

**KONTRIBUSI KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN
SSB ANAK BANGSA KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**FACHRI RAHMADAN
1202459/2012**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang

Nama : Fachri Rahmadan

Nim/BP : 1202459/2012

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2018

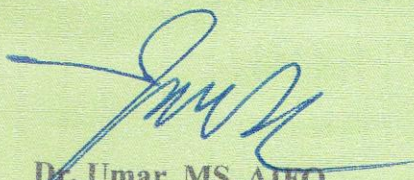
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 19600514 198503 1 002

Ketua Jurusan



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



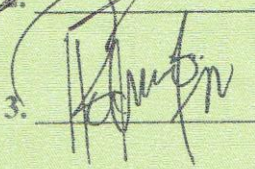
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Fachri Rahmadan
NIM : 1202459/2012

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, Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan
Dribbling Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang*

Padang, Agustus 2018

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	
2. Anggota	: Drs. M. Ridwan, M.Pd	
3. Anggota	: Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	

ABSTRAK

Fachri Rahmadan (2018): Kontribusi Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan *Dribbling* pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *dribbling* pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang. Variabel dalam penelitian ini adalah kecepatan (X_1), kelincahan (X_2), keseimbangan (X_3) dan kemampuan *dribbling* (Y). Penelitian bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang yang berjumlah 60 orang. Sampel yang diambil adalah usia 16-20 tahun sebanyak 30 orang, pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen dalam yang dipakai dalam penelitian ini adalah tes lari 30 meter, *arrow head agility test*, *test stork stand* dan test kemampuan *dribbling*. Teknik analisis data yaitu dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda.

Hasil analisis menunjukan : 1). Terdapat kontribusi antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang sebesar 20%. 2). Terdapat kontribusi antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang sebesar 22%. 3). Terdapat kontribusi antara keseimbangan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang sebesar 10%. 4). Terdapat kontribusi antara kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang sebesar 51%.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang”**.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus pembimbing I yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. M Ridwan, M.Pd. dan Bapak Dr. Roma Irawan, M.Pd, dosen penguji yang telah memberikan saran, masukan, arahan, dan koreksi serta penyempurnaan dalam skripsi ini.
3. Bapak Dr. Umar, MS. AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

5. Kepada kedua orang tua yang saya sayangi dan cintai Jamaris (alm) dan Hj Nelyati yang tiada henti-hentinya memberikan semangat dan doa nya terhadap pembuatan skripsi saya ini dan juga buat abang-abang dan kakak saya tercinta yang juga memberikan motivasi terhadap saya.
6. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian skripsi ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Agustus 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.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	9
1. Kemampuan <i>Dribbling</i>	9
2. Kecepatan.....	13
3. Kelincahan	16
4. Keseimbangan.....	19
B. Penelitian Yang Relevan.....	21
C. Kerangka Konseptual.....	23
D. Hipotesis Penelitian	25
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
D. Populasi dan Sampel	29
E. Jenis dan Sumber Data.....	30

F. Teknik Pengumpulan Data.....	30
G. Instrumen Penelitian	31
H. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	40
B. Analisis Data.....	45
C. Pengujian Hipotesis	48
D. Pembahasan	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR RUJUKAN	60
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	29
2. Distribusi Frekuensi Kecepatan	40
3. Distribusi Frekuensi Kelincahan	41
4. Distribusi Frekuensi Keseimbangan	43
5. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i>	44
6. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	45
7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi dan Determinasi Kecepatan Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i>	48
8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi dan Determinasi Kelincahan	49
9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi dan Determinasi Keseimbangan	50
10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi dan Determinasi Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i>	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kemampuan <i>Dribbling</i>	11
2. Kerangka Konseptual	25
3. Tes Lari 30 Meter.....	32
4. Tes <i>Arrow Head Agility</i>	33
5. Tes <i>Stork Stand</i>	35
6. Tes Kemampuan <i>Dribbling</i>	36
7. Histogram Kecepatan	41
8. Histogram Kelincahan.....	42
9. Histogram Keseimbangan	43
10. Histogram <i>Dribbling</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian	62
2. Analisis Uji Normalitas Data Kecepatan (X1) Melalui Uji <i>Lilliefors</i>	63
3. Analisis Uji Normalitas Data Kelincahan (X2) Melalui Uji <i>Lilliefors</i>	64
4. Analisis Uji Normalitas Data Keseimbangan (X3) Melalui Uji <i>Lilliefors</i>	65
5. Analisis Uji Normalitas Data kemampua Dribbling (Y) Melalui uji <i>lilliefors</i>	66
6. T-Score data penelitian	67
7. Analisis Korelasi Sederhana X1 dengan Y	68
8. Analisis Korelasi Sederhana X2 dengan Y	69
9. Analisis Korelasi Sederhana X3 dengan Y	70
10. Analisis Korelasi Sederhana X1 dengan X2	71
11. Analisis Korelasi Sederhana X1 dengan X3	72
12. Analisis Korelasi Sederhana X2 dengan X3	73
13. Korelasi ganda dengan metode dolittle	74
14. Tabel Dari Harga Kritik <i>Product Moment</i>	86
15. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	87
16. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	88
17. Nilai Persentil Untuk Distribusi t	89
18. Nilai Persentil Untuk Distribusi F	90
19. Dokumentasi Penelitian	94

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) dalam rangka pendekatan ilmiah dikalangan olahraga sebaiknya dilaksanakan secara konsisten sesuaidengan kondisi yang ada dan tidak terlepas dengan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi. Tujuan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan pemain dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Salah satu untuk meningkatkan SDM yang berkualitas adalah melalui olahraga. Hal ini sesuai dengan UU. RI NO. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan nasional (2009:16) dijelaskan bahwa:

“pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan, dengan demikian dapat diartikan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dilaksanakan melalui perkumpulan olahraga dan menyelenggarakan pertandingan atau kompetisi secara teratur dan berkelanjutan baik di tingkat daerah maupun tingkat nasional”.

Dari kutipan di atas terlihat bahwa di antara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga salah satunya adalah pembinaan prestasi olahraga. Artinya kegiatan olahraga tidak hanya untuk kesegaran jasmani saja namun

untuk meningkatkan prestasi olahraga agar dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan saat ini, salah satunya yang mendapatkan perhatian dan pembinaan adalah olahraga sepakbola. Olahraga sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sudah populer di tengah masyarakat.

SSB Anak Bangsa merupakan salah satu dari beberapa SSB yang ada di Kota Padang yang berlokasi di Kecamatan Lubuk Begalung. SSB Anak Bangsa adalah SSB yang membina pemain-pemain sepakbola dari berbagai usia mulai usia 9-20 tahun, adapun tujuan dari SSB Anak Bangsa adalah untuk menciptakan atau melahirkan pemain yang professional dimasa mendatang. Beranjak dari hal itu timbulah ketertarikan penulis untuk menggali sekaligus melihat potensi pemain SSB Anak Bangsa dengan melakukan observasi yang berguna untuk keperluan penulisan proposal penelitian.

Syafruddin (2011:57) “Untuk mencapai prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri. Pertama, faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Keberhasilan prestasi yang ditunjukan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental. Kedua, factor eksternal, yaitu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet atau dari luarpotensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal yang dimaksud meliputi factor pelatih, pembina, iklim dancuaca, gizi, saranadan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga dan lain sebagainya.”

Ide permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri dari tidak

kebobolan. Berdasarkan dari ide bermain sepakbola ini sehingga banyak sekali fakto-faktor yang menentukan seorang pemain dapat memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya dari pemain lawan. Diantara teknik dasar dalam permainan sepakbola seperti bagaimana *shooting* yang baik agar dapat menghasilkan gol, *passing* yang bagus,serta *dribbling* yang bagus saat melewati lawan, komunikasi antar pemain dan lain sebagainya.

Banyak sekali teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, kemampuan *dribbling* merupakan salah satu yang sangat penting di kuasai pemain. Kemampuan *dribbling* berguna untuk melewati pemain lawan, menarik perhatian lawan, memudahkan menguasai dan mengontrol bola, melakukan serangan balik dan merupakan salah satu teknik prasarat agar seorang pemain dapat bermain sepakbola yang baik, *dribbling* adalah teknik dasar sepakbola yang menggunakan kaki bagian dalam maupun kaki bagian luar sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lain.

Dari uraian diatas dapat dikatakan bahwa untuk menjadi seorang pemain sepakbola, penguasaan teknik *dribbling* yang baik diharapkan penguasaan dan pengontrol bola semakin bagus sehingga dapat memberikan keuntungan bagi suatu tim dalam membangun dan menciptakan peluang untuk menciptakan gol.

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu sesingkat-singkatnya. kelincahan

merupakan suatu kemampuan untuk dapat melakukan perubahan arah gerakan dan posisi tubuh dengan cepat dalam sudut ruang dan waktu, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Sedangkan keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otaknya, selama melakukan gerakan-gerakan cepat, dengan perubahan letak titik bobot badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dalam gerak dinamis.

Berdasarkan pantauan dan pengamatan penulis selama melakukan observasi pada tanggal 3 September 2017. Jadwal latihannya Pada setiap hari Selasa dan Jumat Jam 16:00-18:00 dan pada hari Minggu Jam 07:30-10:00 di SSB Anak Bangsa Kota Padang, dalam beberapa kali mengikuti latihan dan pertandingan persahabatan dengan SSB lain di Kota Padang dan di luar tim Kota Padang, kemampuan *dribbling* pemain SSB Anak Bangsa masih rendah. Hal ini terbukti pada saat *dribbling* pemain terlihat kaku sehingga bola yang sedang dikuasai dengan mudah direbut lawan, mereka cenderung menonton dalam *dribbling* bola, kurang terampil dalam melewati lawan. Terlihat pada saat bermain sepakbola banyak pemain yang kesulitan dalam melewati lawan hal ini diduga karena kurangnya kecepatan, kelincahan dan keseimbangan yang dimiliki oleh setiap pemain.

Rendahnya kemampuan *dribbling* pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang, mungkin disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kekuatan otot tungkai. Kecepatan, kelenturan atau kelentukan tubuh, koordinasi mata kaki, kelincahan, penguasaan teknik, perkenaan kaki dengan bola, kecondongan badan, keseimbangan, pandangan emosional

pemain. Saat *dribbling* bola dalam situasi permainan. Semua faktor ini dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* bola pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang tersebut.

Dari urain di atas banyak faktor yang ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemainSSB Anak Bangsa Kota Padang, penulis berpraduga rendahnya kemampuan *dribbling* bola pemain Sepakbola SSB Anak Bangsa adalah faktor kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan. Namun belum penulis ketahui kontribusi atau sumbangan kecepatan, kelincahan,dan keseimbangannya terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain tersebut. Berdasarkan pemaparan di atas penulisan berkeinginan untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui kontribusi kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan yang berperan penting ketika melakukan *dribbling*.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka dapat dinyatakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kecepatan merupakan kemampuan untuk berpindah tempat secepat mungkin dari satu sisi ke sisi lainnya mungkin hal ini sangatlah wajib berguna sekali bagi seorang pemain sepakbola dalam salah satu pertandingan untuk menciptakan sebuah gol.
2. Kelincahan merupakan kemampuan yang dapat melakukan perubahan arah gerakan dan posisi tubuh dengan cepat dalam sudut ruang dan waktu tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran posisi tubuh saat melakukan suatu gerakan yang sangat cepat.

3. Keseimbangan merupakan kemampuan seorang pemain dalam mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerakan gerakan cepat dengan perubahan berat titik badan seorang pemain sepakbola.
4. *Dribbling* merupakan salah satu teknik dasar dalam sepakbola atau usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada permainan yang sedang berlangsung kemampuan ini sangatlah berguna bagi seorang pemain sepakbola dalam membangun sebuah serangan .

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah dan identifikasi masalah di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada

1. Kecepatan Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang
2. Kelincahan Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang
3. Keseimbangan Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang
4. Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang

D. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu :

1. Seberapa besarkah kecepatan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang?
2. Seberapa besarkah kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang?
3. Seberapa besarkah keseimbangan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang?

4. Seberapa besarkah berkontribusi kecepatan, kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan *dribbling* Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang.
4. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan, kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

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

1. Agar dapat memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Agar dapat memberikan masukan kepada pembinaan Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang

3. Sebagai bahan acuan bagi pelatih yang melatih sepakbola untuk pencapaian prestasi tim sepakbola.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecepatan berkontribusi dengan kemampuan *dribbling* pada Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang, dengan kontribusi sebesar 20%.
2. Kelincahan berkontribusi dengan kemampuan *dribbling* pada Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang, dengan kontribusi sebesar 22 %.
3. Keseimbangan berkontribusi dengan kemampuan *dribbling* pada Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang, dengan kontribusi sebesar 10 %.
4. Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan secara bersama-sama berkontribusi dengan kemampuan *dribbling* pada Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang, dengan kontribusi sebesar 51 %.

B. Saran

1. Kepada Pelatih SBB Anak Bangsa Kota Padang

Berdasarkan kesimpulan maka dapat diberikan saran kepada pihak sebagai berikut:

Disarankan kepada pelatih SSB Anak Bangsa Kota Padang untuk lebih memberikan pengetahuan atau pemahaman tentang unsur kondisi fisik yaitu kecepatan, kelincahan dan keseimbangan yang berperan terhadap kemampuan *dribbling*.

2. Kepada Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang

SSB Anak Bangsa Kota Padang agar lebih rajin dan bersemangat dalam mengikuti latihan-latihan baik kondisi fisik maupun teknik sesuai dengan petunjuk yg diberikan pelatih.

3. Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian tentang faktor lain yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pada pemain Sepakbola.

DAFTAR RUJUKAN

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Untuk Pembina, Pelatih, pengukur*. Jakarta : PT. Sastra Budaya
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK . UNP Padang.
- Arikunto, Suharsimi . 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Bafirman. 2006. *Fisiologi Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : PT Raja Grafindo.
- G. Rosy. 2009. *Daya Ledak Otot*. Online.[http:// massjeew. blogspot. com / 2009 / 07/ cooperativelearning. html](http://massjeew.blogspot.com/2009/07/cooperativelearning.html). Diakses 3 Mei 2016.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP PRESS
- Nurmai, Erizal. 2004. *Atletik*. Padang : FIK UNP
- Sajoto, Muhammad. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang
- Soedarminto dan Soeparman. 1993. *Materi Pokok Kineologi*. Jakarta : Depdikbud
- Soegito dkk. 1994. *Pendidikan Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Sudjana. 1992. *Metode Statisc, Edisi ke 6*. Bandung : Tarsito.
- Sudjana. 1992. *Teknik Analisis Regresi dan Korelasi*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Penerbit Alfabeta
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Tim Mata Kuliah Statistik. 2012. *Silabus dan Hand Out Mata Kuliah Statistika Dasar /2*. Padang : FIK UNP.
- Tim Penyusun. 2014. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang: UNP.
- U.Jonath dan R. Krempel. 1986. *Atletik I*. Jakarta : PT Rosda Jayaputra.
- Undang-undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. 2007. Jakarta