

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KELINCAHAN DENGAN HASIL  
DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA SMA NEGERI 9 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh  
**WAHYUDI**  
**NIM.55867**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN  
DAN REKREASI JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

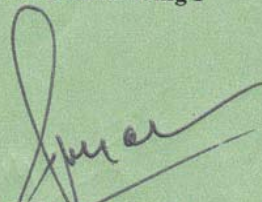
HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KELINCAHAN DENGAN  
HASIL DRIBLING PEMAIN SEPAKBOLA  
SMA NEGERI 9 PADANG

Nama : Wahyudi  
NIM : 55867  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2013

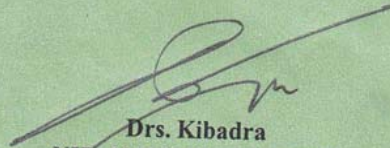
Disetujui:

Dosen Pembimbing I



Drs. Qalbi Amra, M.Pd  
NIP. 196304221988031008

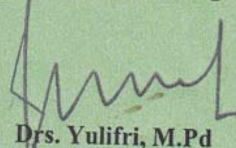
Dosen Pembimbing II



Drs. Kibadra  
NIP. 195701181985031003

Mengetahui

Ketua Jurusan  
Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd  
NIP. 19590705 198503 1 002

## PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Dengan Hasil Dribbling  
pemain Sepakbola SMA Negeri 9 Padang

Nama : Wahyudi

NIM : 55867

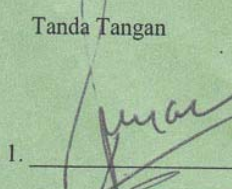
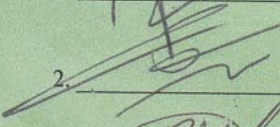
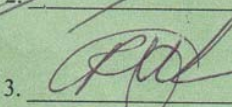
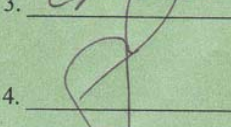
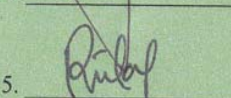
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Qalbi Amra, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs. Kibadra	2. 
3. Anggota	Dr. Erizal Nurmai, M.Pd	3. 
4. Anggota	Atradinal, S.Pd, M.Pd	4. 
5. Anggota	Rika Sepriani, M.Farm. Apt	5. 

## ABSTRAK

### **Wahyudi, 2014. Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan dengan Hasil Dribbling Pemain Sepakbola SMA Negeri 9 Padang**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi dan wawancara peneliti dengan guru mata pelajaran penjasorkes yang sekaligus menjadi pelatih tim sepakbola SMA Negeri 9 Padang. Setelah peneliti mengikuti latihan dan uji coba tanding SMA Negeri 9 Padang, terlihat masih rendahnya keterampilan siswa dalam mendribbling atau mengiring bola. Di dalam mendribbling bola, bola tersebut lebih mudah dirampas oleh lawan. Hal ini diduga penyebabnya adalah keseimbangan dan kelincahan yang belum begitu baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan keseimbangan dan kelincahan dengan hasil dribbling pemain sepakbola SMA Negeri 9 Padang.

Jenis penelitian ini korelasional yaitu untuk melihat hubungan antara keseimbangan dan kelincahan dengan hasil dribbling pemain sepakbola SMA Negeri 9 Padang. Populasi dalam penelitian ini pemain sepakbola SMA Negeri 9 Padang yang berjumlah 20 orang. Dengan menggunakan teknik *total sampling* dimana semua populasi dijadikan sampel, untuk data penelitian digunakan *tes Stork Stand, Shuttle run* dan *dribbling bola dengan zig-zag*. Data penelitian ini di analisis dengan menggunakan rumus *korelasi productmoment*, sebelum uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan analisis regresi variabel.

Hasil penelitian pada hipotesis pertama terdapat hubungan signifikan antara keseimbangan dengan hasil dribbling bernilai  $r_{hit} = 0.451 > r_{tab} 0.444$ , berarti hubungan keseimbangan kuat dan tidak searah (negatif). Hipotesis kedua terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kelincahan dengan hasil dribbling bernilai  $r_{hit} 0.477 > r_{tab} 0.444$ , berarti hubungan kelincahan kuat dan searah (positif). Dan hipotesis ketiga terdapat hubungan yang kuat dan searah tetapi tidak signifikan (berarti) antara keseimbangan dan kelincahan secara bersama sama dengan hasil dribbling bernilai  $r_{hitung} 0.551 > r_{tab} 0.444$ . Dibuktikan dengan nilai  $F_{hit} 3.068 > F_{tab} 3.59$ . Dengan demikian hipotesis kerja yang diajukan ( $H_a$ ) tidak dapat diterima. Dengan demikian berarti hubungan keseimbangan dan kelincahan secara bersama-sama dengan hasil dribbling memang terdapat hubungan yang kuat dan searah tetapi tidak signifikan (berarti).

**Kata kunci : Keseimbangan, kelincahan, hasil dribbling**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'aalamiin, Puji syukur penulis ucapkan Kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya telah dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Dengan Hasil Dribbling Pemain Sepakbola SMA Negeri 9 Padang”**. Kemudian shalawat serta salam kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta sahabat-sahabatnya, yang telah menyalakan obor penerang gelapnya jalan umat manusia.

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Skripsi ini diselesaikan berkat adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Qalbi Amra, M.Pd pembimbing I yang telah membantu dan membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Kibadra, pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Atradinal, S.Pd, M.Pd, Dr. Erizal Nurmai, M.Pd dan Ibu Rika Sepriani, M.Farm. Apt selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh Staf Pengajar FIK UNP yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Seluruh Staf Tata Usaha dan Pegawai Pustaka UNP khususnya FIK.
8. Bapak Ishakawi S.Pd Kepala Sekolah SMA Negeri 9 Padang yang telah memberikan saya izin melakukan penelitian di sekolah yang dipimpin.
9. Seluruh teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya angkatan 2010 jurusan pendidikan olahraga yang telah memberikan motivasi, bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu.

Penulis mengirimkan doa kepada Allah SWT, semoga bantuan yang telah di berikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari-Nya, aamiin. Dan akhir kata penulis menyadari tiada manusia yang sempurna, kebenaran datang dari Allah SWT dan kesalahan datang dari hamba-Nya, begitu juga dengan skripsi ini yang jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan dari pembaca. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua, amin yarobbal'alamiin.

Padang, Desember 2014

**Wahyudi**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Permainan Sepakbola.....	9
2. Keseimbangan.....	10
3. Kelincahan .....	13
4. Keterampilan dribbling atau mengiring bola .....	16
B. Kerangka Konseptual.....	22
C. Hipotesis Penelitian.....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	24
B. Tempat dan waktu penelitian .....	24
C. Populasi dan Sampel .....	24

D. Definisi Operasional.....	25
E. Jenis dan Sumber Data .....	26
F. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data.....	26
G. Teknik Analisis Data .....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskriptif Data .....	33
1. Keseimbangan.....	33
2. Kelincahan .....	35
3. Hasil dribling .....	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	37
1. Uji normalitas Data .....	37
C. Analisis dan Hasil penelitian .....	37
D. Pembahasan.....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Norma keseimbangan.....	27
2. Norma Kelincahan .....	29
3. Norma dribling .....	30
4. Deskripsi Data Penelitian.....	33
5. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan.....	34
6. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan .....	35
7. Distribusi Frekuensi Data Hasil Dribbling.....	36
8. Uji Normalitas Data Penelitian .....	37

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1 Teknik mengiring bola dengan dengan kura-kura kaki bagian dalam.....	20
Gambar 2 Teknik mengiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar .....	21
Gambar 3. Kerangka Konseptual .....	23
Gambar 4 Pelaksanaan Tes Kelincahan .....	28
Gambar 5 Pelaksanaan Tes keterampilan dribling bola.....	29
Gambar 6. Histogram Data keseimbangan.....	34
Gambar 7. Histogram Data kelincahan .....	35
Gambar 8. Histogram Data hasilDribling .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian .....	47
2. Deskriptif dan Uji Normalitas Data Penelitian .....	48
3. Analisa skorelasi Data keseimbangan (X1) dengan Hasil lDribling (Y)....	49
4. Pengujian signifkansi koefisien korelasi .....	50
5. Analisis Regresi variable keseimbangan (X1) dengan Hasil Dribling(Y) .	51
6. Analisis korelasi Data Kelincahan (X2) dengan Hasil Dribling (Y).....	52
7.Pengujian signifkansi koefisien korelasi.....	53
8. Analisis Regresi variable kelincahan (X2) dan Hasil Dribling(Y) .....	54
9. Analisis korelasi Data keseimbangan (X1) dengan Kelincahan(X2).....	56
10. Korelasi Ganda.....	57
11. Pengujian signifkansi korelasi ganda (Distribusi f).....	57
12. Analisis Regresi variable keseimbangan (X1) Kelincahan(X2) dan Hasil Dribling(Y) .....	58
13. Tabel nilai-nilai 'r' Product Moment .....	60
14. Tabel Harga-Harga Kritis Dalam test Kolmogrof Smirnov.....	61
15. Tabel 'f' Distribution.....	62
16. Tabel Nilai-Nilai dalam distribusi 't' .....	63
17. Dokumentasi penelitian.....	64

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Salah satu usaha dan upaya yang dapat dilakukan oleh manusia dalam mencapai prestasi adalah melalui olahraga. Prestasi olahraga telah menunjukkan kemajuan, namun masih banyak yang jauh dari kesempurnaan, terutama beberapa tahun ini. Selain untuk mencapai sebuah prestasi, olahraga juga dapat dilakukan untuk membangun manusia seutuhnya melalui pengembangan dan pembinaan olahraga bagi generasi muda sesuai dengan undang-undang sistem keolahragaan No 20 (2003:7) dijelaskan bahwa:

“Pendidikan Nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Sehingga tujuan keolahragaan nasional dapat diwujudkan melalui pengembangan dan pembinaan yang dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan untuk mencapai sebuah prestasi. Sejalan dengan itu Menurut Syaruddin (2011:5) “pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga”. Jadi keberhasilan pembinaan olahraga prestasi ditandai dengan meraih suatu prestasi.

Untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga diperlukan pengembangan dan pembinaan olahraga tersebut, dalam pelaksanaannya diperlukan

pengawasan dan pengelolaan pelatihan yang serius untuk tujuan mencapai prestasi dalam olahraga.

Pengembangan olahraga prestasi bisa dimulai dari sekolah, melalui mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan(PENJASORKES) serta kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan disekolah-sekolah. Dengan pembinaan yang terstruktur dengan baik, sehingga pengembangan olahraga prestasi disekolah dapat berjalan sebagaimana mestinya sehingga dapat melahirkan atlet-atlet yang berprestasi disekolah. Dalam pengembangannya dibutuhkan perhatian sekolah, khususnya guru penjasorkes dan juga sokongan dari pemerintah. Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah dalam pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi disekolah dengan disediakannya diklat-diklat bagi atlet berprestasi yang berasal dari sekolah, serta menyelenggarakan pertandingan-pertandingan yang melibatkan sekolah seperti, Liga Pendidikan Indonesia(LPI), Pekan Olahraga Pelajar Daerah(POPDA), Pekan Olahraga Pelajar Nasional(POPNAS), Pekan Olahraga Usia Dini(PORDINI),dan lain sebagainya.

Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi, yang perlu mendapat perhatian untuk dibina disekolah adalah sepakbola. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat dunia pada umumnya dan Indonesia pada khususnya.Sepakbola merupakan permainan yang mempunyai gerakan kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan lain-lain.

Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepak bola hanya akan diraih melalui kerja sama tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, di samping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Dalam permainan sepakbola kemenangan hanya dapat diraih dengan membuat gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah jangan sampai lawan berbuat yang sama terhadap gawang sendiri. Hal ini mengandung pengertian bahwa seorang pemain sepakbola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik. Sebagaimana yang dijelaskan Jez (1988:10) bahwa “Mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan penguasaan teknik dasar sepak bola secara terampil”. Dengan demikian penguasaan teknik dasar sepakbola secara mutlak diperlukan.

Dengan demikian penguasaan teknik dasar bermain sepakbola perlu ditingkatkan pemain itu sendiri. Pelaksanaan teknik dalam permainan sepakbola sangat tergantung kepada kematangan atau penguasaan teknik dari setiap individu dalam suatu kesebelasan. Penampilan teknik pemain sepakbola sangat tergantung kepada daya pikir dalam mengambil keputusan atau inisiatif dan ditunjang oleh kondisi fisik yang baik serta mental.

Dengan demikian penguasaan teknik dribbling atau menggiring bola tidaklah mudah dilakukan, cukup banyak faktor-faktor dan prinsip-prinsip dalam

melakukan teknik menggiring bola dan ini harus diketahui oleh pemain sepakbola untuk dapat melakukan dribbling dengan cepat dan tepat.

Untuk melakukan dribbling bola secara cepat dan tepat dibutuhkan keseimbangan yang baik. Dapat disimpulkan bahwa keseimbangan sangat diperlukan dalam mempertahankan kondisi tubuh, baik dalam keadaan statis (kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam), maupun dinamis (kemampuan mempertahankan seimbang dalam keadaan bergerak). Begitu juga dalam melakukan dribbling agar kondisi tubuh tetap terkontrol dengan baik. Disamping itu ada faktor lain yang dapat mempengaruhi seorang pemain untuk dapat menguasai teknik dribbling atau menggiring bola adalah kelincahan, menurut Harsono (1988:172) berpendapat bahwa kelincahan adalah “Seseorang

yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Hal ini sangat berkaitan dengan pelaksanaan dribbling yang menuntut kelincahan dalam melakukan dribbling dan pada saat melewati lawan. Begitu juga halnya dengan pemain sepakbola SMA Negeri 9 Padang dalam melakukan dribbling bola.

Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti dengan guru mata pelajaran penjasorkes yang sekaligus menjadi pelatih tim sepakbola di SMA Negeri 9 Padang, bahwa sekolah tersebut memiliki tim sepakbola yang sering mengikuti pertandingan sepakbola dan sering juga mendapatkan juara. Seperti Liga pelajar tingkat SLTA se kota Padang tahun 1990 mendapatkan juara 3,

Liga Muhammaddiyah tahun 2005 tingkat SLTA se SUMBAR (dikdasmen PDAM kota Padang) mendapatkan juara 1, football championship DPD.KNP tingkat Kodya Padang mendapat juara 1, dan masih banyak kejuaraan sepakbola yang diikuti oleh SMA Negeri 9 padang, tetapi beberapa turnamen yang diikuti oleh SMA Negeri 9 Padang belum menghasilkan prestasi yang membanggakan, terakhir di pertandingan Liga Pendidikan Indonesia(LPI) tahun 2011 yang diikuti oleh SMA Negeri 9 Padang yang hanya sampai di babak 8 besar saja.

Dari permasalahan kurangnya prestasi yang dapat diraih oleh tim sepakbola SMA Negeri 9 Padang, setelah peneliti yang mengikuti latihan dan uji coba tanding SMA Negeri 9 Padang, mengindikasikan masih rendahnya keterampilan siswa dalam mendribbling atau mengiring bola. Sehingga penguasaan bola belum maksimal, sementara dalam mencetak angka/gol juga dipengaruhi oleh penguasaan bola suatu tim dalam suatu pertandingan. Maka dari itu, penelitimerasa tertarik dan ingin melakukan suatu penelitian tentang penyebab belum begitu baiknya keterampilan mendribbling atau mengiring bola pemain sepak bola SMA Negeri 9 Padang tersebut. Yang peneliti pradugai disebabkan karena keseimbangan dan kelincahan yang mungkin ada hubungan denganhasil dribbling atau mengiring bola. Dengan demikian peneliti ingin melihat ” Hubungan keseimbangan dan kelincahan dengan hasil dribbling pemain sepakbola SMA Negeri 9 Padang ”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya keterampilan dribbling atau mengiring bola oleh pemain sepakbola SMA Negeri 9 Padang, hal ini dapat dilihat pada saat latihan dan mengikuti beberapa pertandingan. Maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Program latihan
2. Kecepatan
3. Penguasaan teknik
4. Koordinasi mata-kaki
5. Perkenaan bola dengan kaki
6. Kelincahan
7. Kelentukan tubuh
8. Emosional pemain pada saat dribbling bola
9. Keseimbangan
10. Sarana dan prasarana

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya keterampilan melakukan dribbling atau menggiring bola, dan karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya dalam penelitian ini, maka penelitian ini dibatasi atas variabel yaitu:

1. Keseimbangan
2. Kelincahan

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat di rumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah hubungan antara keseimbangan dengan hasil dribbling pemain sepakbola SMA Negeri 9 Padang?
2. Adakah hubungan antara kelincahan dengan hasil dribbling pemain sepak bola SMA Negeri 9 Padang?
3. Adakah hubungan antara keseimbangan dan kelincahan secara bersama-sama dengan hasil dribbling pemain sepak bola SMA Negeri 9 Padang?

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

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan antara keseimbangan dengan hasil dribbling pemain sepakbola SMA Negeri 9 Padang.
2. Hubungan antara kelincahan dengan hasil dribbling pemain sepakbola SMA Negeri 9 Padang.
3. Hubungan antara keseimbangan dan kelincahan secara bersama-sama dengan hasil dribbling pemain sepakbola SMA Negeri 9 Padang.

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

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Peneliti, penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.

2. Mahasiswa sebagai salah satu bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Guru penjasorkes atau pelatih di SMA Negeri 9 Padang sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik sepak bola harus di perhatikan dulu kemampuan kondisi fisik.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah peneliti uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan signifikan (berarti) antara keseimbangan dengan hasil dribbling pemain sepakbola SMA Negeri 9 Padang bernilai  $r_{hitung} = 0.451 > r_{tab} 0.444$ , berarti hubungan keseimbangan kuat dan tidak searah (negatif). Dengan demikian hipotesis kerja yang diajukan ( $H_a$ ) dapat diterima.
2. Terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kelincahan dengan hasil dribbling pemain sepakbola SMA Negeri 9 Padang bernilai  $r_{hitung} 0.477 > r_{tab} 0.444$ , berarti hubungan kelincahan kuat dan searah (positif). Dengan demikian hipotesis kerja yang diajukan ( $H_a$ ) dapat diterima.
3. Terdapat hubungan yang kuat dan searah tetapi tidak signifikan (berarti) antara keseimbangan dan kelincahan secara bersama sama dengan hasil dribbling pemain sepakbola SMA Negeri 9 Padang bernilai  $r_{hitung} 0.551 > r_{tab} 0.444$  Dibuktikan dengan nilai  $F_{hit} 3.068 > F_{tab} 3.59$ . Dengan demikian hipotesis kerja yang diajukan ( $H_a$ ) tidak dapat diterima.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Pelatih sepakbola agar lebih meningkatkan kreatifitas pemain sepakbola dalam berlatih, sehingga keterampilan dribbling bola pemain sepakbola dapat ditingkatkan.
2. Pemain agar membiasakan diri dalam beraktivitas latihan–latihan fisik yang dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik, keseimbangan dan kelincahan agar keterampilan teknik dapat ditingkatkan.
3. Orang tua atau wali murid agar memperhatikan kecukupan atau kebutuhan gizi anaknya, karena hal ini berpengaruh terhadap kondisi fisik mereka.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto.1997. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: P2LPTK
- Arsil.2009. *Tes Pengukuran dan Jasmani Untuk Sekolah Dasar*. Jakarta: Dipus Diklat Olahraga Pelajar
- Djezet,zulfar. 1985. *Buku Pelajaran Sepak Bola*. Padang: FPOK-IKIP
- Depdikbud.1992.*Paket Penelitian dan Kesegaran Jasmani Dan Kesehatan Rekreasi*. Jakarta Pusat Diklat Olahraga Pelajar
- Harsono.1988.*Choacing dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choacing*. Jakarta:P2LPTK
- Luthan.1991. *Manusia Dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK IKIP Bandunng
- Luxbachear,Joe.2010.*Sepak Bola*.Jakarta: PT Raja Grafindo
- Muhajir.2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*.Jakarta:Erlangga
- Nurhasan.1999.*Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Depdiknas:Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah
- Poerwadarminta.1986.*Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN. Balai Pustaka
- Ridwan.2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan dan Penelitian Pemula*. Bnadung: Alfabeta
- Sarumpeat,Dkk.1992.*Permainan Beasar*.Derektorat Jendar DIKTI
- Snayess,Jez.1988.*Sepak Bola: Latihan dan Strategi Bermain*.Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Soekamtansi.1992.*Permainan Besar I (Sepak Bola)*.Padang: Dirjen DIKTI
- Sudjana. 1992. *Metoda Statistika*.Bandung: Tarsito
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung:Alfabeta
- Suharno.1990.*Ilmu Choaching Umum*.Yogyakarta: yayasan Sekolah Tinggi Olahraga
- Syafrudin.2005.*Pengantar Ilmu Melatih*.Padang:FIK-UNP
- \_\_\_\_\_.2011.*Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK-UNP
- Undang-Undang RI No.20.2005.*Sistem Pendidikan Nasional*.Jakarta:Depdikbud
- Zalfendi,Dkk.2010.*BukuAjarSepakbola*.Padang.FIK-UNP