

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KELENTUKAN DENGAN
KETERAMPILAN *DRIBBLE* PADA ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA
(SSB) ALAM SAKTI KABUPATEN KERINCI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :
YOKI ROSISHAR
NIM. 1303224

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI

Judul : Hubungan Kelincahan dan Kelentukan dengan Keterampilan
Dribble pada Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Alam Sakti
Kabupaten Kerinci

Nama : Yoki Rosishar

NIM : 1303224

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang , Februari 2018

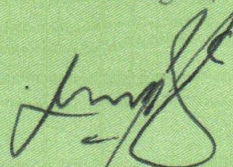
Disetujui oleh :

Pembimbing I,



Dr. Khairuddin, M.Kes.AIFO
NIP. 19630104 199001 1 001

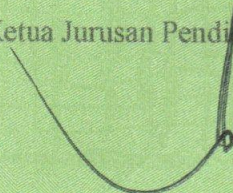
Pembimbing II,



Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO
NIP. 19620702 198703 1 002

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : YOKI ROSISHAR

NIM : 1303224

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Universitas Negeri Padang
dengan judul

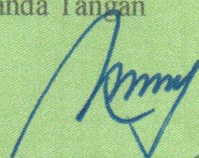
**Hubungan Kelincahan dan Kelentukan dengan Keterampilan
Dribble pada Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Alam Sakti
Kabupaten Kerinci**

Padang , Februari 2018

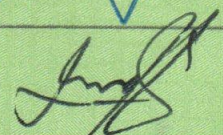
Tim Penguji

Tanda Tangan

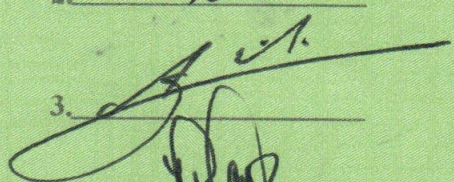
1. Ketua : Dr. Khairuddin, M.Kes.AIFO

1. 

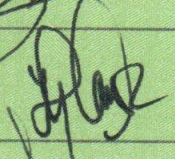
2. Sekretaris : Drs. Deswandi, M.Kes.AIFO

2. 

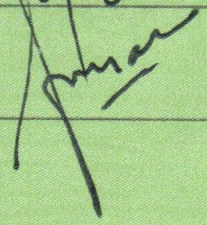
3. Anggota : Dr. Arsil, M.Pd

3. 

4. Anggota : Dr. Zainul Johor, M.Pd

4. 

5. Anggota : Drs. Qalbi Amra, M.Pd

5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Kelincahan dan Kelentukan dengan Keterampilan *Dribble* pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci”, adalah asli 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 sesungguhnya 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, Februari 2018

Yang membuat pernyataan



YOKI ROSISHAR
NIM. 1303224

ABSTRAK

Yoki Rosishar : Hubungan Kelincahan dan Kelentukan dengan Keterampilan *Dribbel* pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci

Penelitian ini berawal dari hasil observasi yang penulis temui di lapangan, ternyata keterampilan *Dribbel* pada atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci masih rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan *Dribbel* pada atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci.

Jenis penelitian adalah korelasional dengan populasi adalah atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci yang berjumlah 25 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan cara *Sampling* Jenuh, sehingga sampel berjumlah 25 orang atlet. Data diambil dengan tiga cara, *Shuttle Run Test* untuk mengukur kelincahan, Tes Flexiometer untuk mengukur kelentukan dan *Dribbling Test* untuk mengukur keterampilan *Dribbel*. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *Product Moment* (tunggal) dan ganda.

Berdasarkan analisis dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa, 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *Dribbel* ditandai dengan hasil yang diperoleh $r_{hit} = 0,4763$, $r_{t_i} = 0,4040$ dan $t_{hit} = 2,5979$, $t_{t_i} = 2,0640$, 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan keterampilan *Dribbel* ditandai dengan hasil yang diperoleh $r_{hit} = 0,4942$, $r_{t_i} = 0,4040$ dan $t_{hit} = 2,2802$, $t_{t_i} = 2,0640$, 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan *Dribbel* pada atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci dengan signifikansi uji $F = 3,4400$ pada $\alpha = 0,05$, maka diperoleh $f_{hit} = 5,5296$, $f_{t_i} = 3,4400$.

Kata Kunci : Kelincahan, Kelentukan dan Keterampilan *Dribbel*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Kelincahan dan Kelentukan dengan Keterampilan Dribble pada Atlet Sekolah Sepakbola(SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada program studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), dan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. H. Syafrizal, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.

3. Dr.Khairuddin, M.Kes.AIFO selaku pembimbing I dan Drs. Deswandi, M.Kes AIFO selaku pembimbing II. Yang telah menyediakn waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Arsil, M.Pd, Drs. Qalbi Amra, M.Pd dan Dr. Zainul Johor, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepada kedua orang tua saya bapak Suharman dan ibu Rosmiana yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci

Akhirnya penulisan mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	
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	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Landasan Teori.....	10
1. Keterampilan Dribbling	10
a. Pengertian Dribbling	10
b. Macam-macam Dribbling.....	10
2. Kelincahan.....	13
a. Pengertian Kelincahan.....	13
b. Bentuk-bentuk Latihan Kelincahan	14
3. Kelentukan.....	16
a. Pengertian Kelentukan.....	16
b. Jenis Kelentukan.....	16
c. Manfaat Kelentukan	18
B. Kerangka Konseptual	19

1. Hubungan antara Kelincahan dengan Keterampilan Dribble pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci	19
2. Hubungan antara Kelentukan dengan Keterampilan Dribble pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci	20
3. Hubungan antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Keterampilan Dribble pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci.....	21
C. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Defenisi Operasional.....	25
E. Jenis dan Sumber Data	26
F. Teknik dan Pengumpulan Data	26
G. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data.....	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis dengan Uji Normalitas.....	36
C. Pengujian Hipotesis.....	38
D. Pembahasan.....	42
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan	36
2. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan.....	38
3. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan <i>Dribble</i>	39
4. Uji Normalitas Data Dengan Uji <i>Lilliefors</i>	40
5. Uji Homogenitas Data dengan Uji Bartlett.....	37
6. Uji Independensi antarVariabel Bebas	37
7. Uji Linearitas Garis Regresi X1 dan X2 terhadap Y	38
8. Daftar ANAVA Regresi Linear Sederhana $\hat{Y} = -0,56 + 0,98X$	39
9. Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> X_1 terhadap Y	40
10. Daftar ANAVA Regresi Linear Sederhana $\hat{Y} = 13,48 + 0,26X$	40
11. Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> X_2 terhadap Y	41
12. ANAVA Pengujian Signifikansi Regresi Ganda $\hat{Y} = 0 + 0,82X_1 + 0,20X_2$	41
13. Uji Signifikansi Korelasi X_1, X_2 terhadap Y	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Kerangka Konseptual.....	22
2. Lintasan Tes Kelincahan.....	27
3. Tes Kelentukan	29
4. Lintasan Tes <i>Dribbling</i>	30
5. Histogram Data Kelincahan.....	33
6. Histogram Data Kelentukan	34
7. Histogram Data Keterampilan <i>Dribble</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Pengukuran Variabel Kelincahan Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci	52
2. Pengukuran Variabel Kelentukan Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci	53
3. Pengukuran Variabel Keterampilan <i>Dribble</i> Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci	54
4. Data Akhir Variabel Kelincahan dan Kelentukan dengan Keterampilan <i>Dribble</i> Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci	55
5. Uji Normalitas Data Keterampilan <i>Dribble</i> (Y) berdasarkan atas Kelincahan (X ₁).....	56
6. Uji Normalitas Data Keterampilan <i>Dribble</i> (Y) berdasarkan atas Kelentukan (X ₂)	58
7. Uji Homogenitas Varians Galat Regresi dengan Uji Bartlet	60
8. Uji Independensi Data Kelincahan (X ₁) dan Kelentukan (X ₂)	64
9. Persamaan Linear Regresi Sederhana Kelincahan dan Keterampilan <i>Dribble</i> (X ₁ dan Y)	66
10. Analisis Regresi Ganda Kelincahan (X ₁) dan Kelentukan (X ₂) dengan Keterampilan <i>Dribble</i> (Y).....	77
11. Analisis Hubungan Kelincahan (X ₁) dengan Keterampilan <i>Dribble</i> (Y)	79
12. Analisis Hubungan Kelentukan (X ₂) dengan Keterampilan <i>Dribble</i> (Y)	81
13. Analisis Hubungan Kelincahan (X ₁) dan Kelentukan (X ₂)	83
14. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda.....	84
15. Luas Dibawah Lingkungan Normal Standar Dari 0 Ke z (Bilangan dalam badan daftar menyatakan desimal).....	86
16. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	87
17. Tabel Nilai– Nilai “r” Product Moment	88

18. Nilai Persentil Untuk Distribusi F	89
19. Nilai Persentil untuk distribusi t	94
20. Surat Izin Penelitian.....	95
21. Surat Keterangan Penelitian	96
22. Surat Balasan Izin Penelitian	97
23. Dokumentasi Penelitian.....	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan Nasional 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”. (Undang-Undang RI No.3.2005)

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 ditingkat nasional. Olahraga prestasi menurut Syafruddin (2006:29) adalah “kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, dia harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya dan mempunyai mental yang baik. Di samping itu harus memiliki kondisi fisik dan di dukung oleh sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan. Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Diantara cabang olahraga prestasi yang banyak dilakukan pembinaan dan pengembangannya, baik di masyarakat maupun di sekolah adalah cabang olahraga sepakbola. Permainan sepakbola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2 serta satu orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan yang berukuran panjang 100-110 m dan lebar 64-75 m. Sedangkan ide permainan sepakbola adalah memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. (Emral, 2016:27)

Sekolah Sepakbola (SSB) ALAM SAKTI di Kabupaten Kerinci merupakan salah satu SSB yang membina bibit atlit sepakbola untuk meningkatkan prestasi di cabang olahraga sepakbola. SSB ini berdiri dari tahun 2010 waktu itu bernama SSB MOLTEN, dan pada bulan oktober 2016

SSB ini resmi berganti nama menjadi SSB ALAM SAKTI. SSB ini terletak di Kemantan Tinggi, Kecamatan Air Hangat Timur, Kabupaten Kerinci. Sekolah Sepak Bola (SSB) ALAM SAKTI Kabupaten diketuai oleh Heri Zaldi, S.Pt, dan sebagai pelatih kepala yaitu Dartoni.

SSB Alam Sakti sudah sering mengikuti turnamen-turnamen besar, yang paling sering mengikuti turnamen yaitu untuk kelompok umur 12-14 tahun seperti: piala FOSBBI Jambi September 2016 sampai semi final, Rindam Jaya Cup II Desember 2016 sampai perempat final , Piala Menpora Regional Jambi tahun 2017 gagal di penyisihan, Danone Cup tahun 2017 gagal di penyisihan, Igic Internasional Sentul Maret 2017 sampai 8 besar. SSB ALAM SAKTI tidak pernah juara, hal ini kemungkinan disebabkan oleh kondisi fisik dan teknik yang kurang baik.(Pelatih SSB Alam Sakti Kerinci)

Menurut Emral (2016:161) “Kondisi fisik adalah salah satu unsur prestasi”. Di samping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan tehnik merupakan kemampuan yang sangat di butuhkan untuk taktik, taktik sulit di realisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan tehnik yang baik. Selain itu, taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik baik individual maupun kelompok.(Syafuruddin, 1999 : 25).

Sementara Emral (2016:104) menjelaskan, bahwa “teknik dasar merupakan pondasi oleh pemain dari sekian banyak teknik sepak bola yang akan dipelajari salah satunya adalah teknik dasar mendribble bola”. Mendribbling merupakan teknik untuk mendapat merobah-robah arah bola

secara cepat untuk melewati lawan memperlebar lapangan permainan dan guna menciptakan gol ke gawang lawan”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa salah satu usaha yang dapat untuk menciptakan gol ke gawang lawan adalah memperbaiki atau meningkatkan keterampilan *dribbling* atau menggiring bola.

Dribbling adalah gerakan berlari menggunakan kaki untuk mendorong bola, sehingga ada perpindahan bola dari suatu tempat ke tempat lain di daerah lapangan sepak bola. Kedua kaki aktif dalam merubah arah bola berulang-ulang guna melewati lawan, agar daerah penyerangan terbuka lebar untuk menghasilkan gol ke gawang lawan dan memperlambat tempo permainan.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan pada bulan Juli-Agustus 2017 dilapangan pada saat pemain SSB Alam Sakti melakukan latihan dan pelatih juga menyampaikan kepada penulis masalah yang terjadi saat mengikuti turnamen-turnamen besar, ternyata keterampilan *dribbling* yang dilakukan oleh pemain SSB Alam Sakti tersebut masih belum begitu baik atau masih rendah. Hal ini terlihat ketika pemain berhadapan satu lawan satu dengan lawan, gerakannya selalu dapat dimatikan lawan atau bola dapat dirampas lawan. Begitu juga pada saat berusaha melewati lawan, bola kurang terkontrol dengan baik sehingga bola berpindah pada lawan.

Selanjutnya pemain sepakbola tersebut sering kehilangan peluang untuk menciptakan gol ke gawang lawan sering gagal karena gerakannya kalah cepat dengan lawan atau pada saat *dribble* bola kurang gesit, sehingga tidak memperhatikan posisi kawan dan sering terjadi benturan dengan pemain

lawan, sehingga dapat mengakibatkan cedera bagi pemain SSB Alam Sakti tersebut. Disamping itu jika ada peluang untuk melakukan serangan balik atau penetrasi dengan bola daerah pertahanan lawan, pemain SSB Alam Sakti sering lambat untuk melakukannya, sehingga dapat dikejar dan dirampas oleh lawan.

Berdasarkan uraian di atas, jelaslah bahwa keterampilan *dribbling* pemain SSB Alam Sakti kabupaten Kerinci masih rendah. Rendahnya keterampilan *dribbling* pemain sepakbola tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kelincahan, kecepatan, kelentukan, perkenaan kaki dengan bola, kekuatan otot tungkai, keseimbangan, koordinasi mata-kaki, daya tahan, emosional pemain pada saat melakukan *dribbling*.

Oleh karena banyak faktor yang menyebabkan atau yang dapat mempengaruhi keterampilan *dribbling* pemain SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci, maka dalam penelitian ini penulis menduga rendahnya keterampilan *dribbling* pemain sepakbola tersebut ada hubungannya dengan kelincahan dan kelentukan. Kelincahan menurut Agus (2013:55-56) adalah kemampuan untuk merubah arah secara cepat bagian tubuh tanpa mengalami gangguan keseimbangan.”.Sedangkan kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya.

Di samping itu juga belum diketahui hubungan kelincahan dan kelentukan terhadap *dribbling* pemain SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci. Pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian guna untuk

mengungkapkan fakta yang sebenarnya, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Dengan demikian judul penelitian ini adalah Hubungan kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan *dribble* pemain sepakbola. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah kelincahan berhubungan dengan keterampilan *dribble*?
2. Apakah kelentukan berhubungan dengan keterampilan *dribble*?
3. Apakah ketepatan berhubungan dengan keterampilan *dribble*?
4. Apakah koordinasi mata kaki berhubungan dengan keterampilan *dribble*?
5. Apakah kekuatan berhubungan dengan keterampilan *dribble*?
6. Apakah reaksi berhubungan dengan keterampilan *dribble*?
7. Apakah daya tahan berhubungan dengan keterampilan *dribble*?
8. Apakah kekuatan otot tungkai berhubungan dengan keterampilan *dribble*?
9. Apakah kecepatan berhubungan dengan keterampilan *dribble*?
10. Apakah keseimbangan berhubungan dengan keterampilan *dribble*?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribble*. Dengan berbagai pertimbangan dan mengingat

keterbatasan peneliti agar lebih fokusnya penelitian ini, peneliti membatasi pada:

1. Variabel bebas (X1): kelincahan pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci.
2. Variabel bebas (X2): kelentukan pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci.
3. Variabel terikat (Y): keterampilan *dribble* pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka masalahnya dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan kelincahan dengan keterampilan *dribble* pemain Sekolah Sepak Bola Alam Sakti Kabupaten Kerinci?
2. Apakah terdapat hubungan kelentukan dengan keterampilan *dribble* pemain Sekolah Sepak Bola Alam Sakti Kabupaten Kerinci?
3. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama dengan keterampilan *dribble* pemain Sekolah Sepak Bola Alam Sakti Kabupaten Kerinci?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Hubungan kelincahan dengan keterampilan *dribble* pemain Sekolah Sepak Bola Alam Sakti Kabupaten Kerinci.
2. Hubungan kelentukan dengan keterampilan *dribble* pemain Sekolah Sepak Bola Alam Sakti Kabupaten Kerinci.
3. Hubungan antara kelincahan dan keluntukan secara bersama-sama dengan keterampilan *dribble* pemain Sekolah Sepak Bola Alam Sakti Kabupaten Kerinci.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya dapat berguna bagi:

1. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dan bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
2. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Pihak sekolah sebagai bahan masukan dalam meningkatkan pembinaan olahraga prestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah bagi siswa yang memiliki bakat dan minat, khususnya pada cabang olahraga sepakbola.
4. Guru penjasorkes sebagai pelatih untuk dapat mengembangkan keterampilan teknik permainan sepakbola, khususnya keterampilan teknik mendribel bola.

5. Pemain sepakbola sebagai masukan dan sumbangan pengetahuan dalam meningkatkan teknik-taknik dalam permainan sepakbola diperlukan latihan-latihan kondisi fisik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada bab ini peneliti akan menyampaikan kesimpulan dan pembahasan dari penelitian yang dilakukan, kesimpulannya sebagai berikut:

1. Kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan *Dribbel* atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci dengan nilai $r_{hit} = 0,4763$, $r_{t_i} = 0,4040$ dan $t_{hit} = 2,5979$, $t_{t_i} = 2,0640$.
2. Kelentukan memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan *Dribbel* atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci dengan nilai $r_{hit} = 0,4942$, $r_{t_i} = 0,4040$ dan $t_{hit} = 2,2802$, $t_{t_i} = 2,0640$.
3. Kelincahan dan kelentukan memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan *Dribbel* atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci dengan nilai $R_{hit} = 0,5784$, $R_{t_i} = 0,4040$, dan $f_{hit} = 5,5296$, $f_{t_i} = 3,4400$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Disarankan kepada pelatih sepak bola untuk mendapatkan keterampilan *Dribbel*, maka yang perlu diperhatikan atau yang perlu diajarkan adalah teknik-teknik dari keterampilan *Dribbel*.

2. Disarankan kepada peneliti berikutnya untuk meningkatkan keterampilan *Dribbel* dalam olahraga sepak bola, maka perlu memperhatikan dan memasukkan variabel-variabel lain dalam peneliti.
3. Disarankan kepada peneliti berikutnya untuk meningkatkan keterampilan *Dribbel* dalam olahraga sepakbola, maka ketepatan, koordinasi mata kaki, kekuatan, reaksi, daya tahan, kekuatan otot tungkai, kecepatan dan keseimbangan atlet sebagai variabel bebas akan dijadikan pengaruh utama.
4. Ternyata dari kesimpulan yang didapat, dengan adanya memasukkan variabel kelincahan bersama-sama dengan variabel kelentukan ternyata memberikan hubungan terhadap keterampilan *Dribbel*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. (2013). *Manajemen Kebugaran*. Padang: SUKABINA PRESS
- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : DIP-UNP
- Bafirman, Agus (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: UNP PRESS
- Emral. (2016). *Sepakbola Dasar*. Padang: Suka Bina Press
- Hidayat, Witono. (2017). *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Anugrah
- Muchtar, Remmy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Bola*.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: IKAPI
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS
- _____. (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: DIP-UNP
- Undang-Undang RI No. 3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Yogyakarta: PustakaYustisia
- Yulifri. (2012). *Permainan Sepak Bola*. Padang: FIK UNP