawan, agar daerah penyerangan terbuka lebar untuk menghasilkan gol ke gawang dan memperlambat tempo permainan. Rangkaian proses gerakan menggiring bola harus dilakukan tepat karena ketepatan proses gerakan tersebut akan mempengaruhi ketepatan hasil menggiring bola. Kemampuan menggiring bola dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Faktor internal yang mempengaruhi menggiring bola seperti teknik dalam mengolah bola agar terkontrol saat menggiring bola, dan kondisi fisik yaitu seperti kelincahan, kecepatan, kelentukan, kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan koordinasi

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat merubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan sedangkan kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin. Pentingnya kelincahan dalam permainan sepakbola diungkapkan oleh Suhendro (2002:4) bahwa, “hampir semua bentuk permainan memerlukan kelincahan termasuk dalam permainan sepakbola”.

Kecepatan juga berperan penting dalam menggiring bola, Josef (1997) menyatakan pentingnya kecepatan dalam pelaksanaan menggiring bola adalah “dalam beberapa situasi tidak perlu melakukan menggiring bola dengan kontrol yang rapat, apabila berada di daerah yang terbuka antara pemain tengah dan pemain belakang lawan atau berada di posisi yang menguntungkan dibelakang lawan, harus menggiring bola dengan kecepatan penuh, di dorong bola beberapa kaki ke depan kearah gawang yang terbuka kemudian berlari dengan cepat ke arah bola tersebut”. Kekuatan otot tungkai juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola, terutama dalam kecepatan menggiring bola karena otot merupakan faktor pendukung kemampuan seseorang untuk melangkahakan kaki.

Dalam melakukan gerakan merubah arah dengan gerakan yang cepat dalam menggiring bola dibutuhkan keseimbangan agar tetap bisa mempertahankan posisi tubuh dan sehingga penguasaan bola tidak lepas, menurut Ismaryati (2006 : 48) keseimbangan ada dua macam yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam keadaan bergerak.

Dalam melakukan gerakan yang optimal dan efesien dalam menggiring bola dibutuhkan kelentukan. Kelentukan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk Kelentukan dipengaruhi oleh elastisitas otot-otot serta dinyatakan dalam satuan derajat ($^{\circ}$). Harsono (1988:163), Dengan

dimilikinya kelentukan oleh seseorang akan dapat: 1) mengurangi kemungkinan terjadinya cedera otot dan sendi, 2) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan, 3) membantu memperkembang prestasi, 4) menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan, dan 5). Membantu memperbaiki sikap tubuh.

Selain itu koordinasi kaki dan mata juga di butuhkan saat menguasai bola dalam menggiring bola agar bola yang digiring tidak jauh dari penguasaan pemain dan lawan akan susah merebut bola dalam penguasaan pemain.

Kemampuan menggiring bola dalam faktor internal lainnya yaitu mental, mental juga berperan penting karena pemain sepakbola akan selalu berada di bawah stress yang di akibatkan oleh lawan atau kawan bermain, penonton, pengaruh lingkungan terutama dalam situasi-situasi pertandingan yang menggerakkan pusat-pusat organism yang mengatur koordinasi akal dan otot (*mind and body*) jadi seorang pemain sepakbola harus mempunyai mental yang baik. Seperti pendapat Harsono (1988:100) bahwa : "Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, ada empat aspek yang perlu di perhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental"

Selain faktor internal, faktor eksternal juga mempengaruhi prestasi atlet, faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, keluarga, dan gizi. Sarana dan

prasarana, pelatih, keluarga dan gizi yang baik sangat mendukung dalam memperoleh prestasi yang lebih baik. Untuk itu hal tersebut harus diperhatikan dengan baik.

Sarana yang perlu diperhatikan dalam menggiring bola yaitu bola, cones, dan lapangan sepakbola, lapangan sepakbola yang permukaannya datar, karena dengan permukaan yang datar dapat mempelancar laju bola yang di giring.

Pelatih dalam olahraga dapat mempunyai fungsi sebagai pembuat atau pelaksana program latihan, sebagai motivator, konselor, evaluator, dan yang bertanggung jawab terhadap segala hal yang berhubungan dengan kepelatihan tersebut, sebagai manusia biasa, pelagih sama halnya dengan atlet, mempunyai kepribadian yang unik yang berbeda antara satu dengan yang lainnya, setiap pelatih memiliki kelebihan dan kekurangan, karena itu tidak ada pelatih yang murni ideal atau sempurna, dalam latihan, pelatih menunjukkan atau memberikan contoh menggiring bola yang benar, dengan cara memperlihatkan video menggiring bola atau mempraktekkannya langsung.

Selain itu faktor keluarga juga mempengaruhi prestasi seorang atlet karena motivasi dan dorongan yang di berikan oleh keluarga juga memberikan efek yang baik bagi seorang atlet untuk berlatih.

Faktor gizi para atlet sangat berpengaruh dalam mencapai prestasi tertinggi, namun banyak atlet sepakbola belum menyadari hubungan langsung antara asupan gizi dengan bentuk tubuh, stamina hingga pada pencegahan

kecelakaan dalam latihan. Pada hal kinerja puncak prestasi dapat ditempuh dengan simultan antara pelatihan dengan makanan berbagai makanan yang bergizi, asupan makanan yang mengandung karbohidrat yang disimpan dalam tubuh sangat menguntungkan para atlet sepakbola. Dari makanan menghasilkan karbohidrat menjadi bahan bakar tubuh dan bermanfaat selama latihan maupun dalam pertandingan. Sementara dalam latihan juga membutuhkan asupan makanan yang mengandung protein tinggi.

sekolah SMP Negeri 3 Padang Panjang dari pengamatan penulis pada saat praktek lapangan, pada saat SMP Negeri 3 Padang Panjang melakukan latihan dan pertandingan kemampuan menggiring bola yang mereka miliki masih rendah, ini terlihat pada saat atlet sepakbola SMP Negeri 3 Padang Panjang dalam menggiring bola yang mereka kuasai sangat mudah dirampas oleh lawan karena kemampuan membalik arah pemain dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan lawan masih kurang baik atau koordinasi gerakan atlet sepakbola SMP Negeri 3 Padang Panjang pada saat melakukan menggiring bola kurang lancer, indikator lain lemahnya kemampuan menggiring bola atlet ini adalah kurangnya kecepatan pada saat menggiring bola, hal ini terlihat ketika pemain berhadapan satu lawan satu dengan pemain lawan, atlet sepakbola SMP Negeri 3 Padang Panjang tidak dapat melewatinya, karena tidak dapat menggiring bola dengan cepat.

Kurangnya kemampuan menggiring bola atlet sepakbola SMP Negeri 3 Padang Panjang membuat atlet sepakbola ini sulit mengatur tempo permainan, menarik lawan, mencari kesempatan untuk mencetak gol sehingga

tujuan akhir dari permainan sepakbola yaitu mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya sulit tercapai sehingga kemenangan sulit diraih, apa bila hal ini terus dibiarkan akan berdampak kurang baik untuk kemajuan SMP Negeri 3 Padang Panjang hal ini lah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap permasalahan yang berkaitan dengan menggiring bola.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi sepakbola antara lain :

1. Apakah pelatih memberikan kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola?
2. Apakah sarana dan prasarana memberikan kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola?
3. Apakah kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola?
4. Apakah kecepatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola?
5. Apakah kelentukan memberikan kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola?
6. Apakah keseimbangan memberikan kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola?
7. Apakah mental memberikan kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola?

8. Apakah dukungan keluarga memberikan kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola?
9. Apakah gizi memberikan kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat identifikasi masalah di atas terlalu luas, maka peneliti membatasi permasalahan penelitian pada “Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Atlet Sepakbola Atlet Sepakbola SMP Negeri 3 Padang Panjang”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka perumusan masalah adalah :

1. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola atlet sepak bola SMP negeri 3 padang panjang?
2. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola atlet smp negeri 3 padang panjang?
3. Apakah terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola atlet sepak bola smp negeri 3 padang panjang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pembatasan dan perumusan masalah penelitian maka tujuan penelitian adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola?
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola?
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola?

F. Manfaat Penelitian

1. Salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di FIK UNP
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan pengurus team sepakbola team sepakbola SMP Negeri 3 Padang Panjang
3. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa FIK UNP di perpustakaan
4. Sebagai bahan rujukan bagi para peneliti selanjutnya, terutama mahasiswa FIK UNP

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran sebagai berikut :

A. Kesimpulan

1. Dari hasil yang diperoleh kecepatan mempunyai hubungan signifikan dengan kemampuan menggiring bola atlet sepakbola SMP Negeri 3 Padang Panjang ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,65 > r_{tabel} 0,396$, serta diperoleh kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 42,25%.
2. Dari hasil yang diperoleh kelincahan mempunyai hubungan signifikan dengan kemampuan menggiring bola atlet sepakbola SMP Negeri 3 Padang Panjang ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,64 > r_{tabel} 0,396$, serta diperoleh kontribusi sebesar 40,96%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kecepatan dan kelincahan kemampuan menggiring bola atlet sepakbola SMP Negeri 3 Padang Panjang, Ini ditandai dengan hasil yang diperoleh $R_{hitung} 0,9070 > R_{tabel} 0,396$, serta kontribusi dari kedua variable bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y) sebesar 49%.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada :

1. Pelatih dengan mengetahui bahwa kecepatan dan kelincahan akan mempengaruhi kemampuan menggiring bola. Diharapkan agar dapat memberikan bentuk – bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik, khusus nya kecepatan dan kelincahan. Jika kemampuan fisik pemain baik, maka kecepatan dan kelincahan akan baik pula. Karena dengan baiknya kecepatan dan kelincahan pemain, maka kemampuan menggiring bola pemain juga akan baik
2. Pemain, agar memahami dan mengerti bahwa kondisi fisik seperti kecepatan dan kelincahan dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola. Hal ini tentunya pemain lebih sering latihan – latihan yang dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan

DAFTAR PUSTAKA

- Aip, Syafrirudin (1969). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung : FPOK IKIP Bandung
- Andi, Suhendro (2002). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Arikunto. Suharsini. (1993). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP.
- A.Surampaet. 1992. Permainan besar. Padang : depdikbud
- Baley, james a. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan Dan Stamina*. Semarang : Bahasa Prise
- Bompa, tudor o. 1983. *Theory And Methodology Of Training*. Dubuge : Kendall/Hunt Publishing Company
- Csanadi Arpad. 1972. *Soccer*. Budapest : Corvine Press
- Dangsina Moeloek dan ArjadinoTjokro. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola*. Padang : FIK UNP Padang
- Engkos kosasih. 1985. *Olahragaa Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta :PT. Dirjen Dikti P2LPT
- Ismaryati. 2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta :UNS press
- Jonath.U.E. Haag dan R. Krembel. 1984. *Atletik II*. Jakarta : PT. Rosda Jayaputra
- Josef, 1988. *General Theory Of Training*. National institute for sport logos pan african press ltd.
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang : Dahara Prize
- Nasution. 2003. *Metode Research*. Jakarta : Bumi Aksara
- Nosssek Jossef. 1982. *General Thory Of Training*. Lagos : Pan African Pres