

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP
KETERAMPILAN DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA
SMAN 1 BASO KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)*



Oleh :

**AMRIL MUKMININ
NIM 17057/2010**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepak bola SMA N 1 Baso Kabupaten Agam

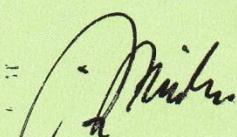
Nama : Amril Mukminin
Bp/Nim : 2010/17057

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

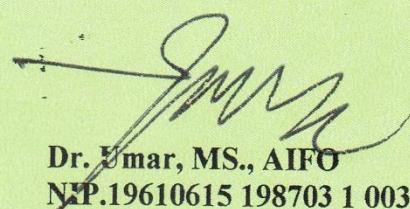
Disetujui

Pembimbing I

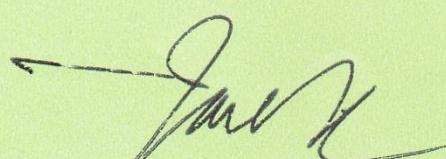


Drs. Hermanzoni, M. Pd
NIP. 19610414 198603 1 007

Pembimbing II


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

Ketua Jurusan


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

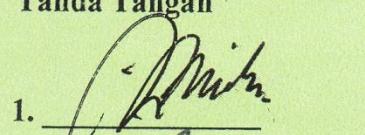
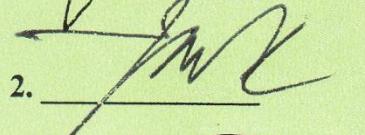
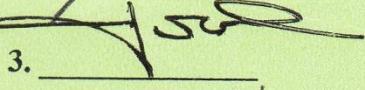
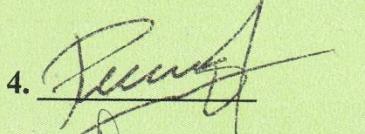
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Amril Mukminin
NIM : 2010/17057

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

Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan *Dribbling*
Pemain Sepak bola SMA N 1 Baso Kabupaten Agam

Padang , Februari 2018

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Hermanzoni, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Dr. Umar, MS. AIFO	2. 
3. Anggota : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd	3. 
4. Anggota : Padli, S.Si, M.Pd	4. 
5. Anggota : Heru Syarli Lesmana, S.Pd., M.Kes	5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepak bola SMA N 1 Baso Kab.Agam", adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telas ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Desember 2017
Yang Membuat Pernyataan



AMRIL MMK MININ
NIM/BP. 2010/17057

ABSTRAK

Amril mukminin (2017). "Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain SepakBola SMAN 1 Baso, Kab.Agam".

Masalah dalam penelitian ini adalah pada saat melakukan *dribbling* bola pemain masih terlihat kaku sehingga sering terjadi benturan dengan lawan, lemahnya penguasaan bola pemain sehingga tidak dapat dikontrol secara baik dan bola terlepas dari penguasaan serta memudahkan lawan untuk merebut bola. Di samping itu pemain terlihat lamban disaat melakukan *dribbling* bola dan tidak mampu mengubah arah bola dengan cepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap *dribbling* bola.

Populasi penelitian ini adalah pemain SMA 1 Baso,Kab.Agam yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*. untuk mengukur kelincahan melalui test *Agility run* sedangkan untuk mengukur kecepatan di lakukan test Lari cepat 30 meter dan kemampuan *dribbling* bola diukur dengan tes keterampilan *dribbling* sepakbola.Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil sebagai berikut: 1) Kelincahan memberikan kontribusi terhadap Keterampilan *dribbling* pemain Sepakbola SMAN 1 Baso Kabupaten Agam dengan persentase 59,9 %, 2) Kecepatan memberikan kontribusi terhadap Keterampilan *dribbling* pemain Sepakbola SMAN 1 Baso Kabupaten Agam dengan persentase 27,4 %, dan 3) Kelincahan dan Kecepatan memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap Keterampilan *dribbling* pemain Sepakbola SMAN 1 Baso Kabupaten Agam dengan persentase 17,6%.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal dengan judul “Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepak bola SMA N 1 Baso Kab.Agam”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Peneliti telah berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan Skripsi ini, namun peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari kesempurnaannya, serta semoga bermanfaat bagi pembaca. Pelaksanaan proposal ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Teristimewa buat kedua orangtua Ayahanda dan Ibunda, Kakak-Adik tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga penulis dapat membuat skripsi ini.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuntut ilmu di FIK UNP.

3. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO sebagai ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan bantuan dalam aktifitas di lingkungan FIK.
4. Bapak Drs. Hermazoni, M.Pd Selaku Pembimbing I dan bapak Dr. Umar, MS. AIFO selaku pembimbing II yang dengan sabar, ikhlas dan sepenuh hati telah membimbing dan memberi arahan kepada peneliti dari awal semester hingga Penelitian proposal ini.
5. Tim penguji/kontributor dalam ujian skripsi ini Bapak Drs.Donie,M.Pd, Bapak Padli,S.Si.,M.Pd,dan Bapak Heru Syarli Lesmana,S.Pd,M.Kes
6. Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu, masukan guna menyelesaikan skripsi.

Keberhasilan yang penulis raih tak lepas dari dukungan rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan motivasi, bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini, dan rekan-rekan senior yang telah banyak memberikan masukan dan motivasi dalam penyelesaian Skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu. Semoga segala pengarahan, bantuan, bimbingan, semangat dan motivasi yang diberikan menjadi amal kebaikan dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin.

Padang, Desember 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. <i>Dribbling</i>	9
2. Kelincahan.....	14
3. Kecepatan.....	22
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	31
B. Defenisi Operasional Variable Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
E. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	41
1. Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y).....	41
2. Kelincahan (X_1).....	42
3. Kecepatan (X_2).....	44
B. Persyaratan Uji Analisis Data	45
C. Pembahasan.....	49
1. Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> SMA N 1 Baso,Kab Agam.....	49
2. Kontribusi Kecepatan Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> pemain SMA N 1 Baso,Kab Agam	50
3. Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Secara Bersama-sama Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> SMA N 1 Baso,Kab Agam..	53
D. Keterbatasan Penelitian.....	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

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

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Prestasi SMA N 1 Baso, Kab Agam 5 tahun terakhir	4
2. Data Pemain SMA N 1 Baso,Kab Agam	33
3. Distribusi frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y)	41
4. Distribusi frekuensi Kelincahan (X_1).....	42
5. Distribusi Frekuensi Kecepatan (X_2)	44
6. Rangkuman Uji Normalitas dan Uji <i>Lilliefors</i>	45
7. Ringkasan Hasil Analisis Kontribusi Kelincahan (X_1) Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y).....	47
8. Ringkasan Hasil Analisis Kontribusi Kecepatan (X_2) Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y).....	47
9. Ringkasan Hasil Analisis Kontribusi Kelincahan (X_1) dan Kecepatan (X_2) Secara Bersama-sama Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y).....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk pelaksanaan kemampuan <i>Dribbling</i>	12
2. Macam-macam Kecepatan	24
3. Kerangka Konseptual Penelitian	29
4. Bentuk Pelaksanaan (tes <i>Agility run</i>)	35
5. Bentuk Pelaksanaan (tes lari 30 meter)	36
6. Tes Kecepatan <i>Dribbling</i>	37
7. Intruksi Peneliti Sebelum Pelaksanaan <i>Test</i>	71
8. Tes Kelincahan dengan <i>Agility run Test</i>	72
9. Tes Kecepatan dengan lari 30 meter <i>Test</i>	73
10. Tes Kemampuan Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	74
11. Peralatan Penelitian	75
12. Foto Bersama Pemain Sepakbola SMA 1 Baso Kab. Agam.....	75

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y)	42
2. Histogram Kelincahan (X_1).....	43
3. Histogram Kecepatan (X_2)	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Kelincahan.....	59
2. Rekap Data Kecepatan	60
3. Rekap Data <i>Dribbling</i>	61
4. Distribusi Frekuensi Kelincihan.....	62
5. Distribusi Frekuensi Kecepatan	63
6. Distribusi Frekuensi <i>Dribbling</i>	64
7. Uji Normalitas Kelincahan.....	65
8. Uji Normalitas Kecepatan	66
9. Uji Normalitas Keterampilan <i>Dribbling</i>	67
10. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana (Hipotesis 1).....	68
11. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana (Hipotesis 2).....	69
12. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana (Hipotesis 3).....	70
13. Dokumentasi Penelitian	71

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”.

Berdasarkan uraian di atas dapat kita dinyatakan bahwa untuk mendapatkan atau mencapai prestasi yang diinginkan perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi. Salah satu cabang olahraga yang memiliki pembinaan yang terencana yaitu sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga favorit saat ini digemari berbagai kalangan salah satunya di sekolah dan tidak dapat dipungkiri cabang sepakbola mempunyai magnet yang sangat kuat untuk membuat siapapun rela mengorbankan waktu dan biaya baik hanya untuk menonton ataupun untuk terlibat langsung dalam permainan sepak bola.

Olahraga sepakbola menjadi sangat istimewa dari cabang-cabang olahraga yang lain yang tidak hanya dikembangkan pada suatu instansi saja akan tetapi semua masyarakat Indonesia ikut andil dalam mendidik bibit pemain harapan bangsa termasuk di sekolah sepak bola dan sekolah formal sekalipun.

Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Kita harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan dengan waktu yang terbatas. Walau tujuan dari permainan sepakbola hanya sekedar rekreasi ataupun benar bertanding, kita akan lebih menikmati permainan sepakbola setelah menguasai keterampilan dan strategi yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Pada saat ini permainan sepakbola sudah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Kemajuan teknologi dan zaman sangat banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola dan banyak hal yang harus di perhatikan selain fisik dan mental yang baik juga perkembangan sepakbola dalam usia dini juga harus di perhatikan untuk mencari generasi pemain terbaik dan mengharumkan nama bangsa.

Selain itu untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi seperti menurut, Ehlenz Grosser, Zimermann dalam Syafrudin (2011:54) menyatakan bahwa :

“Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal faktor internal antara lain ketepatan fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) atlet, dan faktor eksternal adalah timbulnya dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya”.

Penguasaan teknik dasar permainan sepakbola yang baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan taktik permainan dengan mudah karena pemain

tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri (mental) cukup tinggi. Setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak banyak membuang tenaga yang tidak perlu. Oleh sebab itu komponen prestasi sangat dibutuhkan untuk pencapaian prestasi sepakbola khususnya SMAN 1 Baso,Kabupaten Agam

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa dalam prestasi olahraga sepakbola sebenarnya banyak faktor yang mempengaruhinya. Diantaranya adalah penguasaan teknik yang merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Teknik-teknik dalam permainan sepakbola seperti, teknik menendang, menyundul bola, mengontrol bola, mengumpan bola dan menggiring bola. Sesuai tujuan dari olahraga sepakbola itu adalah memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kebobolan.

Dribbling adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan. Ada beberapa faktor pendukung dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola salah satunya yaitu kecepatan dan kelincahan. Kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Bagi pemain yang mempunyai kecepatan lari hal tersebut sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan.

Sedangkan kelincahan adalah merupakan seluruh daya dan upaya atlet dalam berlari mengerahkan seluruh kemampuan tubuhnya untuk melakukan gerakan dengan arah yang berubah-ubah secara cepat dengan waktu yang singkat. bagi seorang pemain bola pada saat dia sedang menggiring bola menuju kearah gawang tiba-tiba dihadang oleh lawan yang berusaha merebut bola, maka dia harus menghindar dengan lincah dan cepat agar dia bisa melewati lawannya sehingga bola tetap dalam penguasaannya.

Olahraga sepakbola tidak hanya dimainkan di event-event besar dunia tetapi juga dimainkan di perguruan tinggi dan sekolah-sekolah. Untuk mencapai sebuah prestasi tentu dimulai dari sekolah-sekolah agar bisa melahirkan siswa-siswi yang berbakat serta menghasilkan siswa yang memiliki prestasi yang bisa mengharumkan nama bangsadan pemerintah daerah pun akan ikut bekerja sama jika putra daerahnya dipercaya untuk bermain di level yang lebih tinggi seperti tim nasional Indonesia.

Perkembangan sepakbola yang sangat pesat juga dirasakan di daerah Sumatera Barat terutama Kabupaten Agam Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub di Agam melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontinu. Selain itu telah banyak pula sekolah-sekolah yang melakukan pembinaan sepakbola lewat program extra kurikuler sekolah dalam rangka menumbuh kembangkan bakat para pemain sepakbola di sekolah itu sendiri salah satu diantaranya adalah SMAN 1 Baso. Berdasarkan pengamatan dan observasi yang peneliti lakukan di lapangan terhadap keterampilan *dribbling* yang dimiliki oleh pemain sepakbola di SMAN 1 Baso, belum begitu baik, Hal ini terbukti pada saat

menggiring bola pemain masih terlihat kaku sehingga sering terjadi benturan dengan lawan, lemahnya penguasaan bola pemain sehingga tidak dapat dikontrol secara baik dan bola terlepas dari penguasaan serta memudahkan lawan untuk merebut bola. Di samping itu pemain terlihat lamban disaat *mendribble* bola dan tidak mampu mengubah arah bola dengan cepat dalam *mendribbling* bola.

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 pemain baik, dapat mengontrol bola dengan baik serta memudahkan dalam melakukan serangan serta dapat mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Ini juga terbukti dari naik turunnya prestasi yang diraih pemain sepakbola SMAN 1 Baso sebagaimana tertera dalam tabel diberikut ini :

Tabel 1. Prestasi Sepakbola SMAN 1 Baso 6 Tahun Terakhir

No	Kejuaraan	Tahun	Peringkat
1	SMANIVA CUP III	2013	Babak penyisihan
2	SMANCAN CUP	2014	Babak penyisihan
3	SMA N 1 MATUR CUP	2015	Babak penyisihan
4	LPI Kab.Agam	2016	Babak penyisihan
5	SMANIVA CUP IV	2017	Babak penyisihan

Sumber : Administrasi SMAN 1 Baso

Melihat kenyataan diatas, pada kesempatan ini pentingnya melakukan sebuah penelitian tentang keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMAN 1 Baso Peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah yaitu mengenai kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMAN 1 Baso. Maka dengan demikian judul penelitian ini adalah: “Kontribusi

Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola SMAN 1 Baso Kabupaten Agam”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kelincaha berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling*.
2. Kecepatan berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling*.
3. Kondisi fisik berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling*.
4. Koordinasi mata-kaki berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling*.
5. Mental berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling*.
6. Sarana dan prasarana berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah dan identifikasi masalah di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada :

1. Kontribusi Kelincahan Terhadap keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola SMAN1 Baso Kabupaten Agam
2. Kontribusi Kecepatan Terhadap keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola SMAN1 Baso Kabupaten Agam
3. Kontribusi Kelincahan kecepatan Secara Bersama-sama Terhadap keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola SMAN1 Baso Kabupaten Agam

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah Kelincahan berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* Pemain Sepakbola SMAN1 Baso Kabupaten Agam?
2. Apakah Kecepatan berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* Pemain Sepakbola SMAN1 Baso Kabupaten Agam?
3. Apakah Kelincahan kecepatan berkontribusi secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pemain Sepakbola SMAN1 Baso Kabupaten Agam?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pemain Sepakbola SMAN1 Baso Kabupaten Agam.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* pemain Sepakbola SMAN1 Baso Kabupaten Agam.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan kecepatan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pemain Sepakbola SMAN1 Baso Kabupaten Agam.

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 ekstraKurikuler SMAN1 Baso Kabupaten Agam Sebagai bahan acuan bagi pelatih yang melatih sepakbola untuk pencapaian prestasi tim sepakbola.
3. 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. Kelincahan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Keterampilan *dribbling* pemain Sepakbola SMAN 1 Baso Kabupaten Agam 59,9 %
2. Kecepatan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Keterampilan *dribbling* pemain Sepakbola SMAN 1 Baso Kabupaten Agam 27,4 %
3. Kelincahan dan Kecepatan memberikan kontribusi yang sisnifikan secara bersama-sama terhadap Keterampilan *dribbling* pemain Sepakbola SMAN 1 Baso Kabupaten Agam 91,8%.

B. Saran-saran

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

1. Pelatih disarankan untuk melatih unsur Kelincahan dengan test *Agility run* dan Kecepatan dengan latihan *lari 30 meter* 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 PUSTAKA

- Apta Mylsidayu dan Febi kurniawan. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman, & Apri Agus. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kodisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bompa, T. O. dan Gregory, H. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik. Makalah disajikan dalam penyegaran atau penataran para pelatih olahraga*. Bandung: KONI Pusat.
- Irawadi, Hendri (2013). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. UNP Press.
- Luxbacher, Joseph A. 2004. *Sepakbola (Edisi kedua)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mielke ,Danny. (2003). *dasar-dasar sepakbola*.Pakaraya: Bandung.
- Mukholid, Agus. (2004). *Pendidikan Jasmani Kelas I SMA (Kurikulum Berbasis Kompetensi 2004)*. Surakarta: Yudistira.
- Riduan (2005). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan Dan Peneliti Pemula*: IKIP.
- Syarif Hidayat. 2014. *Pelatihan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- _____.2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- _____. 2005. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
- Tim Sepakbola FIK UNP. 2006. *Metode Melalui Ide Permainan Teknik, Taktik Dan Sejarah Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
- Tim Pengajar Statistik 2. 2015. *Hand Out dan silabus Statistik*. Padang: FIK UNP.
- UU RI Nomor 3 Tahun 2005. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.
- Yulifri. (2012). *Permainan sepakbola*. Padang: FIK UNP.