

SKRIPSI

**KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DРИBBLING*
SEPAKBOLA SISWA SMP NEGERI 1 PARIAMAN**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**FEBBY SEPTIA AFRIAN
NIM. 85517/2007**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola
Siswa SMP Negeri 1 Pariaman

Nama : Febby Septia Afrian

Nim/Bp : 85517/2007

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

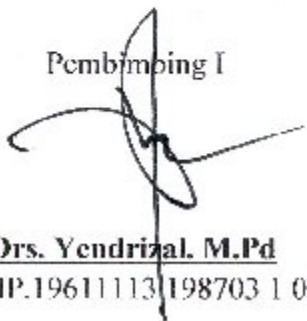
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Yendrizal, M.Pd

NIP.19611113198703 1 004

Pembimbing II

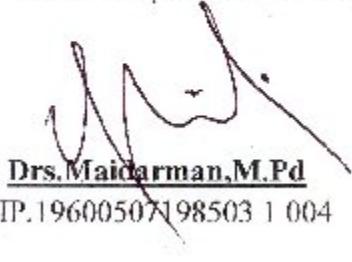


Roma Irawan, S.Pd, M.Pd

NIP.19810726 200604 1 002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Drs. Maidarman, M.Pd

NIP.19600507198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAKBOLA SISWA SMP NEGERI 1 PARIAMAN

Nama : Febby Septia Afrian

NIM/TM : 85517/2007

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

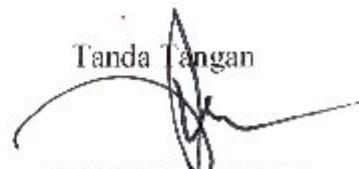
Padang, Januari 2012

Tim Penguji :

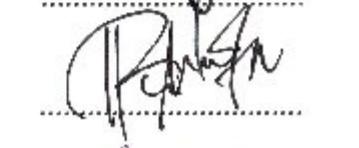
Nama

Tanda Tangan

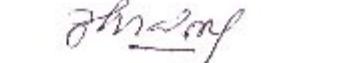
1. Ketua : Drs. Yendrizal, M.Pd



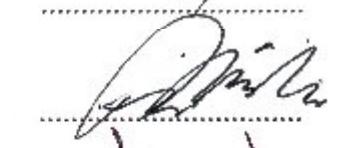
2. Sekretaris : Roma Irawan, S.Pd, M.Pd



3. Anggota : Drs. Masrun, M.Kes.AIFO



4. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd



5. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd



ABSTRAK

Febby Septia Afrian (2011). Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Siswa SMP Negeri 1 Pariaman.

Kemampuan *Dribbling* sepak bola siswa SMP Negeri 1 Pariaman masih jauh dari yang diharapkan hal ini terlihat pada saat melakukan *dribbling* pemain lawan dengan mudah merampas bola dari pemain SMP Negeri 1 Pariaman. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dan tingkat kontribusi kelincahan (X) sebagai variabel bebas terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola (Y) siswa SMP Negeri 1 Pariaman sebagai variabel terikat.

Populasi penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Pariaman yang mengikuti pengembangan diri sepakbola yang berjumlah 20 orang siswa. Penarikan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yang berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel kelincahan dengan menggunakan tes lari zig-zag. Dan kemampuan *dribbling* sepakbola diukur dengan tes kemampuan *dribbling* sepakbola .

Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan analisis koefisien determinasi untuk mencari tingkat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dari analisis data diperoleh hasil bahwa kelincahan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMP Negeri 1 Pariaman dengan perolehan skor $Lo = 0,0739$ lebih besar dari $Ltabel = 0,190$ dan berkontribusi sebesar 42,25%. Dengan demikian kelincahan memberikan kontribusi yang berarti untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa SMP Negeri 1 Pariaman.

Kata kunci : Kelincahan dan Kemampuan *Dribbling* Sepakbola.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat ALLAH SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul "**Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Siswa SMP Negeri 1 Pariaman**". Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas akhir dan syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan juga untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa tentang kemampuan dribbling sepakbola di sekolah.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan, hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian ini dimasa yang akan datang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan baik moril maupun materil, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Drs. H.Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi.
2. Drs. Maidarman,M.Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
3. Drs. Yendrizal, M.Pd dan Roma Irawan,S.Pd,M.Pd sebagai pembimbing I dan II yang senantiasa meluangkan waktu, kesempatan, dorongan, semangat dan bimbingan menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, Bapak Drs. Masrun, M.Kes, AIFO, Bapak, Drs. Hermanzoni, M.Pd, sebagai tim pengujii yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Rekan-Rekan Mahasiswa FIK UNP, Khususnya angkatan 2007 yang telah memberikan semangat, perhatian, dan bantuannya, serta semua pihak yang tidak

dapat di camtumkan namanya satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Teristimewa kepada orang tua yang tercinta, Ayahanda dan Ibunda yang telah memberikan dorongan, semangat, cinta kasih dan do'a sehingga skripsi ini dapat diselesaikan, engkau adalah pelita hidup, semoga tetesan keringat yang engkau usahakan teruntuk anakmu dapat bermanfaat untuk kebaikan semua.

Atas semua bantuan yang diberikan kepada penulis, semoga Allah S.W.T senantiasa membalasnya dengan kebaikan dan pahala yang berlipat ganda Amin.,,

Padang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	
HALAMAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian teori.....	10
1. Sepak bola	10
2. Dribbling	14
3. Kelincahan	19
B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Hipotesis	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Defenisi operasional	24
E. Jenis dan Sumber Data.....	24

F. Prosedur penelitian.....	25
G. Instrumen penelitian	25
H. Teknik analisa	28

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data.....	30
1. Kelincahan.....	30
2. Kemampuan dribling.....	31
B. Analisis data.....	33
1. Uji normalitas data.....	33
2. Uji hipotesis	34
C. Pembahasan	35

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	40
B. Saran	40

DAFTAR PUSTAKA 42

LAMPIRAN..... 43

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Norma kelincahan	26
2. Distribusi frekuensi kemampuan dribling.....	27
3. Uji normalitas.....	28
4. Ringkasan hasil analisis	29

DAFTAR GAMBAR

1.	Mendrible bola dengan kura-kura bagian dalam	12
2.	Mendribel bola dengan kura-kura bagian luar	13
3.	Mendribel bola dengan kura-kura bagian atas	14
4.	Bagan kerangka konseptual	16
5.	Tes kelincahan	22
6.	Tes kemampuan dribling.....	23
7.	Histogram variabel kelincahan	26
8.	Histogram variabel kemampuan dribling.....	28

LAMPIRAN

1.	Data penelitian	38
2.	Uji normalitas kelincahan	39
3.	Uji nomalitas kemampuan dribling.....	40
4.	Variabel kelincahan	41
5.	Variabel kemampuan dribling.....	41
6.	Nilai.....	43
7.	Photo penelitian	
8.	Surat keterangan penelitian.....	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan permainan olahraga yang sangat populer di lingkungan masyarakat Indonesia, khususnya Sumatera Barat. Hampir di setiap pelosok di Sumatera Barat ditemukan permainan ini, baik bersifat kompetisi ataupun hanya sebatas permainan para anak muda untuk mengisi waktu. Populernya olahraga sepakbola juga disebabkan karena banyaknya kompetisi ataupun liga yang diadakan, baik yang bersifat antar klub, sekolah dan nasional. Kompetisi atau liga tersebut tidak hanya dilaksanakan oleh induk organisasi olahraga sepakbola, tetapi juga organisasi-organisasi yang terdapat di masyarakat.

Salah satu penunjang kesehatan adalah dengan berolahraga, sedangkan bagi siswa adalah dengan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Menurut UU RI No. 3 tahun 2005 menjelaskan bahwa : “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, kesehatan kebugaran dan kesehatan”.

Salah satu kunci utama keberhasilan siswa dalam setiap cabang olahraga adalah dengan membangun kemauan dan mengembangkan siswa dalam proses pembelajaran serta memberikan pelayanan yang dapat menimbulkan kemauan untuk siswa agar lebih aktif dalam aktifitas sehingga mampu meningkatkan diri untuk meraih prestasi yang maksimal. Dan untuk menyalurkan bakat yang dimiliki masing-masing siswa, disetiap sekolah memiliki program pengembangan diri yang bertujuan untuk

menggali potensi setiap siswa untuk mampu berprestasi di bidang yang dikuasai oleh setiap siswa.

Salah satu kegiatan pengembangan diri yang banyak diminati oleh siswa adalah olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari di seluruh dunia. Oleh sebab itu olahraga sepakbola sangat banyak mendapat sorotan dari masyarakat dalam respon yang positif, baik dari semua kalangan masyarakat maupun pemerintah. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub sepakbola dan diadakannya kegiatan seperti pertandingan sepakbola, baik ditingkat usia dini dan remaja dilingkungan pendidikan.

Pelaksanaan pengembangan diri sepakbola mengarah pada peningkatan kemampuan cabang sepakbola dalam arti teknik, taktik dan strategi. Selain itu juga dilakukan peningkatan kondisi fisik yang dibutuhkan dalam cabang sepakbola. Seperti yang dijelaskan Syafruddin (1999:36) "komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*)".

Dari komponen dasar fisik tersebut perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan porsinya, karena komponen tersebut mempunyai perbedaan dalam bentuk gerak, metoda latihan dan lain sebagainya yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga/memenangkan suatu pertandingan. Dalam permainan sepakbola seorang pemain harus dapat menguasai teknik dasar permainan diantaranya menurut Arma (1985:416) yaitu:

- ”1) teknik badan yaitu teknik gerakan tanpa menggunakan bola secara umum secara umum (kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan,

kelentukan) dan secara khusus (cara lari dan merubah arah, cara melompat, gerak tipu badan tanpa bola). 2) teknik dengan bola (menendang bola, menerima bola, menyundul bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, merampas bola, melempar bola, teknik penjaga gawang)”.

Dari kutipan dapat dijelaskan dalam permainan sepakbola seorang pemain harus dapat bergerak kesegala arah secara cepat dan tepat dalam usaha menghindari penjagaan lawan, mencari kesempatan untuk mengoper bola dan menendang bola ke gawang tanpa kehilangan keseimbangan. Dengan demikian kelincahan pemain harus perlu ditingkatkan terutama dalam melakukan teknik dasar menggiring bola.

Menurut Coever (1987:41-107), untuk dapat menggiring bola (*dribbling*) dengan baik dalam sepakbola, perlu ditingkatkan kemampuan-kemampuan berikut : ”1) menerima dan membawa bola, 2) kelenturan dan kelincahan dalam mengendalikan bola, 3) melindungi bola, 4) gerak tipu dengan bola, 5) membawa bola tanpa melihat ke arahnya, 6) olah gerak cepat dengan bola, 7) menggiring bola ke tempat bebas”.

Dalam mencapai pengembangan diri cabang sepakbola, banyak faktor yang mempengaruhinya baik itu kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan dan kecepatan maupun koordinasi.

Dari pendapat di atas dijelaskan bahwa kondisi fisik dan teknik penguasaan bola sangat diperlukan pemain sepakbola. Penguasaan teknik dalam sepakbola merupakan salah satu modal untuk memenangkan pertandingan. Dengan kata lain tanpa menguasai teknik terutama teknik dasar tidak mungkin seseorang mencapai prestasi yang baik untuk memenangkan pertandingan maka suatu tim harus terdiri dari individu-individu disamping menguasai teknik harus ditunjang oleh teknik fisik dan mental. Taktik merupakan tindakan yang tidak dapat dipisahkan dari teknik

pelaksanaan taktik bersumber dari penguasaan teknik yang ditunjang oleh kemampuan fisik serta kekuatan mental. Fisik merupakan modal dasar untuk dapat melaksanakan kegiatan teknik dan taktik. Tanpa adanya kemampuan fisik yang sempurna tidak mungkin dapat dilaksanakan teknik dan taktik yang baik. Mental merupakan salah satu faktor yang tidak dapat diabaikan, keberhasilan seseorang pemain sangatlah tergantung dari pada sikap mentalnya.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat penting bagi seorang atlit sepakbola. Darwis (1999:59) menjelaskan bahwa, “menggiring bola ini merupakan usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan berlangsung”. Lebih lanjut Soekatamsi (1992:59) menyatakan bahwa, “menggiring bola adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah”. Dari pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa menggiring bola adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari suatu tempat ke tempat lain yang bertujuan untuk menguasai bola untuk mencetak gol ke gawang lawan..

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga seperti dalam sepakbola. M. Sajoto (1988:90) mendefinisikan “kelincahan sebagai keterampilan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu”. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari keterampilan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan keterampilan berkelit dari pemain di lapangan. Keterampilan bergerak mengubah arah dan posisi

tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Di samping itu kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa kemenangan. Pentingnya kelincahan dalam permainan sepakbola diungkapkan oleh Suhendro (2004:4) bahwa, “hampir semua bentuk permainan memerlukan kelincahan termasuk sepakbola”.

Saat menggiring bola, komponen kondisi fisik lainnya yang tidak kalah penting adalah daya tahan. Menurut Bafirman (2008:33) “daya tahan merupakan salah satu komponen biometrik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik apapun. Daya tahan adalah lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan”. Pate dalam Bafirman (2008:34) membagi daya tahan menjadi “daya tahan otot dan daya tahan kardiorespirasi”. Daya tahan otot ditujukan pada kemampuan untuk menampilkan kontraksi otot yang berulang-ulang antara isotonik dan isometrik, sedangkan daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan untuk menggunakan seluruh tubuh, aktifitas dengan intensitas moderat untuk periode yang sama”.

Sedangkan keseimbangan merupakan kemampuan dasar yang digunakan dalam setiap kegiatan sehari-hari seperti berjalan, berlari, melompat serta berbagai gerakan dan aktifitas yang menunjang dalam sebagian besar kegiatan olahraga. Teknik menggiring bola dipengaruhi oleh keseimbangan yang dimiliki, sebab ketika menggiring bola, perubahan posisi kaki yang cepat, bergantian dan selang seling-

seling membutukan kondisi keseimbangan pada tubuh. Menurut Harsono (1988:223). “keseimbangan adalah mudahnya seseorang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh”. Dalam artian keseimbangan berlaku bagi tubuh ketika ditempatkan dalam berbagai posisi apapun.

SMP N 1 Pariaman salah satu sekolah yang cukup banyak mendapatkan gelar diberbagai kejuaraan yang diikuti diantaranya adalah juara 1 se-Kota pariaman tahun 2008. Namun setelah periode 2010 siswa SMP N 1 pariaman mulai mengalami penurunan prestasi. Hal ini terbukti dari kejuaraan-kejuaraan yang diikuti oleh siswa SMP N 1 pariaman sudah jarang mendapatkan gelar juara bahkan sering gugur di babak-babak awal.

Faktor sarana dan pra sarana dengan kemajuan menentukan keberhasilan pembinaan dan peningkatan prestasi.Sarana dan pra sarana yang memadai ,baik secara kualitas maupun kuantitas selain dapat meningkatkan motivasi pemain dan pelatih juga akan mempercepat proses peningkatan prestasi sesuai dengan kemajuan teknik di zaman modern ini, perlu peningkatan kualitas dan alat-alat olahraga yang diikutinya Suharno(1986). “Sarana dan alat olahraga yang memenuhi syarat mempunyai andil cukup besardi dalam pencapaian prestasi olahraga” untuk itu faktor sarana dan pra sarana diduga memberikan kontribusi terhadap *mendribble* bola.

Setelah peneliti melakukan pra observasi di lapangan peneliti melihat kurangnya penguasaan dribling pada olahraga sepak bola siswa SMP Negeri 1 Pariaman. Realitanya berdasarkan pengamatan yang peneliti lihat dilapangan bahwasannya kemampuan siswa SMP Negeri 1 Pariaman masih rendah. Hal ini terliahat pada saat melakukan dribbling pemain lawan dengan mudah merampas bola dari penguasaan

pemain yang melakukan *dribbling* bola. Disamping itu juga pada saat seorang pemain melakukan *dribbling* untuk menyusun serangan mendekati daerah gawang dimana pada saat itu pemain lawan dengan sangat mudah menghalanginya sehingga pemain tersebut gagal untuk menusuk pertahanan lawan bermain. Oleh karena itu peneliti menduga bahwa kurangnya tingkat kemampuan pemain sepak bola SMP Negeri 1 Pariaman salah satunya disebabkan oleh kondisi kelincahan yang dimiliki oleh pemain. Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk membuktikannya secara ilmiah melalui sebuah penelitian yang berjudul "Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Siswa SMP N 1 Pariaman".

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apakah penguasaan teknik berpengaruh pada kemampuan *dribling* siswa SMP 1 N Pariaman?
2. Apakah kelentukan berpengaruh pada kemampuan *dribling* siswa SMP 1 N Pariaman?
3. Apakah kelincahan berpengaruh pada kemampuan *dribling* siswa SMP 1 N Pariaman?
4. Apakah kecepatan berpengaruh pada kemampuan *dribling* siswa SMP 1 N Pariaman?
5. Apakah daya tahan berpengaruh pada kemampuan *dribling* siswa SMP 1 N Pariaman?

6. Apakah ketepatan berpengaruh pada kemampuan *dribbling* siswa SMP 1 N Pariaman?
7. Apakah perkenaan kaki dengan bola berpengaruh pada kemampuan *dribbling* siswa SMP 1 N Pariaman?
8. Apakah koordinasi berpengaruh pada kemampuan *dribbling* siswa SMP 1 N Pariaman?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyak faktor yang mendukung terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*, maka dalam penelitian ini penulis membatasi masalah yang berhubungan dengan variabel penelitian yaitu : kelincahan sebagai variabel bebas serta kemampuan *dribbling* sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis merumuskan masalah yaitu : **Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMPN 1 Pariaman.**

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hal-hal sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kelincahan siswa dalam peningkatan kemampuan pada *dribbling* sepak bola di SMP N 1 Pariaman
2. Untuk mengetahui kemampuan *dribbling* siswa dalam peningkatan kemampuan pada cabang sepak bola di SMP N 1` Pariaman

3. Untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain sepak bola di SMP N 1 Pariaman.
4. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dalam peningkatan kemampuan pada pemain sepak bola di SMP N 1 Pariaman.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat :

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan olahraga
2. Bagi guru sebagai bahan masukan dalam proses belajar mengajar penjasorkes
3. Bagi pelatih dan pembina cabang olahraga sepakbola sebagai masukan dalam pembinaan olahraga praktek
4. Sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan untuk melihat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling sepak bola Siswa SMP N 1 Pariaman, dapat ditarik kesimpulan. Hasil yang diperoleh dari penelitian yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kecepatan dribbling sepakbola siswa SMP N 1 Pariaman. Hal ini dibuktikan dengan perolehan $r_{hitung} = 0,650 > r_{abel} = 0,444$. Selanjunnya hasil penelitian ini menunjukan bahwa kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan dribbling sepakbola siswa SMPN 1 Pariaman dengan perolehan koefesien determinasi sebesar 42,25%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan dribbling yaitu :

1. Pada siswa untuk lebih giat berlatih dan menerapkan bentuk-bentuk latihan yang dibutuhkan dalam peningkatan kemampuan dribbling dalam sepak bola, dan untuk lebih mengembangkan kemampuan kondisi fisik lainnya.
2. Kepada pelatih sepak bola untuk dapat membuat bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan dribbling pemain atau atlet, seperti latihan kecepatan, latihan daya tahan, dan latihan kelincahan.

3. Kepada pelatih sepakbola disarankan agar dapat membuat program latihan yang mengacu kepada peningkatan kondisi kelincahan, sehingga atlet memiliki kondisi kelincahan yang baik sehingga dapat berkontribusi terhadap kemampuan dribbling.
4. Untuk sekolah supaya lebih memperhatikan dan memberikan dukungan demi tercapainya prestasi siswa pada cabang sepak bola khususnya di SMP N 1 Pariaman.
5. Bagi para peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan peningkatan kecepatan dribbling dalam sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2003). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Arsil. (2009). Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Olahraga. Padang: Sukabina
- Coever, W. (1987). *Sepakbola Program Pembinaan Ideal*. Jakarta: Gramedia.
- Djezed zulfar. (1995). *Pengaruh Metode Pengajaran dan Kelincahan Terhadap Prestasi Belajar Sepakbola*. Padang: IKIP Padang.
- Harsono. (1993). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Menegpora RI. (2005). *Undang-undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Indonesia*. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Nurhasan. (1984). Tes pengukuran pendidikan olahraga. Bandung: FPOK IKIP.
- Penetapan Parameter Test pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Sekolah Khusus Olahragawan, Deputi Peningkatan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga. (2005).
- Poerwadarminto. (1986). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN. Balai Bahasa.
- Poerwono, dkk (1985). Tes Kecakapan Bermain Sepak bola Bagi Mahasiswa Putera, Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sudjana. (1996). *Metode Statistic*. Bandung: Tarsito..
- Suharno.HP.1993.Metodolgi Pelatihan Olahraga Seri bahan Penataran Pelatih Tingkat Muda/Madya.Jakarta: KONI Pusat.Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Suharno,H.P. (1986). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Syafruddin, (1996). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang FIK UNP.
- Syafruddin, (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang FIK UNP.