

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* BOLA ATLET SSB BALAIRUNG
SARI FC KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**SYAIDIQUL KHAIRA
NIM. 20086287**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

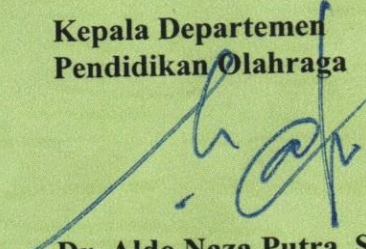
SKRIPSI

Judul : Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Atlet SSB Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar
Nama : Syaidiqul Khaira
NIM : 20086287
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2024

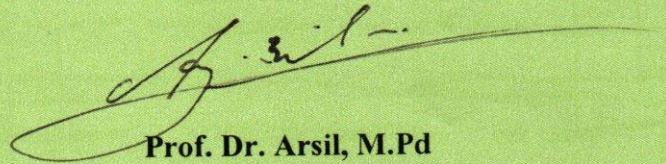
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Pembimbing



Prof. Dr. Arsil, M.Pd
NIP. 19600317 198602 1 002

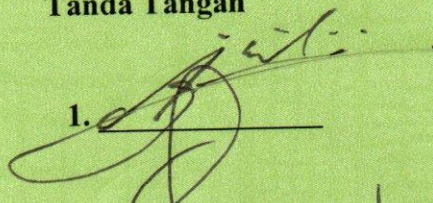
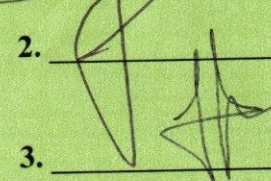
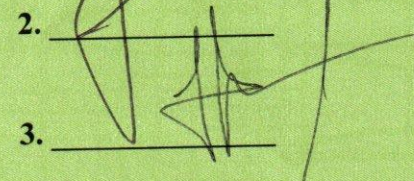
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Syaidiqul Khaira
NIM : 20086287

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling
Bola Atlet SSB Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar

Padang, Desember 2024

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Arsil, M.Pd	
2. Anggota	: Dr. Atradinal, S.Pd, M.Pd	
3. Anggota	: Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd	

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Hubungan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Atlet SSB Balairung Sari Fc Kabupaten Tanah Datar**”, adalah hasil karya saya sendiri.
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 di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, November 2024
Yang membuat pernyataan


F820AAMX003421975
Syaidiqul Khaira
NIM 20086287

ABSTRAK

Syaidiqul Khaira. 2024. Hubungan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Atlet SSB Balairung Sari Fc Kabupaten Tanah Datar. Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah bahwa masih rendahnya kemampuan *dribbling* bola atlet SSB Balairung Sari Fc Kabupaten Tanah Datar. Masalah inilah diduga disebabkan karena rendahnya kecepatan dan kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola atlet SSB Balairung Sari Fc Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini seluruh atlet SSB Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar 35 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* dengan kriteria atlet sepak bola yang berumur 13 – 15 tahun yang berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian dilakukan kecepatan dengan menggunakan tes *sprint* 30 meter, kelincahan dengan tes *millionis agility run* dan kemampuan *dribbling* menggunakan tes *short dribbling test*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment*.

Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa;Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar.

Kata Kunci: Kecepatan, Kelincahan, Kemampuan *Dribbling* Bola, Sepakbola

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Atlet SSB Balairung Sari Fc Kabupaten Tanah Datar”**.

Selesainya penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Ir. Krismadinata, S.T., M.T. Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan
2. Bapak Prof . Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultasi dalam perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Arsil, M.Pd, pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Atradinal, M.Pd, penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Ibu Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd, penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan khusus nya bagi dunia pendidikan.

Padang, November 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Permainan Sepak Bola.....	9
2. Kecepatan	11
3. Kelincahan.....	18
4. <i>Dribbling</i>	21
B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Konseptual	28
D. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30

D. Definisi Operasional	31
E. Jenis Data dan Sumber Data	32
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	32
G. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Deskripsi Data	40
1. Kecepatan (X_1)	40
2. Kelincahan (X_2)	41
3. Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y)	42
B. Pengujian Persyaratan Analisis	44
C. Pengujian Hipotesis Penelitian	45
D. Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi dan Sampel	31
2. <i>Result Of The Linear Sprint Test For All Players In An Elite Team</i>	34
3. Norma Linear Sprint Test.....	35
4. Nilai <i>Agility T- Test</i> Untuk Atlet	36
5. <i>Performance Rating Of The Short Dribbling Test For Male (A) And Female (B) Football Players</i>	37
6. Distribusi Frekuensi Kecepatan (X_1)	40
7. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X_2)	41
8. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y)	43
9. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	44
10. Hasil Analisis Hubungan Antara Kecepatan (X_2) terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y).....	46
11. Hasil Analisis Hubungan Antara Kelincahan (X_2) terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y).....	47
12. Rangkuman Hasil Analisis Hubungan Ganda Kecepatan (X_1), Kelincahan (X_2) Secara Bersama-Sama terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y).....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Dribbling</i> dengan Sisi Kaki Bagian Dalam	23
2. <i>Dribbling</i> dengan Sisi Kaki Bagian Luar	24
3. Bagan Kerangka Konseptual	28
4. Bentuk Linear <i>Sprint Test</i>	33
5. Bentuk Tes <i>Illinois Agility Run</i>	35
6. Bentuk <i>Course Of The Short Dribbling Test</i>	36
7. Grafik Histogram Kecepatan (X_1)	41
8. Grafik Histogram Kleincahan (X_2).....	42
9. Grafik Histogram Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y).....	43
10. Tes Kecepatan <i>Sprint</i> 30 Meter.....	80
11. Tes Kelincahan <i>Illinois Agility Run</i>	80
12. Tes Kemampuan <i>Dribbling</i>	81
13. Alat Penelitian.....	81
14. Foto Bersama	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Kecepatan	62
2. Data Mentah Kelincahan	63
3. Data Mentah Kemampuan <i>Dribbling</i>	64
4. Tabulasi Data Kecepatan.....	65
5. Tabulasi Data Kelincahan	66
6. Tabulasi Data Kemampuan <i>Dribbling</i>	67
7. Uji Normalitas Sebaran Data Kecepatan Melalui Uji Liliefors	68
8. Uji Normalitas Sebaran Data Kelincahan Melalui Uji Liliefors	69
9. Uji Normalitas Sebaran Data Kemampuan <i>Dribbling</i> Melalui Uji Liliefors	70
10. Pengujian Hipotesis	71
11. Analisis Korelasi X_1 dengan Y	72
12. Analisis Korelasi X_2 dengan Y	73
13. Analisis Korelasi Ganda X_1 , X_2 dengan Y	74
14. Tabel Uji Liliefors	75
15. Tabel dari Harga Kritik dari <i>Product-Moment</i>	76
16. Tabel Luas Di Bawah Lengkungan Normal standar dari o ke z	77
17. Nilai Persentil untuk Distribusi t	78
18. Nilai Persentil untuk Distribusi F	79
19. Foto Dokumentasi	80
20. Surat Izin Penelitian	83
21. Surat Balasan Penelitian	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan baik dalam bentuk kompetitif atau juga santai. Olahraga pada umumnya bertujuan untuk memelihara atau meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik sambil memberikan efek relaksasi ke orang yang melakukan olahraga dan hiburan orang yang menonton. Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan. Olahraga juga merupakan kebutuhan pokok bagi manusia.

Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara teratur dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial “Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradin, 2018).

Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga”. Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencapai prestasi. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target.

Menurut Yulifri dan Arsil (2016), permainan sepakbola adalah, Permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan banyak digemari oleh masyarakat baik di Indonesia maupun di dunia. Tidak hanya di Indonesia saja, sepakbola juga menempati tempat teratas sebagai olahraga paling digemari di seluruh dunia.

Ini terbukti dengan makin banyaknya anak, remaja, dewasa, bahkan orangtua yang memainkan permainan ini baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Dewasa ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat, tidak hanya sebagai olahraga rekreasi atau pengisi waktu luang saja tetapi sepakbola sudah menjadi olahraga prestasi yang bisa dibanggakan oleh seluruh bangsa di dunia karena dapat memicu pembangunan nasional.

Menurut (Emral, 2016) empat momen atau situasi penting dalam permainan sepakbola yaitu Sasaran pada saat “menguasai bola” (moment pertama), Sasaran pada saat “lawan menguasai bola” (moment kedua), Sasaran pada masa “transisi/pergantian dari menyerang ke bertahan (moment ketiga), dan Sasaran pada masa “transisi/pergantian dari bertahan ke menyerang (moment keempat).

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok atau beregu yang melibatkan unsur-unsur fisik, teknik, taktik dan mental. Artinya permainan ini memerlukan perhatian dan peningkatan melalui proses latihan yang lama dengan memiliki tujuan-tujuan yang tertentu. Tujuan melakukan olahraga ini pun berbeda-beda, ada yang dari mereka hanya untuk menjaga kebugaran,

menyalurkan hobi, dan juga ada yang ingin menjadi atlet sepak bola untuk mencapai prestasi.

Faktor latihan merupakan suatu hal yang perlu diperhatikan guna meningkatkan kemampuan pemain sepak bola. Dengan latihan potensi pemain dapat ditingkatkan di segala bidang agar mendapatkan hasil yang maksimal sesuai harapan sehingga dapat melahirkan suatu prestasi yang diinginkan. Faktor latihan yang perlu dipersiapkan dalam setiap program latihan pada setiap cabang olahraga adalah persiapan fisik, persiapan teknik, dan persiapan kejiwaan yaitu mental.

Persiapan fisik dan persiapan teknik merupakan dasar dalam membangun prestasi. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa kemampuan fisik dan teknik yang didukung persiapan mental yang baik adalah fondasi utama dalam meraih prestasi yang diinginkan. Penjelasan tersebut juga berlaku pada cabang sepakbola, persiapan fisik dan teknik pada cabang sepakbola merupakan suatu hal yang wajib direalisasikan dalam latihan.

Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka kemampuan teknik akan dapat terealisasi dengan baik pula. Diharapkan prestasi yang gemilang akan segera terwujud tentunya dengan tekad yang kuat dan konsisten dalam latihan, sehingga pemain dapat merealisasikan ide permainan sepakbola dalam pertandingan untuk meraih prestasi yang maksimal.

Berdasarkan hasil observasi lapangan yang telah peneliti lakukan di Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar salah satu

institusi yang berkontribusi dalam pembentukan atlet sepak bola. Sekolah ini dirancang khusus untuk menampung dan mengembangkan bakat anak-anak yang memiliki potensi dalam olahraga sepak bola. Sekolah sepak bola Balairung masih memiliki kekurangan dalam hal infrastruktur dan fasilitas. Hal ini dapat mencakup lapangan olahraga yang tidak memadai, fasilitas pendukung seperti gudang peralatan olahraga, dan kondisi lingkungan yang tidak mendukung kegiatan olahraga.

Sekolah ini menawarkan berbagai program pembinaan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan sepak bola atletnya.

Program-program ini mencakup pelatihan teknis, taktik, dan strategi, serta pengembangan kepribadian dan sikap positif. Namun pemain yang mengikuti latihan di Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC masih perlu ditingkatkan dalam beberapa hal seperti kecepatan, kelincahan, dan teknik dasar, tidak semua pemain memiliki sifat-sifat ini pada tingkat dasar yang dimana pada saat pertandingan pemain Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC terkhusus kelompok usia 13-15 tahun. Peneliti melihat masih banyak pemain sepak bola SSB Balairung Sari FC tidak sesuai yang diinginkan terhadap teknik dasar sepak bola yang dilakukannya, hal ini terlihat pada waktu pemain Sepak bola SSB Balairung Sari FC *mendribbel* bola untuk melewati lawan pada saat bertanding dan bola sering tidak terkuasai dengan baik, dalam situasi seperti ini pemain susah untuk melakukan tusukan ke daerah pertahanan lawan, banyak pemain salah dalam teknik membawa bola sehingga bola menjadi jauh

dari kaki yang menyebabkan benturan dengan lawan tidak dapat di elakkan dan terjadi cedera.

Sekolah ini juga berkomitmen untuk mendukung pengembangan karir sepak bola atlet. Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC berusaha untuk mempersiapkan atletnya agar siap menghadapi tantangan di dunia sepak bola. Sekolah Sepak Bola Balairung tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan sepak bola, tetapi juga pada pembentukan karakter dan sikap positif.

Sekolah ini berusaha untuk menciptakan generasi pesepak bola yang tidak hanya berkualitas tinggi dalam olahraga, tetapi juga memiliki sikap dan perilaku yang baik. Berdasarkan pentingnya kecepatan dan kelincahan dalam permainan sepakbola. Maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa jenis masalah yaitu sebagai berikut:

1. Kecepatan memberikan pengaruh terhadap kemampuan dribbling bola atlet sekolah sepak bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar.
2. Kelincahan memberikan pengaruh terhadap kemampuan dribbling bola atlet sekolah sepak bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar.

3. Koordinasi mata kaki memberikan pengaruh terhadap kemampuan dribbling bola atlet sekolah sepak bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar.
4. Kelenturan memberikan pengaruh terhadap kemampuan dribbling bola atlet sekolah sepak bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar.
5. Program latihan memberikan pengaruh terhadap kemampuan dribbling bola atlet sekolah sepak bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar.
6. Improvisasi memberikan pengaruh terhadap kemampuan dribbling bola atlet sekolah sepak bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar.
7. Status gizi seimbang memberikan pengaruh terhadap kemampuan dribbling bola atlet sekolah sepak bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah di atas, agar dapat lebih fokus terhadap penelitian, Maka peneliti membatasi masalah penelitian pada :

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Dribbling bola

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat rumusan masalah dalam penelitian ini diantaranya:

1. Apakah terdapat hubungan kecepatan terhadap kemampuan dribbling bola atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar?
2. Apakah terdapat hubungan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar?

3. Apakah terdapat hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka penelitian ini memiliki tujuan diantaranya:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan terhadap kemampuan dribbling bola atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar .
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar .
3. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan memiliki manfaat diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan mengenai hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Strata Satu Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

b. Bagi Atlet

Menjadi dasar bagi siswa dalam mengambil keputusan mengenai pengembangan dan pengaturan program pelatihan atlet di Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan maka dapat diberikan saran kepada pihak sebagai berikut:

1. Disarankan kepada pelatih untuk meningkatkan unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam kemampuan *dribbling*.
2. Untuk dapat meningkatkan unsur kecepatan dan kelincahan maka seorang pelatih harus memilih metode latihan yang tepat.
3. Bagi pelatih dan atlet disarankan untuk melatih kecepatan dan kelincahan dengan cara melatih yang dominan dalam menghasilkan kemampuan *dribbling*.

4. Bagi atlet dapat meningkatkan kualitas kondisi fisik kecepatan dan kelincahan dengan melakukan latihan yang serius.
5. 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

- Adha, R. A., Emral, E., Arsil, A., & Kibadra, K. 2022. Pengaruh Model Latihan Rondo Terhadap Kemampuan Passing Pemain Sepakbola SMA Negeri 3 Kabupaten Solok Selatan. *Jurnal JPDO*, 5(10), 121a-126.
- _____. 2018. Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Model latihan kelincahan sepakbola*, 17(2).
- Arifin Ramadhan, Warni Herita. 2018. —Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* Volume 17 No 2, Hlm. 63—66.
- Arsil. 2018. "Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga". Malang : Wineka Media.
- _____. 2016. Permainan Sepak Bola. Padang: Padang Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- _____. 2008. Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP.
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run.
- Asyari, C. S. 2021. Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Hasil Shooting Dalam Permainan Sepak Bola (Studi Deskriptif pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis Tahun Ajaran 2020/2021) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Atradinal. 2018. Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Atradinal, & Sepriani, R. 2017. Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105.
- Bahra, Ridho. 2022. Buku Ajar Permainan Sepak Bola. Padang: SUKABINA Press.
- Bangsbo, Jens & Mohr, Magni. 1998. Fitness Testing in Football. Institute of
- Budiman, A., & Sin, T. H. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatandan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya. *Jurnal JPDO*, 2(1), 177-181

Corrêa, U. C., Pinho, S. T. De, Letícia, S., Clavijo, A. R., Souza, T. D. O., Tani, G., Clavijo, R. 2016. Revealing the decision-making of dribbling in the sport of futsal Revealing the decision-making of dribbling in the sport o futsal. *Journal of Sports Sciences*, 0(0), 1–8. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1232488>

Exercise and Sport Sciences University of Copenhagen Denmark.

Efendi, E. 2017. Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket. *Performa*, 2(01), 21-31.

Emral, E., Arsil, A., & Lawanis, H. 2023. Pengaruh Model Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal Jpdo*, 6(6), 1-8.

Emral. 2016. *Bahan Ajar Sepakbola Dasar*. Padang : Sukabina Press.

Fahrizal Halim Alfian Moh. 2016. —Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 06 No 2, Hal 92-102.

Fetri, F & Donie. (2019). Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(5), 1169-1178.

FIFA. 2015. FIFA Coaching Manual. Retrieved from www.fifa.com.

Gemael, Q. A., Kurniawan, F. 2019. Pengaruh Latihan Kelincahan dengan Intensitas Tinggi dan Intensitas Sedang terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola. *Competitor: Jurnal Pendidikan Keplatihan Olahraga*, 11(3), 155-161.

Hamzah. 2019. —Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Olahraga Indragiri (Joi)* Vol. 4 No. 1. Hlm . 57- -69.

Hendri, I. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. UNP Press :Sukabina.

Hermanto, H. 2017. Peningkatan Keterampilan Dribbling Dan Passing Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Bentuk Latihan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Sekarputih Kecamatan Bogor Kabupaten Nganjuk Thun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Artikel Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 3(3), 1-9.

Hutrimas, M. T., & Sin, T. H. 2019. Studi Tentang Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Bintang Timur Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 2(1), 89-94.

- Mazzantini, M., & Bombardieni, S. 2013. Full Season Academy Training Program: 48 Seassions (245 practices) from Italian Serie “A” Coaches U13-U15. Soccer Tutor. Com.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Nirwandi, N. 2017. Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 18-27.
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang”, *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018.
- Oktarifaldi, O., Syahputra, R., Putri, L. P., & Bakhtiar, S. 2019. The Effect Of Agility, Coordination and Balance On The Locomotor Ability Of Students Aged 7 To 10 Years. *Jurnal Menssana*, 4(2), 190-200.
- Rahman, F., Rosmawati, R., Arsil, A., & Asmi, A. 2022. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMP N 1 Harau. *Jurnal JPDO*, 5(9), 21-27.
- Radjulani, R. (2014). Perbedaan Pengaruh Latihan Zig-Zag dan Latihan Dodging Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Tibawa. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*. dilihat dan diunduh pada tanggal 20 Maret 2022 Pukul 20.57 WIB.
- Sakti Indra Pratama Bayu. 2017. —Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* Vol. 3 No 2, Hlm. 1—7.
- Saputro, Kuntoro, Agung. 2018. —Peningkatan Hasil Belajar Sepak Bola Melalui Pendekatan Bermain Kelompok. *Jurnal Penjakora* Volume 5 No 1. Hlm. 47- -53.
- Sepriani, R. 2019. Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun. *Jurnal Menssana*, 4(1), 53-57.
- Setyawan, R., Arsil, A., Rasyid, W., & Lawanis, H. 2023. Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Mendribel Bola Pemain Sekolah Sepakbola Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 6(4), 115-121.
- Scheunemann, Timo S. 2012. Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia. Jakarta: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.is.

- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. 2019. *Pelatihan Kondisi Fisik* (Nita, ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sudaryono. 2017. *Metodologi Penelitian*. Edisi I. Cetakan I. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suganda, M. A. 2017. Pengaruh latihan lingkaran pinball terhadap ketepatan passing datar dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMK YPS Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 57-61.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: CV Alfabeta.
- _____. 2018. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Surohmat, S., Yudi, A. A. 2020. Pengaruh Latihan Six-week Priodezation Model terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola SMAN 4 Sumbar. *Jurnal performa olahraga*, 5(1), 84-91.
- Taylor, J. J. 2016. Youth Football. www.FIFA.com, 257.
- Team Pengajar Sepakbola. (2006). *Buku ajar Sepakbola*. Padang. FIK UNP.
- Trijaya, T. I. 2014. Pengaruh Latihan Dot Drill Dan Tree Corner Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Siswa SSB Catur Tunggal Fc Bandar Lampung. *Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*. dilihat dan diunduh pada tanggal 23 Agustus 2024 Pukul 19.23 WIB.
- Umar, U. (2019). Metode Latihan Kelincahan Berpengaruh terhadap Dribbling. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1307-1320
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur: PT Bumi Timur Jaya.
- Yulifri dan Arsil. 2017. *Permainan Sepak Bola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.