

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGIRING BOLA ATLET SEPAK BOLA SSB SIMBALANG JAYA
KECAMATAN TANJUNG EMAS
KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di fakultas ilmu
keolahragaan universitas negeri Padang*



Oleh

DAVID PALMER

00949/2008

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

David Palmer, 2013. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Atlet Sepak Bola SSB Simbalang Jaya Tanah Datar

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi pada atlet sepakbola Simbalang Jaya Tanah Datar, bahwa keterampilan menggiring bola cenderung rendah. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, yang salah satunya adalah belum tepatnya latihan yang diberikan pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola atlet sepakbola Simbalang Jaya Tanah Datar.

Metode penelitian ini adalah *Randomized Control Group Only Design*. Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan sepakbola PORTAB Tanjung Barulak, Kec Tanjung Emas dimana tempat atlet SSB Simbalang Jaya latihan, sedangkan waktu pelaksanaan penelitian dimulai Tanggal 2 Desember 2012 – 15 Januari 2013. Populasi penelitian berjumlah 140 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *Purposive Sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 atlet. Data tes menggiring bola diambil dengan Tes menggiring bola. Teknik analisis data yaitu dengan rumus Uji t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Latihan kelincahan memberi pengaruh pada keterampilan menggiring bola Atlet sepakbola Simbalang Jaya, pengaruh ini adalah sebesar 2,40, yaitu dari skor rata-rata 19,44 pada *pre test* menjadi 17,04 pada *post test*. (2) Kelompok yang tidak diberikan perlakuan atau kelompok kontrol terlihat bahwa tidak terjadi peningkatan keterampilan menggiring bola Atlet sepakbola Simbalang Jaya, adapun hasil penelitian pada kelompok B adalah sebesar 0,14, yaitu dari skor rata-rata 19,41 pada *pre test* menjadi 19,27 pada *post test*. Dengan $t_{hit} = 6,253 > t_{tabel} = 2,262$.

Kata kunci: Latihan Kelincahan, Keterampilan Menggiring Bola.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul ” **PENGARUH LATIHAN KEINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA ATLET SEPAKBOLA SSB SIMBALANG JAYA TANAH DATAR**”

Penulisan Skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola atlet sepak bola SSB Simbalang Jaya Tanah Datar .

Peneliti menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan peneliti sendiri. untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan Skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan Skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya Skripsi ini.

Secara khusus peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Ketua Jurusan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelesaikan studi.
3. Bapak Drs. Umar, MS, AIFO, selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing peneliti dalam penyusunan Skripsi ini sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Bapak Roma Irawan, S.Pd, M.Pd dan Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd serta Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan kritikan dan saran untuk perbaikan Skripsi ini.
5. Bapak/Ibu staf pengajar fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan.
6. Yang tercinta Ayah dan Ibu yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk peneliti

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Padang, Januari 2013

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	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	12
B. Kerangka Konseptual	35
C. Hipotesis Penelitian.....	36

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	37
B. Waktu dan Tempat Penelitian	37
C. Definisi Operasional.....	38
D. Populasi dan Sampel	39
E. Jenis dan Sumber Data	40

F. Instrumen Penelitian.....	41
G. Teknik Pengumpulan Data.....	43
H. Pelaksanaan Perlakuan	44
I. Prosedur Penelitian.....	45
J. Teknik Analisis Data.....	47
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Deskriptif.....	49
B. Pengujian Persyaratan Analisis	55
C. Pengujian Hipotesis	58
D. Pembahasan	59
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
 DAFTAR PUSTAKA	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kerangka Konseptual	36
2. Rancangan Penelitian	37
3. Populasi Penelitian	39
4. Daftar Nama Pengawas Pelaksanaan Tes	46
5. Daftar Nama Pembantu Pelaksanaan Tes	46
6. Data Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i> kelompok A	50
7. Distribusi Frekuensi Data <i>post tes</i> kelompok A	51
8. Distribusi frekuensi Data Kelompok B <i>pre tes</i> Kelompok B	53
9. Distribusi Frekuensi Data <i>Post tes</i> Kelompok B	54
10. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas	56
11. Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas	57
12. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama Kelompok A	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring bola dengan kontrol yang rapat	20
2. Menggiring bola dengan cepat	21
3. Melindungi	22
4. Latihan <i>dodging run</i>	31
5. Tes Keterampilan Menggiring Bola.....	42

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 : Histogram Kemampuan Dribbling Pre test Kel A	51
Grafik 2 : Histogram Data Pos test Kel A	52
Grafik 3 : Histogram pre test Kel B	54
Grafik 4 : Histogram Data Post test Kel B	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	70
2. Data Tes Awal Menggiring Bola	76
3. Pembagian Kelompok Perlakuan	77
4. Data Tes Akhir Yang Sudah Dibagi Kelompok.....	78
5. Data Pretes dan postes kelompok A.....	79
6. Data Pretes dan postes kelompok B	80
7. Uji Normalitas	81
8. Uji Homogenitas	83
9. Pengujian Hipotesis 1.....	84
10. Pengujian Hipotesis 2.....	85
11. Analisis Kelas Interval	86
12. Absensi Atlet yang diberi Perlakuan	87
13. Dokumentasi Penelitian	88
14. Surat-Surat Izin Penelitian	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian yang integral dari warisan kebudayaan manusia yang digemari banyak orang baik sebagai pelaku maupun sebagai penggemar. Dengan berolahraga dapat membantu pertumbuhan badan dan perkembangan pribadi serta memahami nilai-nilai kehidupan manusia yang sangat berharga. Berkaitan dengan hal itu, pemerintah telah menggariskan dalam Undang-Undang No 3 Tahun 2005 Pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Lebih lengkap dalam dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan nasional yaitu :

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran potensi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Sistem keolahragaan Nasional Republik nomor 3 tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa : “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan serta olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan “.

Untuk mencapai prestasi olahraga seseorang harus memiliki kemampuan yang berkaitan dengan teknik dan kondisi fisik. Seperti yang di kemukakan Syafrudin (2011:54) menyatakan kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yang menjadi unsure prestasi olahraga yaitu : (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) faktor mental. Untuk mencapai hal tersebut diperlukan latihan yang kontinue.

Pada era ilmu pengetahuan dan teknologi canggih sekarang olahraga merupakan kebutuhan pokok yang sangat berkembang di masyarakat. Baik di Indonesia maupun di negara – negara lain. Perkembangan dan kemajuan ilmu memberikan perubahan terhadap berbagai bidang ilmu pengetahuan termasuk bidang olahraga.. Saat ini istilah olahraga tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan suatu kegiatan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya. Salah satu cabang olahraga yang berkembang sesuai dengan perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi adalah sepakbola. Cabang olah raga sepakbola merupakan cabang olahraga beregu yang terdiri dari 11 (sebelas) pemain yang bertujuan memasukan bola ke gawang lawan. Seperti yang dikemukakan dalam (Buku ajar sepakbola, 2010) “Ide permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan bola agar tidak masuk kebobolan”.

Untuk mencapai ide permainan sepak bola itu ada komponen yang harus dimiliki pemain. Darwis (1999 :)

“Teknik dasar dalam permainan sepak bola dikelompokkan atas 2 teknik yaitu , dengan bola diantaranya menendang bola, mengiring bola menyundul bola dan melempar bola sedangkan tanpa bola terdiri atas lari, lompat dan tackling , berdasarkan pendapat diatas dari sekian banyak bentuk teknik dasar permainan sepakbola antaranya teknik menahan dan meniring bola memegang peranan sangat penting yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola disamping teknik-teknik lainnya”

Untuk mencapai suatu prestasi sepakbola disamping didukung oleh sarana dan prasarana yang baik namun masih banyak faktor lain untuk mencapai prestasi tersebut seperti yang dikemukakan Syafrudin (2011:59) Faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga dikelompokkan atas 2 yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi prestasi olahraga itu dari dalam diri atlet sendiri yang berupa kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental. faktor eksternal yang mempengaruhi prestasi atlet adalah faktor wasit/juri pertandingan, hakim garis, penonton serta kondisi sarana dan prasarana pertandingan”.

Dalam olahraga sepakbola ada beberapa teknik yang harus dikuasai oleh atlet untuk mencapai kemampuan dan prestasi. Teknik yang harus dikuasai atlet seperti menendang bola, mengontrol bola, menggiring bola dan melempar bola. Mengiring bola merupakan unsur penting dalam permainan sepakbola untuk memindahkan bola kedaerah lawan sampai memasukan bola kegawang lawan. Seperti yang di kemukakan dalam buku ajar sepakbola (2006:72) ”menggiring bola merupakan teknik dalam usaha bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung”. Teknik menggiring bola bisa dilakukan dengan kura-kura kaki bagian dalam dan kura–kura kaki bagian luar.

Teknik menggiring bola yang baik akan membantu seseorang dalam permainan sepakbola. Salah satu teknik yang harus dikuasai dalam menggiring bola ini adalah bagaimana posisi kaki saat melakukan menggiring bola, posisi badan dan kelincuhan seseorang akan mempengaruhi keterampilan menggiring bolanya. Untuk menguasai teknik menggiring bola ini atlet atau siswa sekolah sepak bola (SSB) harus memiliki kelincuhan supaya bola sulit direbut lawan saat permainan berlangsung. Selain itu dengan kelincuhan ini dalam menggiring bola seseorang dapat bergerak dan merubah arah dengan waktu yang sesingkat – singkatnya.

Muhajir (2004:3) menyatakan bahwa "kelincuhan adalah kemampuan seseorang untuk dapat merubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan". Pentingnya kelincuhan dalam permainan sepakbola diungkapkan oleh Suhendro dalam Asben (2007:3) bahwa, "Hampir semua bentuk permainan memerlukan kelincuhan termasuk dalam permainan sepakbola".

Hendri (2010:57) mengemukakan bahwa "kelentukan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian". Kelentukan sangat penting dimiliki terlebih bagi olahragawan atau atlet, karena merupakan prasyarat kinerja keterampilan dengan amplitudo tinggi, serta memudahkan seseorang dalam melakukan gerakan dengan cepat. Oleh karena itu kelentukan sangat diperlukan agar gerakan menggiring bola yang dilakukan akan

lebih baik dan koordinasi melakukan gerakan menggiring menjadi cepat dan lancar.

Kecepatan juga mempengaruhi keterampilan menggiring bola seseorang, menurut Corbin dalam Arsil (1999:82) menyatakan "kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ketempat lainnya dalam waktu sesingkat-singkat mungkin". Kecepatan juga diperlukan dalam keterampilan menggiring bola sebagai usaha untuk melewati lawan, karena tanpa kecepatan juga akan sulit untuk melewati hadangan lawan.

Kekuatan (*strength*) merupakan kemampuan untuk menggerakkan sebuah masa (tubuh sendiri, lawan, alat), dan juga untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot. Helga and Manfred dalam Syafruddin (2011:98). Kekuatan sangat diperlukan dalam hampir semua olahraga termasuk untuk kebutuhan gerak manusia. Begitu juga dalam melakukan keterampilan menggiring bola sepakbola karena tanpa kekuatan orang tidak akan bisa berlari dengan cepat.

Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah. Schnabel dalam Syafruddin (2011:169). Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya koordinasi gerakan sangat diperlukan dalam setiap melakukan keterampilan-keterampilan dalam olahraga termasuk juga keterampilan menggiring bola dalam sepakbola. Menggiring bola akan lebih baik dan lancar jika setiap anggota tubuh telah memiliki koordinasi yang baik. Seorang atlet sepak bola tidak akan mampu melakukan keterampilan menggiring bola dengan baik jika koordinasi gerakannya tidak baik atau lancar.

Konsentrasi dan fokus sangat dibutuhkan. Konsentrasi merupakan suatu kemampuan untuk memfokuskan dan menjaga pikiran terhadap satu hal . Dalam permainan sepakbola yaitu pada saat melakukan keterampilan menggiring bola atlet harus tetap konsentrasi dan fokus dengan bola. Apabila atlet tidak fokus dalam melakukan menggiring bola akan sulit dikuasai dan mudah direbut lawan.

Menurut Djezet (1985) Teknik dalam sepak bola dibagi menjadi dua yaitu: 1) Teknik tanpa bola meliputi: cara lari dan merubah arah, cara melompat dan gerak tipu tanpa bola, 2) Teknik dengan bola meliputi: menendang bola, menyundul bola, menggiring bola, gerak tipu dan teknik penjaga gawang

Berdasarkan teori di atas salah satu teknik yang diperlukan didalam permainan sepak bola adalah menggiring bola yang merupakan salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi, pemain dituntut mampu menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh, dengan gerakan yang sangat cepat karena pemain memiliki waktu ruang yang terbatas. Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan dengan jaraknya yang cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola yang baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, memberi umpan kepada kawan dan menahan bola tetap ada dalam penguasaanya. Menggiring bola juga memerlukan kecepatan dan juga kelincahan sehingga dapat memberikan gerakan yang lebih cepat. Dengan

metode ulangan latihan yang banyak maka kemampuan menggiring bola yang lincah dan cepat dapat tercapai.

Sekolah sepakbola SSB Simbalang Jaya adalah salah satu sekolah sepakbola yang ada di tanah datar, yang memiliki atlet yang sangat menjanjikan di masa depan, sekolah sepakbola ini telah lama berdiri dan sudah banyak medali yang didapat atas prestasi berkat kerja keras dan semagatnya. Berdasarkan data dan konfirmasi langsung yang didapat dari pelatih kepala SSB Simbalang Jaya, bapak Zakaria, SSB Simbalang Jaya juga pernah memenangkan berbagai pertandingan sepakbola yaitu: juara Danone Cup Tingkat Kabupaten Tanah Datar Tahun 2010, juara kedua open turnamen antar SSB se kabupaten tanah datar tahun 2011, dan banyak lagi kejuaraan-kejuaraan lain antar SSB yang diselenggarakan club lain. Tetapi akhir-akhir ini prestasi sepakbola SSB Simbalang Jaya cenderung menurun disebabkan karena teknik dasar yang dilakukan atlet sepakbola belum begitu baik. Hal ini terbukti dengan fenomena yang terjadi dilapangan dimana saat melakukan menggiring bola, Bola yang mereka kuasai sangat mudah dirampas atau direbut oleh pemain lawan, karena kemampuan berbalik arah pemain untuk mengatasi rampasan lawan masih kurang baik atau dengan kata lain koordinasi gerakan pemain SSB Simbalang Jaya pada saat melakukan menggiring bola kurang lancar. Atlet terlihat kaku atau kurang lentuk disaat menggiring bola sehingga perluasan gerak sendi menjadi sempit dan mengakibatkan sering terjadinya benturan dengan lawan yang mengakibatkan cedera pada atlet. Saat melakukan menggiring bola kedepan, bola

sering kali terlihat lepas dari jangkauan menggiring bola yang dilakukan, Hal ini dikarenakan lambatnya atlet dalam melakukan menggiring bola. Selain itu, indikator lain lemahnya kemampuan keterampilan menggiring bola atlet sepakbola SSB Simbalang Jaya adalah kurangnya Kelincahan pada saat melakukan menggiring bola, Hal ini terlihat ketika pemain berhadapan satu lawan satu dengan pemain lawan, atlet sepakbola SSB Simabalang Jaya masih terlihat kesulitan untuk melewatinya, karena tidak dapat menggiring bola dan melakukan gerak tipu dengan baik.

Rendahnya keterampilan menggiring bola Atlet sepakbola SSB Simbalang Jaya masih membuat para pemain sulit untuk mengatur tempo dalam permainan, menarik lawan, mencari kesempatan dan menciptakan peluang untuk mencetak gol, sehingga tujuan akhir dari permainan sepakbola yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya kegawang lawan sulit tercapai dan kemenangan sulit didapat dan mengakibatkan sering mengalami kekalahan dalam suatu pertandingan. Apabila hal ini terus dibiarkan akan berdampak buruk untuk pencapaian prestasi dan kemajuan atlet sepakbola SSB Simbalang Jaya.

Belum maksimalnya keterampilan menggiring bola juga diduga disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: kurang baiknya kecepatan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, daya tahan, dan koordinasi dalam melakukan gerakan menggiring bola, teknik, mental, kurang memadainya sarana dan prasarana latihan, serta kurang baiknya program latihan yang diberikan pelatih,

Sehingga mengakibatkan keterampilan menggiring bola para atlet sepakbola SSB Simbalang Jaya masih belum maksimal.

Untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai permasalahan di atas perlu dilakukan suatu penelitian yang lebih mendalam mengenai masalah ini dengan demikian peneliti ini nantinya diharapkan mampu menggambarkan data-data yang mendekati ke arah yang benar. Penulis mengungkapkan permasalahan ini ke dalam penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Atlet Sepakbola SSB Simbalang Jaya Tanah Datar”**

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas timbul beberapa masalah yang dapat ditarik identifikasinya sehubungan dengan keterampilan Menggiring bola yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola ?
2. Apakah terdapat pengaruh kelentukan terhadap keterampilan menggiring bola ?
3. Apakah terdapat pengaruh kekuatan terhadap keterampilan menggiring bola ?
4. Apakah terdapat pengaruh kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola ?

5. Apakah terdapat pengaruh koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola?
6. Apakah terdapat pengaruh konsentrasi terhadap keterampilan menggiring bola ?

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat mempengaruhi keberhasilan keterampilan menggiring bola seorang pemain sepakbola dan mencegah terjadinya penafsiran yang berbeda-beda maka peneliti membuat batasan sehingga ruang lingkup ini menjadi jelas, terarah dan terkontrol maka penelitian ini dibatasi pada masalah yaitu : Pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, indentifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahan, yaitu apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola SSB Simbalang Jaya.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola atlet sepakbola SSB Simbalang Jaya.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di FIK UNP.
2. Bahan bacaan, penambah wawasan dalam ilmu keolahragaan dan kesehatan bagi mahasiswa.
3. Pelatih serta pengurus SSB Simbalang Jaya sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan kelincahan memberi pengaruh pada keterampilan menggiring bola Atlet sepakbola Simbalang Jaya, pengaruh ini adalah sebesar 2,40, yaitu dari skor rata-rata 19,44 pada *pre test* menjadi 17,04 pada *post test*.
2. Kelompok yang tidak diberikan perlakuan atau kelompok kontrol terlihat bahwa tidak terjadi peningkatan keterampilan menggiring bola Atlet sepakbola Simbalang Jaya, adapun hasil penelitian pada kelompok B adalah sebesar 0,14, yaitu dari skor rata-rata 19,41 pada *pre test* menjadi 19,27 pada *post test*

B. Saran

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam upaya meningkatkan keterampilan menggiring bola pada atlet sepak bola latihan kelincahan baik digunakan.
2. Dilakukan penataran agar pelatih lebih bisa menyusun program latihan sesuai dengan metode yang dibutuhkan untuk olahraga tersebut.

Penelitian ini terbatas pada atlet sepakbola Simbalang Jaya, oleh sebab itu bagi peneliti selajutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini pada di klub sepak bola lainnya yang lebih banyak atau besar jumlah sampelnya

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur penelitian*. PT. BINEKA Cipta, Jakarta.
- Arsil (2009). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Buku ajar sepak bola (2005) Universitas Negeri Padang
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola* : DIP Universitas Negeri Padang.
- Depdikbud, (1984). *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani Dan Kesehatan Rekreasi*. Di Pusdiklat Olahraga pelajar. Jakarta.
- Djezed, Zulfar dkk, (1985). *Buku Pembelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- Fardi, Adnan. (2005). *Hand Out Mata Kuliah Statistik Lanjutan Proyek Pengembangan Hibah Kompetisi A – 1*. Padang FIK UNP.
- Harsono (1993). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta:KONI Pusat pendidikan dan Penataran.
- Irawadi, Hendri (2010). *Hand Out Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang FIK UNP.
- Luxbacher, Joseph A (2011). *Sepakbola, Langkah-langkah Menuju sukses*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Mathews, Donald K (1978). *Measurement in Physycal education*. Philadelphia: W.B.Saunders Company
- Medianto, Asben (2007). *Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain PS Putra Bahari*. Padang : FIK UNP (Skripsi)
- Muhajir (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta : Erlangga
- Nurhasan (1998). *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK IKIP Bandung
- PSSI (2010). *Peraturan Permainan Sepakbola*. Jakarta : PSSI.