

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELENTUKAN TERHADAP  
KEMAMPUAN DRIBBLING PADA PEMAIN  
SSB PUTRA WIJAYA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Jurusan Kepelatihan Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**FEBY GUSRIANTO  
2010/ 16974**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

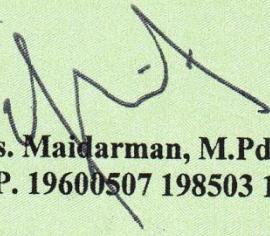
### **SKRIPSI**

**Judul** : Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya  
**Nama** : Feby Gusrianto  
**BP/NIM** : 16974/2010  
**Jurusan** : Kepelatihan  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

**Padang, Agustus 2017**

**Disetujui Oleh:**

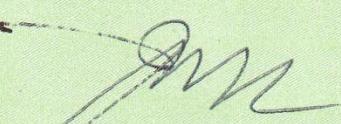
**Pembimbing I**

  
Drs. Maidarman, M.Pd  
NIP. 19600507 198503 1 004

**Pembimbing II**

  
Drs. Afrizal S, M.Pd  
NIP. 19590616 198603 1 003

**Ketua Jurusan**

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

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Feby Gusrianto  
NIM : 16974/2010

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

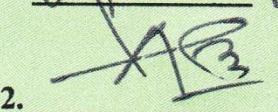
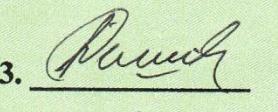
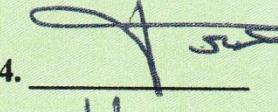
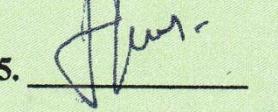
Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Dribbling*  
pada Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya

Padang , Agustus 2017

### Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Maidarman, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Afrizal S, M.Pd
3. Anggota : Drs. Witarsyah, M.Pd
4. Anggota : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
5. Anggota : Heru Syarli L, S.Pd, M.Kes

### Tanda Tangan

1.   

2. \_\_\_\_\_
3. 
4. 
5. 

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Dribbling pada Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya**" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
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 di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
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 karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2017  
Yang membuat pernyataan



**Feby Gusrianto**  
**NIM. 2010/ 16974**

## **ABSTRAK**

**Feby Gusrianto (2017). “Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya”**

Berdasarkan pemantauan peneliti dari hasil bertanding dan fenomena yang terjadi di lapangan, 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 15 Maret 2017 di lapangan Batalyon sepakbola SSB Putra Wijaya. Populasi penelitian ini adalah pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya sebanyak 72 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, Jadi sampel dalam penelitian ini pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya yaitu 20 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 37,3%.
2. Kelentukan memberikan kontribusi terhadap Kemampuan *Dribbling* pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya sebesar sebesar 34,6%.
3. Kecepatan dan Kelentukan memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap Kemampuan *Dribbling* pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya sebesar sebesar 40%.

Kata Kunci : Kecepatan, Kelentukan, *Dribbling*.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING PADA PEMAIN SEPAKBOLA SSB PUTRA WIJAYA KOTA PADANG.** 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 skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moral maupun materil dari berbagai pihak.Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Umar, MS. AIFO sebagai ketua Jurusan Pendidikan kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai pembimbing satu yang telah memberikan bimbingan dan arahan sampai skripsi ini selesai.
4. Bapak Drs. Afrizal. S,M.Pd sebagai pembimbing dua yang telah memberikan bimbingan dan arahan sampai skripsi ini selesai.
5. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, Bapak Drs. Witarsyah M.Pd, Bapak Heru Syarli L, S.Pd, M.Kes, tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam menyusun skripsi ini.

6. Teristimewa buat kedua orang tua Ayahanda dan Ibunda, adik-adik tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga penulis dapat membuat skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.

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

Padang, Agustus 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	8
2. Kecepatan .....	13
3. Kelentukan .....	20
B. Penelitian Yang Relevan .....	24
C. Kerangka Konseptual .....	25
D. Hipotesis Penelitian.....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	29
B. Definisi Operasional.....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	30
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data .....	31
E. Teknik Analis Data.....	38

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	42
B. Persyaratan Uji Analisis Data .....	46
C. Pengujian Hipotesis.....	47
D. Pembahasan.....	50

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	54
B. Saran.....	54

**DAFTAR PUSTAKA .....** 56**LAMPIRAN.....** 58

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah pemain SSB Putra Wijaya .....	31
Tabel 2. Norma tes sprint 30 meter .....	33
Tabel 3. Norma penilaian untuk <i>Sit and Reach Test</i> .....	35
Tabel 4. Norma penilaian untuk kemampuan <i>Dribbling</i> .....	37
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kecepatan Yang Dimiliki Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang.....	42
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelentukan Yang Dimiliki Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang .....	43
Tabel 7. Distribusi Rata-rata Kemampuan <i>Dribbling</i> Yang Dimiliki Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya Padang. ....	45
Tabel 8. Rangkuman Uji Normalitas Data Dari Masing-Masing Variabel Dengan Uji <i>Lilliefors</i> .....	46
Tabel 9. Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis Satu.....	47
Tabel 10. Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis Dua .....	48
Tabel 11. Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis Tiga .....	49

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1.	Bentuk pelaksanaan keterampilan <i>dribbling</i> .....	11
Gambar 2	Macam-macam kecepatan sumber :(Syafruddin 2012, ilmu kepelatihan olahraga) .....	15
Gambar 3.	Kerangka Konseptual.....	28
Gambar 4.	Tes <i>Sprint</i> 30 meter.....	32
Gambar 5.	Tes Kelentukan <i>Sit and reach test</i> .....	35
Gambar 6.	Tes menggiring bola .....	37
Gambar 7.	Histogram Batang data Kecepatan ( $X_1$ ).....	42
Gambar 8.	Histogram Batang Kelentukan Pinggang ( $X_2$ ).....	44
Gambar 9.	Histogram Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y).....	45

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Rekap Data Penelitian Pemain SSB Putra Wijaya.....	58
2. Uji Normalitas Data kecepatan .....	59
3. Uji Normalitas Data Kelentukan.....	60
4. Uji normalitas data <i>Dribbling</i> .....	61
5. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar.....	62
6. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	63
7. Analisis Interkorelasi Data Mentah.....	64
8. Daftar nilai kkritik dari product moment .....	68
9. Dokumentasi Penelitian .....	69

## **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. Dapat dimainkan diatas lapangan

rumput yang telah dibuat lapangan sepakbola dengan mempunyai ukuran tertentu. Lapangan sepakbola berbentuk persegi panjang dibagi dua daerah besar yang terdapat gawang pada masing-masing daerah.

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).

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 pemantauan peneliti dari hasil bertanding dan fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti melihat *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 karena pemain yang tidak memiliki kecepatan yang baik terlihat lamban dalam *dribbling* bola dan pemain yang tidak memiliki kelentukan yang baik tak bisa merubah arah 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.

Dan berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada saat latihan peneliti melihat rendahnya kemampuan dribbling ini juga di sebabkan oleh faktor 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.

Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang merupakan modal dalam banyak hal yang berhubungan dengan gerak. Agar dapat mengetahui hakikat kecepatan banyak para ahli memberikan pengertian, diantaranya Sajoto (1995:9) mengatakan bahwa : “kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dengan bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Kelentukan merupakan batas rentang gerak maksimal yang mungkin pada suatu sendi. Kelentukan berguna untuk efisiensi gerak dalam melakukan aktivitas gerak dan mencegah kemungkinan terjadinya cedera. Kelentukan adalah kemampuan brbagai sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas-luasnya (widiastuti 2015:173)

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 SSB 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 yang dikembangkan diatas dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kecepatan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Putra Wijaya Padang.
2. Kelentukan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Putra Wijaya Padang.
3. Keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Putra Wijaya Padang.
4. Kelentukan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Putra Wijaya Padang.
5. Koordinasi berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain Putra Wijaya Padang.

## 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 perumusan 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.
5. Sebagai pedoman untuk penelitian berikutnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi kecepatan sebesar 37,3% terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang.
2. Terdapat kontribusi kelentukan pinggang sebesar 34,6% terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Putra Wijaya Padang.
3. Terdapat kontribusi kecepatan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama sebesar 40% 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 PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Dirjen Olahraga dan Pemuda. 1972. *Pedoman Mengajar Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Djezed, Zulfar. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- \_\_\_\_\_. 1993. *Prinsip-Prinsip Pelatihan Olahraga. Makalah disajikan dalam penyegaran atau penataran para pelatih olahraga*. Bandung: KONI Pusat.
- \_\_\_\_\_. 2001. *Latihan Kondisi Fisik. Makalah disajikan dalam penyegaran atau penataran para pelatih olahraga*. Bandung: KONI Pusat.
- Hasan, Said. 1999. *Evaluasi Kurikulum*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pengembangan LPTK.
- Joseph. A. Luxbacher. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. RI. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Presiden RI
- Lutan, Rusli, dkk. 1999. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani Kelas I SMA (Kurikulum Berbasis Kompetensi 2004)*. Surakarta: Yudistira.
- Poerwono, dkk 1985. *Tes Kecakapan Bermain Sepakbola Bagi Mahasiswa Putera*, Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- PSSI. 2009. *Law Of The Game*. Jakarta: FIFA.
- Sajoto. M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Fisik dalam Olahraga*, Semarang: Dahara Prize.