

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING SEPAKBOLA**

**(Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten
Solok)**

Skripsi

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



Oleh
FAIZAL FETRI
2015/15087219

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Pada Pemain SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok**

Nama : Faizal Fetri

Nim/Bp : 15087219/2015

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Donic, S. Pd M. Pd
NIP. 197267171998031004

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP. 196106151987031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Faizal Fetri

NIM : 15087219 / 2015

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

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAKBOLA PADA PEMAIN SMAN 1 BUKIT SUNDI KABUPATEN SOLOK

Padang, Agustus 2019

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Donie, S. Pd, M.Pd
2. Penguji : Vega Soniawan, S. Pd, M.Pd
3. Penguji : Yogi Setiawan, S.Pd, M.Pd

1. 

2. 

3. 

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada Pemain SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok", adalah asli karya saya sendiri;
2. Menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya tulis 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 didalam naskah dengan menyebut pegrang dan dicantumkan pada kepastakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum berlaku;

Padang, Agustus 2019



Faizal Fetri

NIM : 15087219/2015

ABSTRAK

Faizal Fetri. 2019: Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada Pemain SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *Dribbling* dan menurunnya prestasi Sepakbola Pemain SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan Kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi exsperimental*), yang dilakukan pada tanggal 20 Juni sampai 15 Juli 2019 terhadap Pemain Sepakbola SMAN 1 Kabupaten Solok. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu (18 kali pertemuan), Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, yaitu sampel laki-laki yang berusia di atas 15 tahun yang berjumlah 21 orang. Instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan *Dribbling*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas dan uji-t.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis Uji-t, diperoleh t_{hitung} sebesar 1,88 dan t_{tabel} sebesar 1,72 ($t_{hitung} = 1,88 > t_{tabel} = 1,72$). Artinya, terdapat pengaruh latihan yang signifikan latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pemain SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok

Kata kunci : Latihan Kelincahan, *Dribbling* Sepakbola.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian/skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Dribbling Sepakbola Pada Pemain Sepakbola SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok. ”**. Proposal/skripsi penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan proposal penelitian/skripsi ini penulis banyak menemui hambatan dan kesulitan, namun berkat bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak hal tersebut dapat penulis atasi dengan baik. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepada Kedua Orang tua, yang mana ayah penulis bernama Marlis dan ibu bernama Yuniar yang telah memberikan do’a dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D. sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Zalfendi M.Kes, AIFO sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Umar, M.S, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Dr . Donie, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing I yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian proposal penelitian ini.
5. Bapak Dr. Yendrizar, M.Pd dan Vega soniawan, S.Pd, M.Pd Sebagai kontributor yang telah memberi masukan dan saran.
6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian Proposal Penelitian/skripsi ini.
7. Rekan-rekan Mahasiswa, terutama Jurusan Kepelatihan Olahraga FIK UNP angkatan 2015 dan pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga sumbangan dan bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri, pemain tempat penelitian dan jurusan Kepelatihan serta pembaca pada umumnya.

Penulis telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan penelitian/skripsi ini, namun penulis menyadari isi maupun penulisan masih belum sempurna untuk itu kepada pembaca , penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
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. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakekat Sepakbola.....	9
2. Hakekat Keterampilan Mengiring Bola (<i>dribbling</i>).....	12
3. Hakekat Kelincahan.....	18
4. Hakekat Latihan.....	26
B. Peneliti yang Relevan.....	32
C. Kerangka Konseptual.....	35
D. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel.....	38
D. Rancangan Penelitian	39
E. Definisi Operasional	39
F. Prosedur penelitian	40
G. Instrumen Penelitian	42

H. Teknik Pengumpulan Data.....	45
I. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis	49
C. Pembahasan.....	51
D. Keterbatasan Penelitian.....	54
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	56
B. Saran.....	56
DAFTAR RUJUKAN	58
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	36
Gambar 2. Lapangan Tes Dribbling Sepakbola.....	43
Gambar 3. Histogram Hasil Tes Awal (Pree Test)	48
Gambar 4. Histogram Hasil Tes Akhir (Post Test).....	49
Gambar 5. Responden Melakukan Pengukuran <i>Dribbling</i>	89
Gambar 6. Responden Melakukan Pengukuran <i>Dribbling</i>	89
Gambar 7. Responden Melakukan Latihan <i>Shutle Run</i>	90
Gambar 8. Responden Melakukan Latihan <i>Shutle Run</i>	90
Gambar 9. Responden Melakukan Latihan <i>Ziq Zaq Run</i>	91
Gambar 10. Peneliti Memberikan Penjelasan <i>Ziq Zaq Run</i>	91
Gambar 11. Responden Melakukan Latihan <i>Box Drill</i>	92
Gambar 12. Responden Melakukan Latihan <i>Box Drill</i>	92
Gambar 13. Responden Melakukan Latihan Segi Tiga	93
Gambar 14. Responden Melakukan Latihan Segi Tiga	93
Gambar 15. Jajaran Pelatih SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok.....	94

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Tingkatan Intensitas.....	24
Tabel 2. Jumlah Pemain Ekstrakurikuler SMAN 1 Bukit Sundi	38
Tabel 3. Petugas Pelaksana Tes	41
Tabel 4. Norma Dribling Ziq-zaq.....	45
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) dan Tes Akhir <i>(Post Test) Dribbling</i>	47
Tabel 6. Uji Normalitas Data	50
Tabel 7. Uji t <i>Pre Test – Post Test Dribbling</i>	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	61
Lampiran 2. Data Tes Awal (<i>Pre Test</i>) Kemampuan <i>Dribbling</i>	77
Lampiran 3. Data Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan <i>Dribbling</i>	78
Lampiran 4. Data Tes Awal (Pre Test) Dan Tes Akhir (Post Test) <i>Dribbling</i>	79
Lampiran 5. Data Uji Normalitas.....	80
Lampiran 6. Data Analisis Hipotesis	83
Lampiran 7. Tabel Kritis Uji Liliefors	84
Lampiran 8. Tabel Norma Standaar (Baku) dar 0 Ke Z	85
Lampiran 9. Tabel Uji T	86
Lampiran 10. Daftar Kehadiran Sampel	87
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	89
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian Dari UNP	95
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Provinsi.....	96
Lampiran 14. Surat Kelayakan Mutu Barang	97
Lampiran 15. Surat Balasan Penelitian Dari SMAN 1 Bukit Sundi	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan dibidang olahraga merupakan faktor utama dalam salah satu aspek pembangunan untuk meningkatkan kualitas manusia indonesia yang tidak kalah pentingnya dengan aspek lainnya. Oleh karena itu kegiatan olahraga sangat perlu ditumbuh kembangkan di tanah air, baik olahraga untuk kesehatan maupun olahraga untuk prestasi. Pentingnya pengembangan dan pembinaan dibidang olahraga itu di jelaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005: 3 pasal 1 ayat 4 tentang sistem keolahragaan nasional menyebutkan bahwa “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan“. Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa untuk dapat melahirkan prestasi pada cabang olahraga perlu dilakukan pembinaan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Seperti yang dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 pasal 20 ayat (5) tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

“Untuk kemajuan olahraga prestasi, pemerintah daerah dan atau masyarakat dapat mengembangkan : a) perkumpulan olahraga, b) pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, c) serta pembinaan olahraga prestasi, d) pendidikan dan

pelatih tenaga keolahragaan, e) prasarana dan sarana olahraga prestasi, f) sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga, g) sistem informasi keolahragaan, dan h) melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat Daerah, Nasional dan Internasional sesuai dengan kebutuhan”.

Sesuai dengan Sistem Keolahragaan Nasional tersebut, Indonesia adalah salah satu Negara berkembang yang sedang berusaha memajukan pembangunan khususnya dibidang olahraga prestasi.

Untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan suatu latihan yang terprogram dengan baik. Latihan juga membentuk atau mengubah respon fisiologis, disamping elemen fisik yang terlibat dalam latihan untuk menjadi seorang pemain yang handal. Pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina atau pelatih dan oleh atlet itu sendiri, misalnya faktor teknik, taktik, mental dan kondisi fisik dan juga model latihan yang mendukung peningkatan faktor-faktor di atas.

Di Indonesia, permainan sepakbola cukup memasyarakat dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Permainan sepakbola masuk ke Indonesia dibawa oleh orang-orang Belanda pada saat menjajah Indonesia. Perkembangan permainan sepakbola terbatas di lingkungan orang-orang Belanda, terutama di kota-kota besar yang banyak penduduk Belanda.

Banyak anak-anak yang ingin menjadi seorang pemain sepakbola yang baik, bahkan kalau menjadi bintang sepakbola. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak-

anak telah mendapatkan pelatihan olahraga khususnya olahraga secara benar, terartur dan terarah. Dalam pelatihan olahraga, untuk mencapai prestasi yang tinggi harus memperhatikan beberapa faktor. Salah satunya adalah teknik dasar dari olahraga tersebut. Begitu juga dengan olahraga sepakbola, apabila kita menguasai teknik dasar dengan baik, maka kita dapat bermain dengan baik.

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. Dibutuhkan keterampilan atau kemampuan yang dikuasai dalam bermain sepakbola. Keterampilan sepakbola antara lain *dribbling*, *passing*, *control*, *shooting*, *heading*. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola adalah *mendribbling* bola.

mendribbling bola adalah gerakan lari dengan menggunakan kaki sambil mendorong atau memindahkan bola dari satu titik ke titik lain agar bola bergulir terus menerus di atas tanah. Teknik *mendribbling* sangat diperlukan dalam permainan sepak bola, karena dengan memiliki kemampuan *dribbling* yang baik maka pemain bola akan mudah untuk: 1) melewati lawan, 2) untuk memindahkan daerah permainan, 3) memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka dan 4) untuk memperlambat tempo permainan. Dengan modal demikian, pemain sepakbola sudah bisa menciptakan permainan yang sempurna dan efisien dan dapat memenangkan suatu pertandingan.

Kemampuan *dribbling* diperlukan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur *agility* dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. *Dribbling* dapat dilatih secara bersama –sama baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk peningkatan kemampuan *dribbling* antara lain: lari bolak-balik (*shuttle run*), *squart trust*, lari rintangan, dan lari *zig-zag* metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan kemampuan *dribbling* pemain.

Pembinaan olahraga sepakbola tingkat pelajar di pusat provinsi dan daerah sudah dilakukan. Salah satunya di Sumatera Barat terutama di Kabupaten Solok, pembinaan ekstrakurikuler olahraga sepakbola ditingkat pelajar telah dilakukan secara teratur, terarah dan kontinyu.

Di SMAN 1 Bukit Sundi , kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola telah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih. Akan tetapi, peningkatan dalam permainan sepakbola belum banyak dirasakan. Faktor kondisi fisik juga sangat berpengaruh dalam melakukan teknik *dribbling* karena tanpa kondisi fisik yang baik peningkatan kemampuan *dribbling* akan sulit tercapai, selain itu faktor sarana dan prasarana juga sangat berpengaruh dalam peningkatan kemampuan *dribbling*.

Berdasarkan pengamatan, data dan wawancara dengan pelatih sepakbola yaitu guru olahraga SMAN 1 Bukit Sundi pada saat mengikuti pertandingan antar sekolah yang diadakan satu kali dalam satu tahun yaitu LPI (Liga Pendidikan Indonesia) dalam 3 tahun terakhir ini prestasi tim sepakbola SMAN

1 Bukit Sundi menurun. Pada tahun 2016 tim sepakbola SMAN 1 Bukit Sundi hanya mampu bermain sampai babak semi final dan kemudian pada tahun 2017 yang bertepatan pada bulan Oktober tim sepakbola SMAN 1 Bukit Sundi hanya mampu bermain sampai kebabak delapan besar.

Pertandingan terakhir yang bertepatan pada bulan oktober 2017 tim SMAN 1 Bukit Sundi melawan tim SMAN 1 Junjuang Sirih, di mana pada saat itu tim SMAN 1 Bukit Sundi mengalami kekalahan dengan skor 3-1 pada babak delapan besar. Tentu saja hal ini sangatlah tidak baik. Seringsekali *dribbling* yang dilakukan oleh pemain SMA ini sangat mudah untuk direbut oleh tim lawan. Selain itu dalam melakukan *dribbling* pemain dari SMA ini tidak memiliki unsur-unsur yang dibutuhkan untuk menghindari serangan dari tim lawan.

Penulis telah melakukan wawancara dengan pelatih dari SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok para pemain sepakbola ini sedang berlatih di Lapangan Limau Puruik Muaro Paneh, beliau membenarkan bahwa akhir-akhir ini prestasi anak didiknya semakin menurun. Beliau menuturkan banyak teknik-teknik dasar yang kurang dikuasai oleh anak didiknya dan jika hal ini terus dilakukan tanpa adanya penanganan lebih lanjut, maka ditakutkan prestasi tim dari sekolah ini tidak dapat ditolong lagi.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan ditempat latihan dengan beberapa kali melihat dan pertandingan yang dijalani oleh tim dari sekolah ini, penulis melihat bahwa *dribbling* yang mereka lakukan sangat mudah dirampas, ketika pertandingan uji coba sekitar 5x, pemain sepak SMAN 1 Bukit Sundi

Sering sekali kehilangan bola, disebabkan kelincahan saat menggiring bola mulai berkurang saat pertengahan babak II, sehingga bola sangat mudah dirampas, berbeda dengan babak yang I, dan ketika keluar dari penjagaan dari dua orang pemain lawan, pemain SMAN 1 bukit sudi sering kehilangan Bola. Penulis menduga hal ini di sebabkan oleh lemahnya kelincahan yang mereka miliki. Dalam usaha untuk meningkatkan kelincahan banyak metode latihan yang dapat digunakan, diantaranya dengan model latihan *Zig-Zag Run*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti uraikan di atas, maka masalah yang teridentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola SMAN 1 Bukit Sudi Kabupaten Solok masih kurang baik
2. Kemampuan *Kelincahan* pemain sepakbola SMAN 1 Bukit Sudi Kabupaten Solok masih sangat kurang
3. Kondisi Fisik yang dimiliki pemain yang dimiliki peserta kegiatan sepakbola di SMAN 1 Bukit Sudi Kabupaten solok.
4. Taktik juga berpengaruh saat kita menggiring bola, untuk melewati lawan
5. Mental juga berpengaruh saat bertanding, melewati lawan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah begitu banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *Dribbling* pada pemain sepakbola SMAN 1 Bukit Sudi Kabupaten Solok dan juga keterbatasan yang penulis miliki, maka

penulis hanya akan membahas “Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* sepakbola pada pemain SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok ”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu: Apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* sepakbola pada pemain SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, maksud dan tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* Sepakbola pada pemain SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok.

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan yang berguna bagi:

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1) jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang kemampuan teknik dasar permainan sepakbola SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kemampuan

teknik dasar pemain ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok.

4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada tim sepakbola SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok dalam membina dan menciptakan bibit-bibit pemain sepakbola yang professional dan handal bagi perkembangan sepakbola di SUMBAR khususnya Kabupaten Solok.
5. Mahasiswa, sebagai sumber bacaan dan bahan referensi di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* sepakbola pada pemain SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok, Pengaruhnya dapat dilihat dari uji beda *mean* dimana *mean pre test* 23,34 sedangkan *post test* nya meningkat menjadi 22,93 (meningkat 0,41 detik). ini dibuktikan dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = (21-1)20$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($1,88 > 1,72$).

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *Dribbling* sepakbola pemain SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok diantaranya :

1. Bagi pelatih, bentuk latihan kelincahan adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *Dribbling*
2. Pemain sepakbola SMAN 1 Bukit Sundi disarankan untuk melakukan latihan kelincahan dengan serius dan sungguh-sungguh agar latihan yang dilakukan lebih efektif dan bermanfaat untuk meningkatkan dan menghasilkan kemampuan *dribbling* yang maksimal, dan nantinya akan menambah keterampilan dalam bertanding.

3. Kepada Pelatih disarankan, setiap pemberian bentuk latihan yang digunakan perlu diperhatikan prosedur pelaksanaan latihan agar tidak terjadi kesalahan dalam latihan sehingga tujuan latihan dapat tercapai dengan baik.
4. Bagi Peneliti selanjutnya, diharapkan pada penelitian yang lain agar dapat melihat beberapa faktor yang belum diperhatikan dalam penelitian ini.
5. Bagi Mahasiswa, penelitian ini dijadikan salah satu referensi untuk menambah pengetahuan tentang pentingnya latihan kelincahan untuk meningkatkan kemampuan *Dribbling* sepakbola.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padanag: Sukabina Press.
- ArifinRamadhan, WarniHerita. 2018. "Model Latihan Kelincahan Sepakbola." *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* Volume 17 No 2, Hlm. 63—66
- Bahrudin. 2008. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: PT Galaxy Puspa Mega.
- Daryanto, Porja, Zusyah dan Hidayat, Khoirul. 2015. "Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola." *Jurnal Pendidikan Olahraga* Vol. 4, No. 2. Hlm. 201- -212
- 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
- Fahrizal Halim Alfian Moh. 2016. "Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Pada Pemain Sepakbola." *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 06 No 2, Hal 92-102
- Fardi, Adnan. 2008. *Statistik Lanjutan*. Padang: Diktat.
- Firdaus, Efendy. 2013. *Pembentukan Kondisi fisik*. Padang: FIK UNP.
- 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
- HasanuddinM. Imran. 2018. "Kontribusi Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola." *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Volume 6 No. 1, Hlm. 96—119
- ImawanRiswanda. 2016. "Pengaruh Latihan Rope Jump Selama 20 Detik Dengan Metode Interval Training 1 : 5 Terhadap Kelincahan." *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol. 06 No. 2, Hlm. 358--364
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*: Padang: FIK UNP.
- Jayadi Wahyu, Sukanto Anto , dan Hasbunallah. 2015. "Latihan Kelincahan Dan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola ." *Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI*, Volume 18, Nomor 2, hlm. 137—142