

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN
DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA SSB
PUTRA WIJAYA KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Pengaji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**BAMBANG PERMANA
NIM. 1104675**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

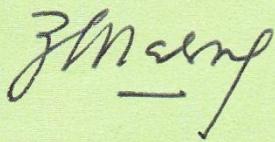
Judul : Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan *Dribbling* pada Pemain Sepakbola SSB
Putra Wijaya

Nama : Bambang Permana
Bp/Nim : 2011/ 1104675
Program Studi : Kepelatihan
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

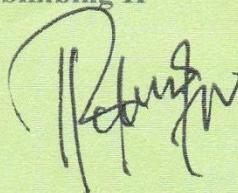
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



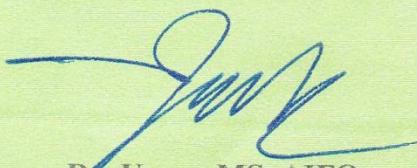
Drs. Masrun, M.Kes. AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

Pembimbing II



Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810726 200604 1 002

Ketua Jurusan



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Bambang Permana
BP/NIM : 2011/ 1104675

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

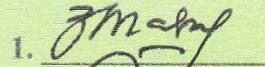
Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan *Dribbling* pada
Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya

Padang , Februari 2018

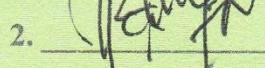
Tim Penguji

Tanda Tangan

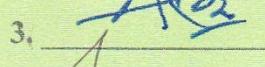
1. Ketua : Drs. Masrun, M.Kes. AIFO

1. 

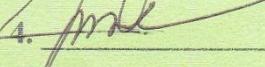
2. Sekretaris : Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd

2. 

3. Anggota : Drs. Afrizal S, M.Pd

3. 

4. Anggota : Dr. Ishak Aziz, M.Pd

4. 

5. Anggota : Dr. Umar, MS. AIFO

5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Dribbling pada Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya;**
2. Karya tulis ini 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 menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang , Juni 2018
Yang membuat pernyataan



Bambang Permana
Nim.1104675

ABSTRAK

Bambang Permana (2018). “Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan *Dribbling* pada Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya”

Berdasarkan pemantauan peneliti dari hasil bertanding dan fenomena yang terjadi dilapangan, peneliti melihat *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terbukti dari lemahnya penguasaan bola atau kecepatan gerakan *dribbling* bola pemain sehingga tidak dapat dikontrol secara baik dan bola terlepas dari penguasaan serta memudahkan lawan untuk merebut bola. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui tentang kontribusi kecepatan (X_1) dan kelentukan (X_2) sebagai dua variabel bebas terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya(Y) sebagai variabel terikat.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 Juli 2017 di lapangan Batalyon sepakbola SSB Putra Wijaya. Populasi penelitian ini adalah pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya sebanyak 129 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, Jadi sampel dalam penelitian ini pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya yaitu 30 orang. Analisis data dilakukan dengan cara mengukur kecepatan melalui tes lari cepat sejauh 30 meter dan kelentukan dengan tes *Sit and Reach*. Selanjutnya kemampuan *dribbling* dilakukan dengan tes kemampuan *dribbling* sepakbola. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi berganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil: 1) Kecepatan memberikan kontribusi terhadap Kemampuan *Dribbling* pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya sebesar 31%. (2) Kelentukan memberikan kontribusi terhadap Kemampuan *Dribbling* pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya sebesar sebesar 37%. (3) Kecepatan dan Kelentukan memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap Kemampuan *Dribbling* pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya sebesar 38%.

Kata Kunci : Kecepatan, Kelentukan, *Dribbling*.

KATA PENGANTAR



Pujisyukur penulis ucapan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikanskripsi dengan judul "**Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Dribbling dalam permainan Sepakbola SSB Putra Wijaya**".skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan proposal ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moral maupun materil dari berbagai pihak.Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tuapeneliti Ayahanda Nasril S.H dan Ibunda Chandra, kakak Rahmadilla Yunas Fitri S.Pd, adik Rahmatullahi Syafitri, dan keluarga besar lainnya yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga penulis dapat membuat skripsi ini.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr.Umar, MS. AIFO sebagai ketua Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan persetujuan hingga peniliti .
4. Bapak Drs. Masrun, M.Kes AIFO sebagai pembimbing satu dan Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing dua yang telah memberikan bimbingan dan arahan sampai skripsi ini selesai.

5. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd, Dr. Ishak Aziz, M.Pd, Dr. Umar, MS.AIFO sebagai penguji.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak Uthan Hal- Hakim, SE sebagai pengurus dan Pelatih SSB Putra Wijaya FC Padang.
8. Para Pemain SSB Putra Wijaya FC Padang yang telah bersedia sebagai sample. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP, khususnya mahasiswa kepelatihan BP 2011.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	10
1. Kemampuan <i>Dribbling</i>	10
2. Kecepatan	13
3. Kelentukan	19
B. Penelitian Yang Relevan	22
C. Kerangka Konseptual	24
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional.....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	30
E. Teknik Analisis Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	40
B. Persyaratan Uji Analisis Data	44
C. Pengujian Hipotesis.....	45
D. Pembahasan.....	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA 54**LAMPIRAN.....** 55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kompetisi SSB Putra Wijaya U-15 tahun 2016.....	5
Tabel 2. Jumlah pemain SSB Putra Wijaya	29
Tabel 3. Norma tes sprint 30 meter	31
Tabel 4. Norma penilaian untuk <i>Sit and Reach Test</i>	33
Tabel 5. Norma penilaian untuk kemampuan <i>Dribbling</i>	35
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Kecepatan Yang Dimiliki Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang.....	40
Tabel7. Distribusi Frekuensi Kelentukan Yang Dimiliki Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang	41
Tabel 8. Distribusi Rata-rata Kemampuan <i>Dribbling</i> Yang Dimiliki Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang.	43
Tabel 9. Rangkuman Uji Normalitas Data Dari Masing-Masing Variabel Dengan Uji <i>Lilliefors</i>	44
Tabel 10. Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis Satu.....	45
Tabel 11. Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis Dua	46
Tabel 12. Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis Tiga	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Bentuk pelaksanaan keterampilan <i>dribbling</i>	13
Gambar 2	Macam-macam kecepatan sumber :(Syafruddin 2012, ilmu kepelatihan olahraga)	16
Gambar 3.	Kerangka Konseptual.....	27
Gambar 4.	Tes <i>Sprint</i> 30 meter.....	31
Gambar 5.	Tes Kelentukan <i>Sit and reach test</i>	33
Gambar 6.	Tes menggiring bola	35
Gambar 7.	Histogram Batang data Kecepatan (X_1).....	40
Gambar 8.	Histogram Batang Kelentukan Pinggang(X_2).....	42
Gambar 9.	Histogram Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y).....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian Pemain SSB Putra Wijaya.....	55
2. Uji Normalitas Data kecepatan	56
3. Uji Normalitas Data Kelentukan.....	57
4. Uji normalitas data <i>Dribbling</i>	58
5. Analisis Interkorelasi Data Mentah.....	59
6. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar	64
7. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	65
8. Daftar nilai kkritik dari product moment	66
9. Dokumentasi Penelitian	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mencapai kebugaran jasmani seseorang. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Hal ini terbukti dengan berlomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional.

Olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. Dalam Undang-Undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II pasal 4 disebutkan bahwa :

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

Selanjutnya salah satu olahraga prestasi yang populer di Indonesia ialah cabang olahraga Sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Lapangan sepakbola berbentuk persegi

panjang dibagi dua daerah besar yang terdapat gawang pada masing-masing daerah.

Permainan sepakbola ternyata sejarahnya sudah tua sekali, walaupun bentuk dan peraturannya belum seperti sekarang. Sedemikian jauh belum adanya kesatuan pendapat dimana permainan sepakbola itu dimulai atau dilahirkan khususnya di Indonesia, kebanyakan orang berpendapat bahwa orang-orang Belanda yang membawa masuk permainan sepakbola ke Indonesia pada zaman penjajahan Belanda. Perkembangan mula-mula terbatas dilingkungan orang-orang Belanda saja, terutama dikota-kota besar dimana banyak penduduk Belandanya.

Lambat laun berkembangnya sepakbola dimainkan oleh kaum terpelajar bangsa Indonesia dikota-kota besar dan terus berkembang dimainkan dikota-kota kecil. Organisasi sepakbola yang pertama kali berdiri di Indonesia adalah Nederland Indische Voetbal Bond (NIVB) yang didirikan oleh orang-orang Belanda, yang hanya berkembang dikota-kota besar saja, terutama dipulau Jawa. Sedangkan perkumpulan sepakbola yang didirikan oleh bangsa Indonesia sekitar tahun 1920 sampai tahun 1930, dimana saat bangkitnya jiwa kebangsaan dan semangat perjuangan mencapai Indonesia merdeka. Meskipun untuk permulaan nama-nama perkumpulan-perkumpulan itu masih memakai nama Belanda.

Perkembangan olahraga sepakbola di Indonesia, tidak bisa dipisahkan dari perjuangan bangsa Indonesia secara keseluruhan baik masa lampau maupun masa sekarang. Pembangunan olahraga sepakbola adalah bagian dari

pembangunan bangsa Indonesia dalam rangka mewujudkan cita-cita perjuangan bangsa. Cita-cita ini telah membulatkan tekad bangsa Indonesia untuk menjadikan olahraga sepakbola menjadi primadona bangsa yang dapat meningkatkan martabat bangsa. Seiring dengan pergerakan nasional dalam mencapai Indonesia merdeka, pada tanggal 19 April 1930 bertepatan dengan diselenggarakannya pertandingan sepakbola antar kota yang diadakan dikota Yogyakarta, berkumpullah utusan-utusan dari perkumpulan sepakbola (bond) untuk mendirikan organisasi sepakbola nasional, meliputi seluruh penjuru Indonesia. Maka lahirlah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Sebagai ketua PSSI yang pertama kali dipilih ialah Ir. Suratin Sosrosugondo, sebagai pusat PSSI ditunjuk Yogyakarta.

Prestasi dalam Olahraga sepakbola bukanlah sesuatu yang bisa dengan mudah didapatkan, dibutuhkan pembinaan yang baik di seluruh wilayah Indonesia dari Sabang sampai Merauke. Perkembangan sepakbola di Provinsi Sumatera Barat belum terlalu mendapat perhatian dari masyarakatnya. Namun disisi lain banyak terbentuk Sekolah Sepakbola (SSB) yang berada wilayah Sumatera Barat, seperti Kota Padang, Payakumbuh, Solok, Pariaman, Bukittinggi, dan wilayah lainnya di Sumatra barat. Dengan banyaknya Sekolah Sepakbola (SSB) di Sumatera Barat diharapkan dapat menghasilkan bibit yang berpotensi dan dapat mengangkat prestasi sepakbola Sumatra Barat.

Padang adalah ibukota Provinsi Sumatra Barat dan bisa menjadi tolak ukur perkembangan sepakbola di wilayah Sumatra Barat, sekolah sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang merupakan salah satunya. Sekolah sepakbola (SSB)

Putra Wijaya telah banyak mengikuti pertandingan antar sekolah sepakbola tingkat lokal, kota dan provinsi, namun belum mendapatkan hasil yang memuaskan. Agar dapat menjadi seorang pemain yang handal pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh pemain itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik. Di samping pembinaan yang teratur, terarah dan kontinu hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada komponen prestasi seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (Syafruddin, 2011 : 54).

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik sangat dibutuhkan pelaksanaan pembinaan yang dilakukan oleh orang-orang yang berkompeten. Menurut Syafruddin (2011:54) Kemampuan seseorang atau atlet dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) faktor mental. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur yang menentukan prestasi olahraga.

Penguasaan teknik dasar permainan sepakbola yang baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan taktik permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri cukup tinggi. Setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak banyak membuang tenaga yang tidak perlu. Oleh sebab itu kemampuan *dribbling* sangat dibutuhkan untuk pencapaian prestasi sepakbola khususnya pada Putra Wijaya Padang Provinsi Sumatra Barat. Berdasarkan hasil pengumpulan informasi dan data oleh penulis, diketahui bahwa proses pencapaian prestasi SSB Putra Wijaya belum maksimal, menurut sumber dari pelatih SSB Putra Wijaya Uthan Hal-Hakim

dalam pada tahun 2016 SSB Putra Wijaya U-15 berpartisipasi dalam berbagai kompetisi sepakbola diantaranya dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 1. Kompetisi SSB Putra Wijaya U-15 tahun 2016

Kompetisi	Kualifikasi	Hasil
Piala PSP	Semifinal	PSP Akademi vs PW (1 – 0)
Piala lanud	Perempat Final	SMP 13 vs PW (1 – 0)
Piala Menpora	Final	PSP Akademi vs PW (3 – 2)

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa pencapaian prestasi SSB Putra Wijaya kurang maksimal, pemantauan penulis dari hasil bertanding dan fenomena yang terjadi dilapangan, penulismelihat *dribbling* pemain Putra Wijaya Padang masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terbukti dari lemahnya penguasaan bola atau kecepatan gerakan *dribbling* bola pemain sehingga tidak dapat dikontrol secara baik dan bola terlepas dari penguasaan serta memudahkan lawan untuk merebut bola. Hal ini diduga karenapemain yang tidak memiliki kecepatan yang baik terlihat lamban dalam *dribbling* bola dan pemain yang tidak memiliki kelentukan yang baik tak bisa merubaharah serangan dengan cepat yang menyebabkan serangan mudah di patahkan lawan, 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 kelentukan *dribbling* pemain baik, akan dapat mengontrol bola dengan baik serta memudahkan dalam melakukan serangan serta dapat mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada saat latihan melihat, rendahnya kemampuan dribbling ini juga di sebabkan olehfaktor

internal yang meliputi kemampuan fisik, teknik, mental atlet dan sebagainya, sedangkan faktor eksternal merupakan pengaruh yang timbul dari luar atlet sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, keluarga, iklim,cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya. Sebagai mana yang dijelaskan *dribbling* adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah". Pendapat ini mengemukakan bahwa apabila pemain berlari dengan posisi kaki mendorong bola secara terus menerus dapat dilakukan sebagai gerakan *dribbling*.

Fungsi *dribbling* dalam permainan sepakbola, sangat penting untuk saat-saat memperoleh situasi yang sulit. *Dribbling* bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.Dari penjelasan di atas dan berdasarkan pemantauan peneliti dilapangan dan juga dari hasil wawancara dengan Bapak Uthan Al-Hakim, selaku pelatih kepala Putra Wijaya Padang bahwa kekurangan pada kemampuan *dribbling* pemain mempengaruhi tempo dan kualitas pemain, sebab apabila pemain tidak didukung oleh unsur kecepatan dan kelentukan yang baik diduga mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain. Artinya, pemain Putra Wijaya Padang tidak dapat bermain bola secara baik dan mempengaruhi pencapaian prestasi.

Bertolak dari permasalahan di atas dapat dikemukakan bahwa dalam kemampuan *dribbling* pemain Putra Wijaya Padang diduga salah satunya dipengaruhi oleh unsur kecepatan. Diduga apabila unsur kecepatan yang dimiliki pemain Putra Wijaya Padang baik, dapat menampilkan kemampuan

dribbling yang baik dan mengatur tempo permainan dengan baik. Sebaliknya apabila unsur kecepatan dan kelentukan yang dimiliki kurang baik dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain sehingga mempengaruhi tempo permainan yaitu menjadi lambat ataupun terjadinya kesalahan-kesalahan pada kemampuan *dribbling* pemain seperti terlepasnya bola dari penguasaan pemain atau bola tidak dapat dikontrol dengan baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan diatas, maka penulis dapat mengidentifikasikan masalah yaitu adanya Kondisi fisik artinya keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang,maka akan semakin besar peluang peluangnya untuk berprestasi. Kualitas kondisi fsik berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik, penerapan taktik, maupun terhadap kematangan mental. Penerapan strategi atau taktik sangat tergantung pada kualitas fisik.Strategi atau taktik merupakan suatu cara seseorang atau suatu regu yang dilakukan untuk mencapai tujuan yaitu mengungguli lawannya. Suatu taktik akan terlaksana sesuai dengan harapan apabila ditunjang oleh kemampuan fisik.

Keseimbangan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot, dibidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan atlet dalam masalah keseimbangan ini, baik dalam menghilangkan ataupun mempertahankan keseimbangan. Koordinasi merupakan keterpaduan dari

beberapa gerakan yang dilakukan secara bersamaan. Koordinasi merupakan unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam kehidupan terlebih dalam aktifitas olahraga. Ini berarti untuk dapat menguasai keterampilan gerak yang dibutuhkan koordinasi yang baik.

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Oleh sebab itu kecepatan perlu dimiliki dan dikembangkan. Kelentukan sering digunakan terhadap kemampuan (keluasan) gerak sendi. Namun perlu diingat bahwa perluasan gerak persendian ditentukan oleh tingkat elasitas otot-otot yang berhubungan dengan sendi tersebut. Dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh persendian.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada Variabel kecepatan, variabel kelentukan dan variabel kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Putra Wijaya Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola Putra Wijaya Padang ?
2. Apakah terdapat kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola Putra Wijaya Padang ?

3. Apakah terdapat kontribusi kecepatan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola Putra Wijaya Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Putra Wijaya Padang.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Putra Wijaya Padang.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Putra Wijaya Padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat yaitu:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana (S1) pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk memberikan masukan kepada pembina Putra Wijaya Padang.
3. Sebagai bahan acuan bagi pelatih yang melatih sepakbola untuk pencapaian prestasi Sekolah sepakbola.
4. 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. Terdapat hubungan kecepatan sebesar 31% terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Putra WijayaPadang.
2. Terdapat hubungan kelentukan pinggang sebesar 37% terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Putra WijayaPadang.
3. Terdapat kontribusi kecepatan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama sebesar 38% terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang.

B. Saran

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

1. Bagi pelatih pada umumnya dan khususnya pelatih sepakbola SSB putra wijaya padang disarankan untuk melatih unsur Kecepatan dan Kelentukan Pinggang dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam Kemampuan *Dribbling*
2. Bagi pemain pada umunya dan khususnya pemain sepakbola SSB putra wijaya padang disarankan dapat meningkatkan Kemampuan *Dribbling* dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.

3. Bagi peneliti 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 RUJUKAN

- Depdikbud, (1984). *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani Dan Kesehatan Rekreasi*. Di PusdiklatOlahragaPelajar. Jakarta.
- Djezed, Zulfardkk, (1985). *Buku Pembelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- Irawandi,Hendri. 2014. **Kondisi Fisik Pengukuran**. UNP Press.
- Ismayarti. (2008). **Tesdan Pengukuran Olahraga** Cetakan ke-2. Jakarta: UNS Press
- Kosasih, Engkos. 1994. *Pendidikan Jasmanidan Kesehatan*. Jakarta :Erlangga.
- Lutan, Rusli dkk. 2005. *Manusia Dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/ IKIP Bandung.
- Luxbacher, Joseph. (2001). *Sepakbola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja GrapindoPersada.
- Sayoto, (1988). *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Priz.
- Soekarman. R, (1987) *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Inti Ida Ayu Press. Jakarta.
- Sneyers, jef. (1987). *Sepakbola Latihan dan Strategi Bermain*. Jakarta. Rosda Jayaputra.
- Syafruddin, (1996). *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK, IKIP Padang.
- _____. (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. FiK UNP. Padang.
- Tim Pengajar Sepakbola. 2007. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
- Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 (2005). *Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi Pasal 27 Ayat: 4*. PT. Sinar Grafika.