

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP  
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN  
SSB POSS KABUPATEN SOLOK**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai Salah Satu  
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh :**

**ILFAN AKMAL  
15087229/2015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**



## PERSETUJUAN PEMBIMBING

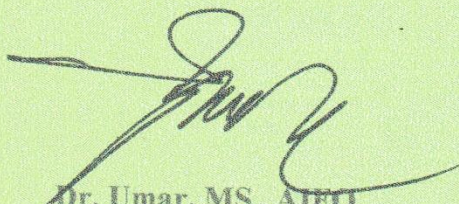
### SKRIPSI

Judul : KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN  
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA  
PEMAIN SSB POSS KABUPATEN SOLOK  
Nama : Ilfan Akmal  
NIM : 15087229/2015  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan

Padang, Agustus 2019

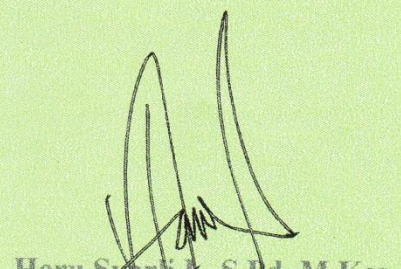
Disetujui oleh :

Ketua Jurusan



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

Pembimbing



Heru Syarif L., S.Pd, M.Kes  
NIP. 19890425 201504 1 001



## **PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Ilfan Akmal

NIM : 15087229 / 2015

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

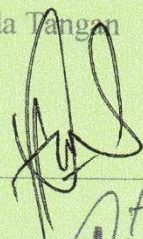
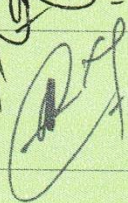

## **KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PADA PEMAIN SSB POSS KABUPATEN SOLOK**

Padang, Agustus 2019

Tim Penguji

- |            |                              |
|------------|------------------------------|
| 1. Ketua   | : Heru Syarli L, S.Pd, M.Kes |
| 2. Penguji | : Dr. Alex Aldha Y, M.Pd     |
| 3. Penguji | : Vega Soniawan, S.Pd, M.Pd  |

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Satelite Futsal Padang” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari 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 di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2019  
Yang membuat pernyataan



**Jhyo Frayogha**  
**NIM. 15087055/ 2015**

## ABSTRAK

**Ilfan Akmal. 2019:      Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Pemain SSB POSS Kabupaten Solok**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB POSS Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain SSB POSS yang berjumlah 85 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *puposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang pemain. Instrumen dalam penelitian ini adalah 1) kecepatan dengan tes lari 30 meter, 2) kelincahan dengan *dodging run test*, 3) kemampuan *dribbling* dengan menggunakan tes kemampuan *dribbling*. Teknik analisis data menggunakan rumus korelasi sederhana dan korelasi berganda.

Hasil penelitian: 1) Kecepatan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SSB POSS Kabupaten Solok 34,08% 2) Kelincahan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SSB POSS Kabupaten Solok 55,23 %, 3) Kelincahan dan kecepatan memberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SSB POSS Kabupaten Solok 66,82%.

**Kata Kunci : Kecepatan, Kelincahan, dan Kemampuan *Dribbling***

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul “**Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribling pada Pemain SSB POSS Kabupaten Solok**”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan Skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan proposal ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do’a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

3. Dr. Umar, M.S, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Heru Syarli L, S.Pd, M.Kes sebagai Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian proposal ini.
5. Bapak Dr. Alex Aldha Y, M.Pd dan Vega Soniawan, S.Pd, M.Pd Sebagai penguji yang telah memberi masukan dan saran.
6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian Skripsi ini.
7. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administrative sehingga peneliti dapat mengikuti ujian Skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini. Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan proposal ini bermanfaat bagikita semua.

Padang, Agustus 2019

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
 <b>BAB I     PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
 <b>BAB II    KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakekat Sepakbola.....	7
2. Hakekat Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	9
3. Hakekat Kecepatan.....	14
4. Hakekat Kelincahan .....	17
B. Kajian Penelitian Relevan .....	23
C. Kerangka Konseptual .....	25
D. Hipotesis.....	27
 <b>BAB III   METODOLOGI PENULISAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	28
B. Tempat dan Waktu Penulisan .....	28
C. Defenisi Operasional .....	28
D. Populasi dan Sampel .....	30



	E. Jenis dan Sumber Data.....	30
	F. Teknik Pengumpulan Data.....	31
	G. Instrumen Penelitian.....	32
	H. Teknik Analisa Data.....	37
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN</b>	
	A. Deskripsi Data Penelitian .....	39
	B. Persyaratan Uji Analisis Data.....	43
	1. Uji Normalitas Sebaran Data .....	43
	2. Uji Hipotesis .....	44
	C. Pembahasan .....	47
<b>BAB V</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN</b>	
	A. Kesimpulan.....	54
	B. Saran .....	54
	<b>DAFTAR RUJUKAN</b> .....	55
	<b>LAMPIRAN</b> .....	58

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Dribbling menggunakan kura-kura kaki bagian dalam .....	12
Gambar 2. Dribbling menggunakan kura-kura kaki bagian luar.....	13
Gambar 3. Bentuk pelaksanaan keterampilan Dribbling .....	14
Gambar 4. Kerangka Konseptual .....	27
Gambar 5. Bentuk pelaksanaan lari cepat 30 Meter (Sprint) .....	33
Gambar 6. Lintasan pelaksanaan Dodging Run .....	35
Gambar 7. Tes keterampilan Dribbling.....	36



## DAFTAR GRAFIK

	<b>Halaman</b>
Grafik 1: Histogram Kecepatan ( $X_1$ ).....	40
Grafik 2: Histogram Kelincahan ( $X_2$ ) .....	41
Grafik 3: Histogram Kemampuan Dribbling (Y).....	42

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tingkatan Intensitas .....	21
Table 2. Jumlah Populasi Penelitian Atlet SSB POSS .....	30
Table 3. Distribusi frekuensi Kecepatan ( $X_1$ ) .....	39
Table 4. Distribusi frekuensi Kelincahan ( $X_2$ ) .....	40
Table 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y).....	42
Tabel 6. Rangkuman Uji Normalitas dan Uji <i>Lilliefors</i> .....	43
Table 7. Ringkasan Hasil Analisis Hubungan Kecepatan ( $X_1$ ) Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) .....	44
Table 8. Ringkasan Hasil Analisis Hubungan Kelincahan ( $X_2$ ) Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) .....	45
Table 9. Ringkasan Hasil Analisis Hubungan Kecepatan ( $X_1$ ) Kelincahan ( $X_2$ ) Secara Bersama-sama Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y)..	46



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Data Penilaian .....	58
Lampiran 2. Uji Normalitas Kecepatan.....	59
Lampiran 3. Uji Normalitas Kelincahan.....	60
Lampiran 4. Uji Normalitas <i>Dribbling</i> .....	61
Lampiran 5. Analisis Uji Hipotesis .....	62
Lampiran 6. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors .....	69
Lampiran 7. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i> .....	70
Lampiran 8. Daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke z ...	71
Lampiran 9. Nilai kritis distribusi f tabel. ....	72
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian .....	74
Lampiran 11. Surat Penelitian .....	88

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Salah satu induk organisasi cabang olahraga yang telah banyak melakukan terobosan dalam meningkatkan prestasi adalah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang merupakan induk organisasi sepakbola Indonesia yang didirikan pada tanggal 19 April tahun 1930. Perkembangan sepakbola di tanah air ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola (SSB), pusdiklat, instansi dan lain sebagainya. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 Pasal 27 ayat 4 (2005: 18-19) bahwa :

Untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh setiap kalangan di dunia termasuk di Indonesia. Perkembangan olahraga sepakbola juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya turnamen antar sekolah atau pelajar, antar mahasiswa, antar klub serta antar daerah maupun turnamen resmi lainnya. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 (2007:16) yang menyatakan bahwa:“Pembinaan dan pengembangan



olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dalam olahraga sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Di samping penguasaan teknik dan taktik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dan taktik dengan baik. Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya dalam melatih.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik disamping usaha pembinaan dan pelatih yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak.

Berdasarkan uraian di atas terlihat bahwa salah satu teknik dasar yang penting dimiliki oleh seorang atlet sepakbola adalah kemampuan *dribbling*. *Dribbling* adalah usaha membawa bola dalam terkontrol sehingga terhindar dari rampasan lawan. *Dribbling* digunakan untuk melewati lawan, dan memberi kesempatan pada teman untuk membebaskan diri, dan memperlambat tempo dalam permainan. *Dribbling* bola dilakukan dengan

kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian luar dan kura-kura kaki bagian atas.

Untuk memperoleh *dribbling* yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kelincahan, kelentukan, kecepatan, dayatahan, kekuatan, koordinasi, selain itu teknik, mental, sarana dan prasarana, serta program latihan yang diberikan pelatih juga berpengaruh untuk menghasilkan keterampilan *dribbling* yang baik.

Pada kenyataannya di lapangan banyak pemain SSB POSS yang mengalami kendala terhadap *Dribbling*, sehingga dapat mempengaruhi pencapaian prestasi sepakbola. Kondisi fisik yang dimaksudkan dapat mempengaruhi teknik dasar pemain adalah kecepatan dan kelincahan.

Berdasarkan pemantauan peneliti dan fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti menduga kecepatan dan kelincahan yang dimiliki pemain SSB POSS masih rendah. 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. Di samping itu pemain yang tidak memiliki kecepatan yang baik terlihat lamban dalam *dribbling* bola dan pemain yang tidak memiliki kelenturan yang baik terlihat kaku dan sering terjadi benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain itu sendiri. Hal ini 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 kelincahan

*dribbling* pemain baik, dapat mengontrol bola dengan baik serta memudahkan dalam melakukan serangan serta dapat mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Berdasarkan pemantauan peneliti di lapangan dan dari hasil wawancara dengan Aulia Akmal, S.Pd, selaku pelatih kepala SSB POSS tanggal 14 Desember 2018 bahwa kekurangan pada kemampuan *dribbling* pemain mempengaruhi tempo dan kualitas pemain. Diduga apabila permasalahan ini terus berkelanjutan dikhawatirkan prestasi sepakbola pemain SSB POSS akan sulit diraih, sebab apabila pemain tidak didukung oleh unsur kecepatan yang baik diduga mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain. Artinya, pemain SSB POSS tidak dapat bermain bola secara baik dan mempengaruhi pencapaian prestasi.

Bertolak dari permasalahan di atas dapat dikemukakan bahwa dalam kemampuan *dribbling* pemain SSB POSS diduga salah satunya dipengaruhi oleh unsur kecepatan dan kelincahan. Diduga apabila unsur kecepatan yang dimiliki pemain SSB POSS baik, dapat menampilkan kemampuan *dribbling* yang baik dan mengatur tempo permainan dengan baik. Sebaliknya apabila unsur kecepatan dan kelincahan 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. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk membuktikan secara ilmiah yaitu mengenai kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB POSS.



## **B. Identifikasi Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB POSS.
2. Teknik dasar sepakbola terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB POSS.
3. Mental terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB POSS.
4. Taktik terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB POSS.
5. Kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB POSS.
6. Kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB POSS.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat masalah dan identifikasi masalah di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada “kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB POSS”.

## **D. Perumusan Masalah**

Agar penelitian ini terarah dengan baik maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu :

1. Seberapa besarkah kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB POSS?
2. Seberapa besarkah kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB POSS?

3. Seberapa besarkah kontribusi kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB POSS?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB POSS.
2. Untuk mengetahui seberapa besar terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB POSS.
3. Untuk mengetahui seberapa besar terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB POSS.

#### **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Agar dapat memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Agar dapat memberikan masukan kepada pembina SSB POSS.
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 Keterampilan *dribbling* pemain Sepakbola SSB POSS Kabupaten Solok 34,08%
2. Kelincahan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Keterampilan *dribbling* pemain Sepakbola SSB POSS Kabupaten Solok 55,23 %
3. Kelincahan dan Kecepatan memberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap Keterampilan *dribbling* pemain Sepakbola SSB POSS Kabupaten Solok 66,82%.

#### **B. Saran**

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

1. Pelatih disarankan untuk melatih unsur Kelincahan dengan latihan *zig-zag run* dan Kecepatan dengan latihan *wind sprint* serta memperhatikan cara melatih otot-otot yang dominan dalam Keterampilan *dribbling*.
2. Bagi pemain disarankan dapat meningkatkan Keterampilan *dribbling* dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
3. 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 RUJUKAN

- Afrizal. (2000). *SepakBola*. FPOK IKIP Padang.
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bahrudin. 2008. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: PT Galaxy Puspa Mega.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Efendi RoniAwang, dan Pahliwandari Rovi, dan ArifinZainal. 2018. “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa.” *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 7, No. 1. Hlm. 1-10
- Gifford, Clive. 2007. *Keterampilan Sepakbola*. Yogyakarta: PT Citra Aji Pratama.
- Hamzah. 2019. “Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola.” *Jurnal Olahraga Indragiri (Joi)* Vol. 4 No. 1. Hlm . 57-69
- Harzuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Kajian Para Pakar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*: Padang: FIK UNP.
- Joseph A. Luxbacher. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI. 2005.
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani Kelas I SMA (Kurikulum Berbasis Kompetensi 2004)*. Surakarta: Yudistira.
- Mappaompo, M. Adam. 2011. *Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Club Bilopa Kabupaten Sinjai*. *Jurnal ILARA*, 2 (1), 96-101. (20)
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta : Erlangga
- Nala, N. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Program Pascasarjana Prodi Fisiologi Olahraga. Universitas Udayana. Denpasar.