

**PENGARUH KECEPATAN, KELENTUKAN, DAN KELINCAHAN  
TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PEMAIN  
SEPAK BOLA PS. PAUS PASAR USANG  
KOTA PADANG PANJANG**

**TESIS**



**Oleh :**

**YEGI FEBRIAN  
15199052**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar  
Magister Pendidikan Olahraga S2*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLARHAGA S2  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

## ABSTRACT

### **Yegi Febrian (2017): The Influence of Speed, Flexibility, and Agility to the Ball Dribbling Skills Football Players Club Football PAUS Pasar Usang Padang Panjang)**

Based on observations made at the football players of Club Football PAUS Pasar Usang Padang Panjang found that dribbling skills possessed still low. Dribbling skills are influenced by many factors, including allegedly influenced by the speed, flexibility, and agility. This study is aimed at determining the effect of the direct and indirect effect of exogenous and endogenous find the influence of direct and indirect influence of speed, flexibility, and agility to the dribbling skills.

This research is descriptive and quantitative approach path analysis (path analysis). The population in this study is all football players Club Football PAUS Pasar Usang Padang Panjang in 2017, amounting to 22 people. The sampling technique is done by proposional random sampling, with a sample size of 22 people. Data was collected using a speed test run 30 meters for measuring speed, *flexiometer* test to measure flexibility, *zig-zag* run tests to measure agility and dribbling skills tests to measure the skills of dribbling.

The result showed that: (1) The direct effect of speed on the agility is 37.4%. (2) The direct effect of flexibility on the agility is 59.7%. (3) The direct effect on the speed of dribbling skills is 36.3%. (4) There is no direct influence on the flexibility dribbling skills. (5) The direct effect of the ability of the dribbling skills is 62.9%. (6) The indirect effect on the speed of dribbling skills through agility is 23.5%. and (7) The indirect effect flexibility to the dribbling skills is 36.7%. Speed, flexibility, and agility affecting dribbling skills; speed has a direct and indirect influence, flexibility has indirect influence, and agility has a direct influence on dribbling skills.

**Key Words : Dribbling skills, Speed, Flexibility, and Agility.**

## ABSTRAK

**Yegi Febrian (2017) : Pengaruh Kecepatan, Kelentukan, dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepakbola PS.PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang.**

Berdasarkan pengamatan terhadap pemain sepakbola PS.PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang ditemukan bahwa keterampilan menggiring bola yang dimiliki masih rendah. Keterampilan menggiring bola dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya diduga dipengaruhi oleh kecepatan, kelentukan, dan kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh langsung dan pengaruh tidak langsung antara variabel eksogen dengan endogen yaitu menemukan besarnya pengaruh langsung dan pengaruh tidak langsung kecepatan, kelentukan, dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif melalui pendekatan deskriptif dan analisis jalur (*path analysis*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola PS.PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang pada tahun 2017 yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *proporsional random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 22 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes kecepatan lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, tes *flexiometer* untuk mengukur kelentukan, tes *zig-zag run* untuk mengukur kelincahan, dan tes keterampilan menggiring bola untuk mengukur keterampilan menggiring bola.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Pengaruh langsung kecepatan terhadap kelincahan sebesar 37.4%. (2) Pengaruh langsung kelentukan terhadap kelincahan sebesar 59.7%. (3) Pengaruh langsung kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola sebesar 36.3%. (4) Tidak terdapat pengaruh langsung kelentukan terhadap keterampilan menggiring bola. (5) Pengaruh langsung kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola sebesar 62.9%. (6) pengaruh tidak langsung kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola melalui kelincahan sebesar 23.5 %. dan (7) Pengaruh tidak langsung kelentukan terhadap keterampilan menggiring bola sebesar 36.7%. Kecepatan, kelentukan, dan kelincahan mempengaruhi keterampilan menggiring bola; kecepatan memiliki pengaruh langsung dan tidak langsung, kelentukan memiliki pengaruh tidak langsung, dan kelincahan memiliki pengaruh langsung terhadap keterampilan menggiring bola.

**Kata Kunci : Keterampilan Menggiring Bola, Kecepatan, Kelentukan, dan Kelincahan.**

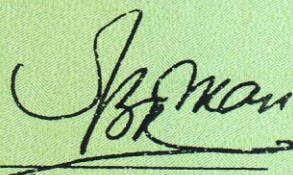
## PERSETUJUAN AKHIR TESIS

---

Mahasiswa : Yegi Febrian  
NIM. : 15199052

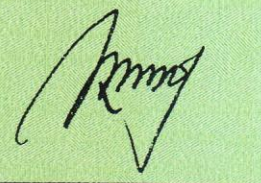
| Nama | Tanda Tangan | Tanggal |
|------|--------------|---------|
|------|--------------|---------|

Dr. Bafirman HB, M. Kes., AIFO  
NIP. 19590322 198503 1 003  
(Pembimbing I)



31/7-2017

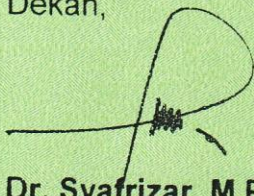
Dr. Khairuddin, M. Kes., AIFO  
NIP. 1963104 199001 1 001  
(Pembimbing II)



31/7-2017

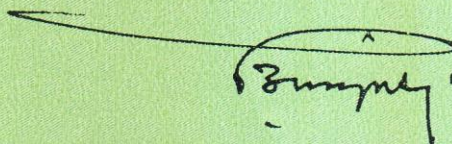
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

Dr. Syafrizar, M.Pd  
NIP. 19600919 198703 1 003



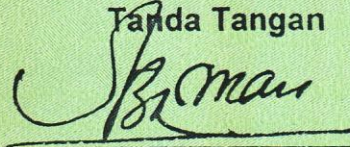
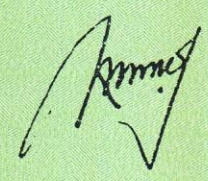
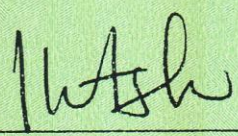
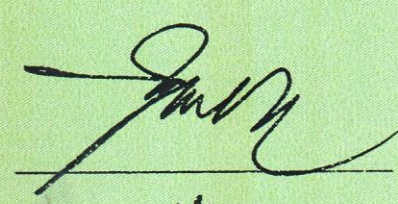
Koordinator Program Studi Pendidikan  
Olahraga S2

Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO  
NIP. 19500521 197903 1 003



**PERSETUJUAN KOMISI**  
**UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

---

| No. | Nama                                                                              | Tanda Tangan                                                                         |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | <u>Dr. Bafirman HB, M. Kes., AIFO</u><br>NIP. 19590322 198503 1 003<br>(Ketua)    |    |
| 2.  | <u>Dr. Khairuddin, M. Kes., AIFO</u><br>NIP. 1963104 199001 1 001<br>(Sekretaris) |    |
| 3.  | <u>Dr. Waskito, MT</u><br>NIP. 19610808 198602 1 001<br>(Anggota)                 |   |
| 4.  | <u>Dr. Umar, MS., AIFO</u><br>NIP. 19610615 1987031 1 003<br>(Anggota)            |  |
| 5.  | <u>Dr. Wilda Welis, M. Kes</u><br>NIP. 19700512 199903 2 001<br>(Anggota)         |  |

Mahasiswa

Mahasiswa : Yegi Febrian  
NIM. : 15199052  
Tanggal Ujian : 7 – 6 – 2017

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

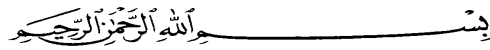
1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Pengaruh Kecepatan, Kelentukan, dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepakbola PS.PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang”, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan Tim Kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2017

Saya yang menyatakan

  
  
Yegi Febrian

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul, **“Pengaruh Kecepatan, Kelentukan, dan Kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pemain sepakbola PS.PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang ”**. Dalam melaksanakan tesis ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti sampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, M.Pd., Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan proposal penelitian ini.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO dan sekretaris Bapak Dr. Erizal Nurmai, M.Pd yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan serta membantu dalam proses administrasi di Program Studi.

4. Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO, dan Dr. Khairuddin, M.Kes. AIFO , selaku pembimbing yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi untuk kesempurnaan penyusunan proposal ini.
5. Dr. Waskito, MT, Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes, Dr. Umar, MS, AIFO selaku kontributor yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran didalam penyusunan tesis ini.
6. Seluruh dosen dan petugas tata usaha di lingkungan Program Studi S2 Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu dan memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi peneliti.
7. Pengurus dan pelatih yang telah bersedia memfasilitasi peneliti dalam mengumpulkan informasi dan data pemain klub PS.PAUS.
8. Pemain sepakbola PS.PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang yang telah bersedia menjadi sampel untuk mengumpulkan data pemain yang dibutuhkan dalam peneliti.
9. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Olahraga S2 UNP, khususnya angkatan 2016 yang selalu memberi dukungan, semangat, dan gagasan dalam melaksanakan penelitian.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu peneliti dalam melaksanakan penyusunan proposal.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/I semuanya dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang Bapak/Ibu berikan

dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu yang bermanfaat. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Juni 2017

Peneliti

## DAFTAR ISI

|                                       | Halaman |
|---------------------------------------|---------|
| ABSTRACT .....                        | i       |
| ABSTRAK .....                         | ii      |
| PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....          | iii     |
| SURAT PERNYATAAN.....                 | iv      |
| KATA PENGANTAR .....                  | v       |
| DAFTAR ISI .....                      | vii     |
| DAFTAR TABEL .....                    | ix      |
| DAFTAR GAMBAR .....                   | x       |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                 | xi      |
| <b>BAB I    PENDAHULUAN</b>           |         |
| A. Latar Belakang Masalah .....       | 1       |
| B. Identifikasi Masalah .....         | 11      |
| C. Pembatasan Masalah .....           | 12      |
| D. Perumusan Masalah .....            | 13      |
| E. Tujuan Penelitian .....            | 13      |
| F. Kegunaan Penelitian .....          | 14      |
| <b>BAB II   TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>  |         |
| A. Hakikat Teoretik .....             | 16      |
| 1. Keterampilan Menggiring Bola ..... | 16      |
| 2. Kecepatan .....                    | 33      |
| 3. Kelentukan .....                   | 43      |
| 4. Kelincahan .....                   | 54      |

|                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------|------------|
| B. Penelitian yang Relevan .....                                 | 65         |
| C. Kerangka Konseptual .....                                     | 67         |
| D. Hipotesis Penelitian .....                                    | 71         |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                                 |            |
| A. Jenis Penelitian .....                                        | 73         |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....                             | 74         |
| C. Populasi dan Sampel .....                                     | 75         |
| D. Teknik Pengumpulan Data .....                                 | 76         |
| E. Teknik Analisis Data .....                                    | 84         |
| F. Hipotesis Statistika .....                                    | 88         |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>                    |            |
| A. Deskripsi Data .....                                          | 90         |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis Data .....                     | 97         |
| C. Pengujian Hipotesis Penelitian ( <i>Path Analysis</i> ) ..... | 101        |
| D. Pembahasan Penelitian .....                                   | 117        |
| E. Keterbatasan Penelitian .....                                 | 127        |
| <b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN</b>                    |            |
| A. Kesimpulan .....                                              | 129        |
| B. Implikasi .....                                               | 130        |
| C. Saran .....                                                   | 132        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                      | <b>134</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>                                   | <b>138</b> |

## DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman                                                                                             |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Distribusi Frekuensi Keterampilan Menggiring Bola (Z)..... 90                                       |
| 2.    | Distribusi Frekuensi Kecepatan ( $X_1$ )..... 92                                                    |
| 3.    | Distribusi Frekuensi Kelentukan ( $X_2$ )..... 93                                                   |
| 4.    | Distribusi Frekuensi Kelincahan (Y) ..... 95                                                        |
| 5.    | Matrik Korelasi Antar Variabel pada Substruktur 1..... 101                                          |
| 6.    | Anova <sup>b</sup> Uji Hipotesis pada Substruktur 1..... 103                                        |
| 7.    | <i>Coefficients</i> <sup>a</sup> Uji Hipotesis Substruktur 1 ..... 103                              |
| 8.    | Matriks Korelasi Antar Varibel pada Sustsruktur 2 ..... 105                                         |
| 9.    | Anova <sup>b</sup> Uji Hipotesis Substruktur 2..... 108                                             |
| 10.   | <i>Coefficients</i> <sup>a</sup> Uji Hipotesis Substruktur 2 ..... 109                              |
| 11.   | <i>Coefficients</i> <sup>a</sup> Uji Model <i>Trimming</i> ..... 114                                |
| 12.   | Statistika Koefisien Jalur Pada Model Struktural Setelah<br>Menjadi Model <i>Trimming</i> ..... 116 |
| 13.   | Sumbangan Efektif Variabel Eksogen terhadap Variabel<br>Endogen ..... 117                           |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                                                   | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Bentuk Pelaksanaan Keterampilan Menggiring Bola.....                  | 24      |
| 2. Bentuk Pelaksanaan Tes Kecepatan Gerak.....                           | 36      |
| 3. Bentuk Pelaksanaan Tes Sprint .....                                   | 42      |
| 4. Bentuk Pelaksanaan Latihan Kelentukan .....                           | 53      |
| 5. Bentuk Pelaksanaan Latihan Zig-Zag.....                               | 65      |
| 6. Desain Penelitian .....                                               | 74      |
| 7. Bentuk Pelaksanaan Test Kecepatan.....                                | 77      |
| 8. Zig-zag test.....                                                     | 81      |
| 9. Tes Kemampuan Menggiring Bola .....                                   | 83      |
| 10. Gambar Substruktur 1 .....                                           | 86      |
| 11. Gambar SubStruktur 2.....                                            | 86      |
| 12. Histogram Keterampilan Menggiring Bola .....                         | 91      |
| 13. Histogram Kecepatan .....                                            | 93      |
| 14. Histogram Kelentukan .....                                           | 94      |
| 15. Histogram Kelincahan .....                                           | 96      |
| 16. Pengujian Hipotesis pada Substruktur 1.....                          | 102     |
| 17. Pengujian Hipotesis pada Substruktur 2.....                          | 107     |
| 18. Model <i>Trimming</i> Substruktur 2.....                             | 113     |
| 19. Koefisien Jalur pada Kerangka Konseptual Model <i>Trimming</i> ..... | 116     |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                                                        | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Data Mentah Penelitian .....                                                                 | 138     |
| 2. Data T-Skor Variabel Kecepatan ( $X_1$ ).....                                                | 139     |
| 3. Data T-Skor Variabel Kelentukan ( $X_2$ ) .....                                              | 140     |
| 4. Data T-Skor Variabel Kelincahan (Y).....                                                     | 141     |
| 5. Data T-Skor Variabel Keterampilan Menggiring Bola (Z) .....                                  | 142     |
| 6. Rangkuman Deskripsi Data Variabel Penelitian .....                                           | 143     |
| 7. Rangkuman Data T-Skor Variabel Penelitian .....                                              | 144     |
| 8. Penentuan Tabel Distribusi Frekuensi Keterampilan Menggiring<br>Bola .....                   | 145     |
| 9. Penentuan Tabel Distribusi Frekuensi Kecepatan .....                                         | 146     |
| 10. Penentuan Tabel Distribusi Frekuensi Kelentukan .....                                       | 147     |
| 11. Penentuan Tabel Distribusi Frekuensi Kelincahan .....                                       | 148     |
| 12. Uji Normalitas Variabel Kecepatan ( $X_1$ ) .....                                           | 149     |
| 13. Uji Normalitas Variabel Kelentukan ( $X_2$ ) .....                                          | 150     |
| 14. Uji Normalitas Variabel Kelincahan (Y).....                                                 | 151     |
| 15. Uji Normalitas Variabel Keterampilan Menggiring Bola (Z).....                               | 152     |
| 16. Uji Linearitas antara Kecepatan ( $X_1$ ) dengan Kelincahan (Y) .....                       | 153     |
| 17. Uji Linearitas antara Kelentukan ( $X_2$ ) dengan Kelincahan (Y) .....                      | 154     |
| 18. Uji Linearitas antara Kecepatan ( $X_1$ ) dengan Keterampilan<br>Menggiring Bola (Z) .....  | 155     |
| 19. Uji Linearitas antara Kelentukan ( $X_2$ ) dengan Keterampilan<br>Menggiring Bola (Z) ..... | 156     |

|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 20. Uji Linearitas antara Kelincahan (Y) dengan Keterampilan<br>Menggiring Bola (Z) ..... | 157 |
| 21. Matriks Korelasi Antar Variabel pada Substruktur 1 .....                              | 158 |
| 22. Matriks Korelasi Antar Variabel pada Substruktur 2 .....                              | 159 |
| 23. Uji Hipotesis Substruktur 1 .....                                                     | 160 |
| 24. Uji Hipotesis Substruktur 2 .....                                                     | 161 |
| 25. Uji Hipotesis Model <i>Trimming</i> .....                                             | 162 |
| 26. Uji Hipotesis Secara Manual.....                                                      | 163 |
| 27. Tabel Nilai-Nilai <i>r Product Moment</i> .....                                       | 185 |
| 28. Tabel Luas Dibawah Kurva Normal .....                                                 | 186 |
| 29. Tabel Nilai-nilai Distribusi F .....                                                  | 188 |
| 30. Tabel Nilai- Nilai Distribusi t.....                                                  | 191 |
| 31. Surat Kalibrasi Alat Penelitian .....                                                 | 192 |
| 32. Surat Ijin Penelitian.....                                                            | 193 |
| 33. Surat Keterangan Selesai Penelitian .....                                             | 194 |
| 34. Dokumentasi Penelitian .....                                                          | 195 |

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga paling populer di dunia, di Indonesia hampir semua lapisan masyarakat mengenal dan menggemari olahraga. Namun sepakbola di Indonesia menunjukkan prestasi yang kurang baik, seperti Sea Games, Asian Game, Pra Olimpiade, dan terakhir ini pada kualifikasi Piala Dunia Zona Asia. Kegagalan prestasi mencerminkan pembinaan yang ada masih terdapat kekurangan dalam berbagai aspek.

Kegiatan pembinaan olahraga harus dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan oleh komponen-komponen yang terlibat di dalamnya, seperti atlet, pelatih, pengurus, top organisasi, pemerintah, sarana prasarana, serta lingkungan masyarakat. Kegiatan pembinaan olahraga, salah satunya bertujuan untuk mengembangkan potensi individu terhadap olahraga yang digelutinya dalam mencapai prestasi yang optimal, baik di tingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Menurut UU. RI No.3 tahun 2005, (2005:12) tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat 4 menyatakan:

“Olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kesenangan.”  
Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara terpusat dan menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, serta

menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Berdasarkan kutipan di atas, olahraga rekreasi dan prestasi sering kali di terjemahkan dengan olah raga waktu senggang yaitu kegiatan olah raga dengan tujuan memberikan suatu penyegaran terhadap orang yang melakukannya baik dalam bentuk penyegaran fisik/jasmani maupun penyegaran psikis/rohani, pembinaan olahraga berprestasi harus di lakukan secara sistematis dan berkelanjutan yang melibatkan lembaga pendidikan, top organisasi, dan masyarakat dalam mencapai prestasi yang membanggakan bangsa. Pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan ke peningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa.

Kegiatan pembinaan olahraga sepakbola sebaik mungkin lebih menekankan pada latihan fisik dan latihan teknik. Latihan fisik mengarah kepada kebugaran yang menggambarkan kesanggupan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan gerak atau aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sedangkan latihan teknik mengarah kepada kemampuan seseorang dalam menguasai teknik dasar olahraga sepakbola secara baik. Seorang atlet sepakbola yang memiliki kemampuan fisik yang bagus, ditambah dengan penguasaan teknik dasar sepakbola yang baik, maka akan memungkinkan baginya untuk bermain sepakbola dengan baik dalam mencapai prestasi optimal.

Peningkatan latihan fisik harus melibatkan teknik dasar sepakbola sebagai pondasi dasar yang harus dikuasai pemain sepakbola, di antaranya: melakukan gerakan berlari tanpa bola, menendang bola dekat, menendang bola jauh, menerima bola, menyundul bola, gerak tipu dengan ataupun tanpa bola, dribble bola, melempar bola ke dalam (lapangan), teknik menangkap bola atau pun menepis bola bagi penjaga gawang.

Secara umum, olahraga dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik. Faktor kondisi fisik tersebut menurut (Bafirman, 2013:129) meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, dan koordinasi. Terkait hal itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Yahya (2011) menunjukkan bahwa 26% kecepatan berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* bolabasket, dan 16,8% kelincahan berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* bolabasket, dalam permainan sepakbola kecepatan juga diperlukan ketika pemain akan menggiring bola guna membawa bola dengan cepat menjauh dari pemain lawan sehingga bola selalu tetap berada dalam penguasaan dan sulit untuk direbut oleh lawan (letakkan di kelincahan).

Dribble adalah gerakan berlari menggunakan kaki untuk mendorong bola, sehingga ada perpindahan bola dari satu tempat ke tempat lain di daerah lapangan sepakbola. Kedua kaki ikut aktif dalam merubah arah bola berulang-ulang guna melewati lawan, agar daerah penyerangan terbuka lebar untuk mencari kesempatan menendang

bola ke gawang lawan supaya menghasilkan gol dan memperlambat tempo permainan. Rangkaian proses gerakan dribble harus dilakukan dengan tepat, cepat karena ketepatan dan kecepatan dapat mempengaruhi hasil dribble, sedangkan untuk dapat melakukan proses gerakan dribble dengan tepat dan cepat dibutuhkan kondisi fisik dan mental seorang pemain.

Seperti yang di jelaskan Bafirman (2013:129) komponen kondisi fisik tersebut adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*).

Salah satu komponen kondisi fisik yang sangat berperan dalam melakukan dribble bola dengan baik adalah kelincahan tubuh. Kelincahan dibutuhkan untuk menghasilkan dribble yang tepat, cepat guna membebaskan diri dari penjagaan lawan.

PS PAUS Pasar Usang merupakan salah satu club sepak bola yang ada di kota Padang Panjang, berdiri pada tahun 1985 aktif sampai saat sekarang, yang saat ini di ketuai oleh Yusman, SE dan wakilnya Rinaldi, dan di latih oleh coach Hendra, PS.PAUS sering mengikuti event Turamen seperti: LPM CUP, SECATA CUP, dan Walikota Cup, pernah menjuarai LPM Cup yaitu Peringkat III pada tahun 2008-2009. Club ini diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat

pada umumnya kota Padang Panjang pada khususnya. Club sepak bola PS PAUS rutin melakukan pembinaan pemain-pemain muda potensial dari berbagai tingkat umur, baik umur 10-12 tahun yang berjumlah 26 orang, 15-17 tahun dengan jumlah 22 orang, dan terutama usia 18-20 tahun dengan jumlah 22 orang atlet yang diproyeksikan untuk menjadi pemain PSPP kota Padang Panjang untuk masa yang akan datang.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih Zulhendra pada hari Sabtu, 5 November 2016 terlihat bahwa pemain sepakbola PS.PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang belum seluruhnya mampu menguasai teknik sepakbola terutama teknik menggiring bola, pengamatan awal penulis pada saat PS.PAUS melakukan pertandingan, kendala yang muncul salah satunya terletak pada kemampuan para pemain PS.PAUS terutama pada kemampuan mendribble bola. Pada saat pemain PS.PAUS menguasai bola, jelas terlihat pemain PS.PAUS kurang berani membawa bola serta rendahnya kemampuan dribble pemain untuk melewati lawan. Dari 22 pemain yang bermain bola kaki, hanya 4 orang atlet yang baik melakukan dribbling untuk melewati lawan, dan 10 atlet berkategori sedang, dan 8 atlet lainnya berkategori kurang dalam menggiring bola. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan reaksi, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan mental pemain.

Disamping faktor-faktor tersebut, sarana dan prasarana merupakan faktor lain yang juga dapat mempengaruhi kemampuan bermain sepakbola. Tanpa ditunjang dengan sarana dan prasarana yang memadai, pemain akan sulit memperoleh keterampilan yang baik sehingga akan berdampak pada prestasi yang diraih. Pada saat melakukan observasi dilapangan peneliti menjumpai minimnya sarana yang digunakan dalam latihan sepakbola PS.PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang serta kondisi permukaan lapangan tidak rata dan ditumbuhi rumput yang tebal. Hal itu mengakibatkan rendahnya motivasi pemain dalam mengikuti latihan sehingga akan berdampak pada hasil latihan yang diharapkan. Pada saat pemain mengikuti latihan sepakbola, pemain diharapkan mengikuti pelaksanaan dengan serius dan penuh konsentrasi agar materi latihan yang diberikan pelatih dapat cepat dipahami oleh pemain.

Sepakbola adalah sebuah olahraga yang sangat mengandalkan kecepatan, kekuatan fisik, kekompakan tim dan strategi dalam memainkannya. Olahraga sepakbola bukan hanya tentang mengerti peraturan-peraturan dalam permainan sepak bola, namun untuk bisa bermain sepakbola dengan baik, kamu perlu menguasai teknik dasar dalam bermain sepak bola. Jika hanya mengandalkan kekuatan tubuh dan kecepatan tanpa mempelajari teknik dalam bermain sepak bola maka hal tersebut tidaklah cukup dalam memainkan permainan sepakbola yang baik dan benar serta untuk

memperoleh suatu kemenangan dalam sepakbola. Sehingga setiap atlet sepakbola harus mengetahui dan mampu menguasai semua teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola, agar atlet dapat memainkan permainan sepakbola yang baik, benar, dan berkualitas seperti layaknya para pemain profesional.

Peneliti melihat pada saat pertandingan ujicoba terakhir, teknik yang dimiliki atlet PS.PAUS Pasar Usang masih kurang dan perlu untuk ditingkatkan lagi. Pada saat pemain melakukan serangan balik, masih mudah terbaca dan direbut oleh tim lawan, dan disaat latihan terutama pada latihan teknik pemain tidak serius latihan dengan alasan pemain adalah lapangan yang tidak rata dan bergelombang sehingga menyulitkan atlet PS.PAUS Pasar Usang pada saat latihan teknik maupun latihan taktik dan kerjasama tim.

Menurut peneliti setelah berbincang dengan pelatih PS.PAUS sebaiknya lebih menekankan latihan teknik untuk memperbaiki kualitas tim maupun kualitas individu masing-masing pemain PS.PAUS Pasar Usang seperti : Teknik menendang bola, Menggiring bola, Teknik mengumpan atau mengoper bola, Teknik menghentikan atau mengontrol bola, teknik merebut bola (intercept), Teknik menyapu bola (Sliding tackle), terkait hal itu hasil penelitan yang dilakukan oleh Siti, Febrita (2012 )Universitas Negeri Malang menunjukkan bahwa secara terpisah kecepatan lari mempunyai koefisien korelasi sebesar 0,792 terhadap kemampuan menggiring bola sepak, kelincahan mempunyai

koefisien korelasi sebesar 0,812 terhadap ketrampilan menggiring bola sepak, dan kelentukan mempunyai koefisien korelasi sebesar 0,739 terhadap kemampuan menggiring bola sepak.

Penelitian yang dilakukan oleh Yatri Anova (2012) tentang Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok. Relevansi penelitian ini sama-sama menggunakan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola. Hasil penelitian ini adalah Kelincahan memiliki hubungan dan berkontribusi sebesar 30,25% terhadap Kemampuan Menggiring Bola. Berdasarkan penelitian ini Kelincahan berhubungan positif dan cukup memiliki kontribusi yang besar terhadap Kemampuan Menggiring Bola.

Peneliti menemukan bahwa rata-rata pemain sepakbola PS.PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang terlihat kurang percaya diri saat membawa bola, begitupun koordinasi mereka masih tampak kurang baik saat menggiring bola, dan rata-rata pemain juga menunjukkan pergerakan yang lambat dan kaku saat memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain. Hal ini berdampak pada prestasi sepakbola beberapa tahun terakhir, hasil wawancara yang penulis lakukan terhadap pelatih sepakbola PS.PAUS coach Hendra terbukti bahwa pemain sepakbola yang ia latih memang belum mendapat prestasi beberapa tahun terakhir. *Coach* Hendra mengatakan bahwa dari beberapa pertandingan atau kompetisi yang

telah diikuti oleh tim sepakbola PS.PAUS Pasar Usang dalam tahun 2010 sampai 2015, mereka selalu gugur di babak awal atau babak penyisihan tanpa ada satu pun yang bisa menembus ke partai final. Peneliti melihat kondisi fisik pemain PS. PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang masih belum optimal, kelincahan dari masing-masing pemain masih kurang maksimal, sehingga mempengaruhi kemampuan pemain saat menggiring bola. Dilihat dari kelentukan pemain gerakan dari pemain masih tidak lentur dan kurang luwes saat latihan maupun game kecil di lapangan. Dari segi kondisi fisik, kecepatan pemain yang masih kurang yang akan berpengaruh pada saat pemain menggiring bola.

Choach Hendra berpendapat bahwa kemampuan kondisi fisik pemain PS.PAUS masih bisa dioptimalkan diantaranya adalah kekuatan pemain yang lumayan bagus dan bisa dilatih lagi, daya tahan tubuh atlet yang baik, kecepatan yang perlu di tingkatkan lagi, daya lentur atlet yang cukup baik, koordinasi dari masing-masing pemain yang bisa dioptimalkan lagi. Dengan lebih rutin latihan dan serius saat melakukan latihan kondisi fisik tanpa ada pemain yang malas mengerjakan latihan yang diberikan. Hal inilah yang menjadi dasar penulis melaksanakan penelitian di club PS. PAUS Pasar Usang terkait keterampilan menggiring bola yang diduga menjadi masalah mendasar pada sepakbola PS. PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang.

Kerja sama tim kerap mempengaruhi performa tim di lapangan. Tim yang terdiri dari pemain hebat tapi kurang dalam kerja sama besar kemungkinan akan kalah dengan tim yang terdiri dari pemain yang rata-rata namun memiliki kerja sama tim yang baik. Jika dilihat dalam game sewaktu latihan, ujicoba, maupun pertandingan, Club PS.PAUS Pasar Usang memiliki kerjasama tim yang baik. Pemain saling bantu dan membagi bola tanpa ada yang egois membawa bola dengan sendirinya, peneliti mendapatkan informasi dari salah-satu pemain maupun pelatih bahwa masing-masing pemain diluar lapangan sering berkumpul dan bermain. Para pemain sering nonton bola bersama disaat ada event di TV seperti liga Champion maupun Piala Dunia beberapa waktu lalu, itu lah sebabnya kekompakkan tetap terjaga antar sesama pemain.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan pada saat tim sepakbola PS. PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang melakukan latihan dan uji coba, penulis melihat dan menemukan bahwa masih rendahnya keterampilan menggiring bola pemain sepakbola PS. PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang. Hal tersebut dapat terlihat selama proses pertandingan atau uji coba yang diikuti bahwa dalam jangka waktu 45 menit babak pertama, rata-rata pemain memiliki 9 kesempatan menggiring bola untuk memberi tekanan pada pertahanan lawan. Namun dari 9 kesempatan tersebut, 7 diantaranya mengalami

kegagalan dan berarti hanya 2 kesempatan menggiring bola yang dapat memberi tekanan kepada pertahanan lawan.

Peneliti melihat pemain sepakbola PS. PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang cenderung lambat ketika menggiring bola dalam upaya melewati lawan sehingga bola dengan mudah dirampas oleh pemain lawan, gerakan-gerakan yang dilakukan juga nampak kaku atau tidak luwes dan masih kurang lincahnya pemain pada saat melakukan gerakan tipu pada saat menggiring bola sehingga pergerakan pemain sepakbola PS. PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang dengan mudah dibaca oleh lawan. Hal tersebut diduga menjadi penyebab rendahnya kemampuan bermain atlet sepakbola PS. PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang, sehingga berdampak pada rendahnya prestasi club sepakbola sekolah tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut.

1. Kemampuan kelincahan yang kurang maksimal dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola pemain sepakbola PS PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang.
2. Penguasaan teknik yang kurang bagus, dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola pemain sepak bola PS PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang.

3. Kemampuan fisik yang masih kurang dapat mempengaruhi kemampuan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola PS PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang.
4. Kecepatan yang masih kurang, dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola pemain sepakbola PS PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang.
5. Kelentukan yang kurang baik dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola oleh pemain sepakbola PS PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang.
6. Minimnya sarana dan prasarana saat latihan membuat rendahnya motivasi pemain saat latihan.
7. Latihan kecepatan, kelentukan, dan kelincahan saling berpengaruh pada saat melakukan keterampilan menggiring bola pemain PS PAUS Kota Padang Panjang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Secara konseptual, banyak faktor fisik yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Namun berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah sebelumnya, maka penelitian ini perlu dibatasi agar fokus kepada suatu pencapaian penelitian. Oleh sebab itu, penelitian ini akan mengkaji terkait pengaruh langsung antara kecepatan, kelentukan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola, serta pengaruh tidak langsung

kecepatan dan kelentukan melalui variabel perantara yaitu kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Apakah kecepatan berpengaruh langsung terhadap kelincahan?
2. Apakah kelentukan berpengaruh langsung terhadap kelincahan?
3. Apakah kecepatan berpengaruh langsung terhadap keterampilan menggiring bola?
4. Apakah kelentukan berpengaruh langsung terhadap keterampilan menggiring bola?
5. Apakah kelincahan berpengaruh langsung terhadap keterampilan menggiring bola?
6. Apakah kecepatan berpengaruh tidak langsung terhadap keterampilan menggiring bola melalui kelincahan?
7. Apakah kelentukan berpengaruh tidak langsung terhadap keterampilan menggiring bola melalui kelincahan?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Pengaruh langsung kecepatan terhadap kelincahan pemain sepakbola.

2. Pengaruh langsung kelentukan terhadap kelincahan pemain sepakbola.
3. Pengaruh langsung kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola.
4. Pengaruh langsung kelentukan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola.
5. Pengaruh langsung kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola.
6. Pengaruh tidak langsung kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola melalui kelincahan pada pemain sepakbola.
7. Pengaruh tidak langsung kelentukan terhadap keterampilan menggiring bola melalui kelincahan pada pemain sepakbola.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi pihak-pihak terkait seperti berikut ini.

1. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan prestasi, sehingga pelatih dan pembina olahraga dapat menentukan dan menerapkan secara tepat faktor-faktor yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.
2. Atlet, sebagai informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

3. Pengurus klub, sebagai bahan masukan untuk lebih meningkatkan prestasi olahraga sepakbola.
4. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan mengenai teori kepelatihan dalam pembinaan olahraga prestasi khususnya dalam olahraga sepakbola.
5. Peneliti selanjutnya, menjadi dasar untuk penelitian lanjutan berkenaan motif memiliki suatu benda dan penggunaannya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Mengacu pada hasil penelitian dan pembahasan yang dikemukakan pada BAB IV, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Kecepatan memberikan pengaruh langsung yang signifikan terhadap kelincahan pemain sepakbola PS.PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang.
2. Kelentukan memberikan pengaruh langsung yang signifikan terhadap kelincahan pemain sepakbola PS.PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang.
3. Kecepatan memberikan pengaruh langsung yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pemain sepakbola PS.PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang.
4. Kelentukan memberikan pengaruh langsung yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pemain sepakbola PS.PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang.
5. Kelincahan memberikan pengaruh langsung yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pemain sepakbola PS.PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang.

6. Kecepatan memberikan pengaruh tidak langsung yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola melalui kelincahan pemain sepakbola PS.PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang.
7. Kelentukan memberikan pengaruh tidak langsung yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola melalui kelincahan pemain sepakbola PS.PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang.

## **B. Implikasi**

Berpedoman pada hasil penelitian yang ditemukan, bahwa keterampilan menggiring bola pemain PS. PAUS Pasar Usang dipengaruhi Kondisi Fisik yaitu kecepatan, kelentukan dan kelincahan. Kondisi Fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi olahraga sepakbola. Keterampilan menggiring bola paling dominan diaplikasikan dalam permainan sepakbola.

Implikasi temuan penelitian ini diharapkan pada pemain untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola perlu adanya upaya peningkatan kecepatan. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan cara memberikan materi latihan yang berkaitan dengan kecepatan, seperti latihan kecepatan aksi dan reaksi melalui rangsangan yang diberikan, latihan lari menaiki tangga, lari dengan diberi beban pada kaki, lari sprint dan lain sebagainya.

Implikasi kedua temuan pada penelitian ini dalam upaya meningkatkan keterampilan menggiring bola, faktor kelentukan tidak dapat diabaikan begitu saja. Hal itu dikarenakan kelentukan dapat

memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan yang nantinya akan memberikan kontribusi besar terhadap keterampilan menggiring bola. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan cara meningkatkan kelentukan pemain melalui latihan peregangan statis, peregangan dinamis, peregangan pasif.

Implikasi temuan penelitian selanjutnya yaitu kelincahan memberikan pengaruh secara langsung terhadap keterampilan menggiring bola. Seperti yang kita ketahui sebelumnya, kelincahan seorang pemain erat kaitannya dengan kecepatan dan kelentukan yang dimiliki pemain tersebut. Hubungan kecepatan dengan kelincahan yaitu ketika pemain menggiring bola dengan cepat ke tempat yang diinginkan, sedangkan hubungan kelentukan dengan kelincahan yaitu ketika pada saat menggiring bola pemain dapat melakukan gerakan yang luwes dalam merubah arah atau posisi tubuh pada saat menggiring bola. Beranjak dari temuan tersebut, agar keterampilan menggiring bola seseorang dapat meningkat maka perlu memiliki kelincahan yang bagus, hal itu diperoleh melalui latihan yang berkaitan dengan kelincahan seperti latihan lari zig-zag, latihan *suttle run*, latihan lari boomerang dan lain sebagainya.

Implikasi temuan penelitian ini diharapkan pada pelatih bahwa untuk memperoleh keterampilan menggiring bola yang baik, pelatih sepakbola PS.PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang perlu menerapkan latihan yang tepat dan sesuai. Latihan yang dapat

digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola yaitu materi latihan yang berhubungan dengan kondisi fisik pemain sepakbola PS.PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang diantaranya kecepatan, kelentukan, dan kelincahan. Sehingga nantinya diharapkan dengan meningkatnya kondisi fisik pemain maka akan berdampak pada keterampilan menggiring bola yang dimiliki pemain sepakbola PS.PAUS Pasar Usang Kota Padang Panjang.

### **C. Saran**

1. Atlet atau pemain disarankan untuk dapat mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh dalam upaya meningkatkan keterampilan menggiring bola yang dimilikinya. Materi latihan yang diberikan pelatih akan lebih mudah diaplikasikan dan diserap oleh atlet atau pemain apabila atlet memperhatikan dan melakukannya dengan sungguh-sungguh.
2. Bagi pelatih disarankan agar membuat program latihan yang baik dan tepat untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola yang dimiliki pemain sepakbola. Materi latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan tersebut yaitu dengan a) materi latihan yang dapat meningkatkan kecepatan melalui latihan lari naik turun tangga, lari dengan diberi beban pada kaki, dan latihan lari sprint, b) materi latihan yang dapat meningkatkan kelentukan melalui latihan peregangan statis, peregangan dinamis, peregangan pasif, dan peregangan PNF, c) materi latihan yang dapat meningkatkan

kelincahan melalui latihan latihan lari zig-zag, latihan *suttle run*, dan latihan lari boomerang.

3. Kepada pihak diharapkan untuk dapat memfasilitasi sarana dan prasarana yang memadai untuk mendukung pembinaan sepakbola sehingga nantinya dapat memberikan prestasi yang membanggakan.
4. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola seperti faktor mental, lingkungan, dan lain sebagainya, sehingga nantinya dapat menambah cakrawala dan wawasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adil,Ahmad. 2012. "Pengaruh langsung dan pengaruh tidak langsung Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring bola yang dilakukan penelitian di Klub sepakbola PS.Asapura Universitas Negeri Makassar".*Jurnal*. UNM Makassar
- Anova, Yatri. (2012). *Pengaruh kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMA Negeri 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok*. Jurnal Pascasarjana. Padang : UNP. Universitas Negeri Padang. [Ejurnal.uny.ac.id.9080/1/1](http://ejurnal.uny.ac.id.9080/1/1). Diakses pada15/02.2016.
- Arsil . 2006 . Buku Ajar Dasar-dasar Sepakbola . Padang: FIK UNP.
- \_\_\_\_\_. 2010. *Buku Ajar Pembentukan Kodisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman. 2013 . Fisiologi Olahraga . Padang: Wineka Media
- \_\_\_\_\_. 2013 . Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik. Padang : FIK UNP
- Darmadi, H. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta : Depdiknas.
- \_\_\_\_\_. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Dinata . 2007. Dasar- dasar Mengajar Sepakbola. Jakarta : Cerdas Jaya.
- Emral . 2012 . Choacing dan Aspek-aspek Pelatihan Sepakbola . Padang . UNP Press .
- Gusril. 2015. *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*. Padang: UNP Press.
- Hertanto, Andri P. (2012). *Pengaruh sikuit training terhadap kecakapan menggiring bola pada siswa sekolah sepak bola cakar mas berbah sleman kelompok usia 15 sampai 16 tahun*. Universitas Negeri Yogyakarta. [Ejurnal.uny.ac.id.9080/1/1](http://ejurnal.uny.ac.id.9080/1/1). Diakses pada15/02.2016.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS Press.