

PENGARUH LATIHAN TEPUKAN *DRIBBLE* TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN FUTSAL
SMA NEGERI 3 KOTA SOLOK

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah
Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



Oleh

TRIPAMA CAHYO ANGGORO
NIM. 14089166

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019

PERSETUJUAN SKRIPSI

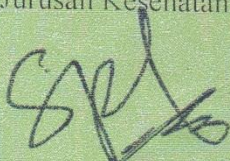
PENGARUH LATIHAN TEPUKAN *DRIBBLE* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN FUTSAL SMA NEGERI 3 KOTA SOLOK

Nama : Tripama Cahyo Anggoro
NIM : 14089166
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2019

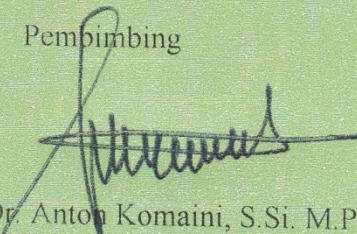
Disetujui oleh :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 197907042009121004

Pembimbing



Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd
NIP. 198607122010121008

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Tepukan *Dribble* Terhadap Kemampuan
Dribbling Pemain Futsal SMA Negeri 3 Kota Solok

Nama : Tripama Cahyo Anggoro

NIM : 14089166

Program Studi: Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

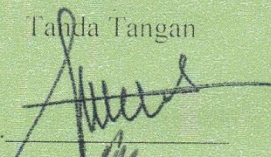
Padang, 14 November 2019

Tim Penguji

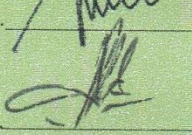
Nama

Tanda Tangan

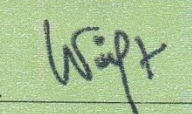
1. Ketua : Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes

2. 

3. Anggota : Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd

3. 

ABSTRAK

Tripama Cahyo Anggoro (2019) : Pengaruh Latihan Tepukan *Dribble* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Futsal SMA Negeri 3 Kota Solok

Masalah dalam penelitian ini adalah belum baiknya kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tepukan *dribble* terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 12 orang pemain. Teknik pengambilan data menggunakan tes *dribbling* bola dengan menghindari rintangan. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi = 0.05.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut Latihan tepukan *dribble* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok, yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 28,937 > t_{tabel} = 2,201$ dengan 0.05.

Kata Kunci : Latihan Tepukan *Dribble*, *Dribbling*, Futsal

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Tepukan *Dribble* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Futsal SMA Negeri 3 Kota Solok”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Dr. Anton Komaini, S.Si. M.Pd, pembimbing yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Wilda Welis, Sp, M. Kes . Bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh Staf Pengajar dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis tentang proses belajar mengajar.
7. Kepala Sekolah SMA 3 Kota Solok yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Pelatih futsal SMA 3 Kota Solok yang telah membantu dalam penelitian.
9. Pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok yang telah membantu dalam penelitian
10. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini

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

Padang, November 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	10
1. Futsal	10
2. Kemampuan <i>Dribbling</i>	15
3. Latihan dan Program Latihan.....	22
4. Latihan Tepukan <i>Dribble</i>	31
B. Penelitian yang Relevan.....	33
C. Kerangka Konseptual	34
D. Hipotesis.....	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	36
B. Rancangan Penelitian	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian	37
D. Definisi Operasional.....	38

E. Populasi dan Sampel	39
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	39
G. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	43
B. Pembahasan	48
C. Keterbatasan Penelitian	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Tes <i>Dribbling</i> Untuk Putra.....	41
2. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Dribbling</i> Sebelum diberi Perlakuan Latihan Tepukan <i>Dribble</i>	43
3. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Dribbling</i> Sesudah diberi Perlakuan Latihan Tepukan <i>Dribble</i>	45
4. Uji Normalitas Data Penelitian	46
6. Uji Homogenitas	47
7. Uji Hipotesis.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Permainan Futsal.....	12
2. Gawang Permainan Futsal.....	13
3. Mengiring Bola dengan Kontrol yang Rapat.....	19
4. Mengiring Bola dengan kaki bagian luar.....	20
5. <i>Dribbling</i> dengan punggung kaki.....	21
6. <i>Tepuan Dribble</i>	33
7. Kerangka Konseptual.....	35
8. Rancangan Penelitian.....	33
9. Lapangan Tes <i>Dribbling</i>	37
10. Histogram Data Keterampilan <i>Dribbling</i> Sebelum Perlakukan Latihan Lingkaran <i>Sprint</i>	41
11. Histogram Data Keterampilan <i>Dribbling</i> Sesudah Perlakukan Latihan Lingkaran <i>Sprint</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	55
2. Data Awal Penelitian	59
3. Data Akhir Penelitian	60
4. Rekap Data Penelitian Sebelum (<i>Pree-test</i>) dan Sesudah Perlakuan (<i>Post-Test</i>)	61
5. Uji Normalitas Data Penelitian.....	62
6. Uji Homogenitas.....	64
7. Uji Hipotesis dengan Menggunakan Uji “t”	65
8. Tabel-tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi “t”	67
9. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	68
10. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	69
11. Tabel <i>95TH Percentilel Of The "F" Distribution</i>	70
12. Dokumentasi Penelitian	71
13. Surat Izin Penelitian.....	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan dan menambah keterampilan siswa, mengenal hubungan berbagai objek mata pelajaran, menyalurkan minat, bakat, menunjang pencapaian tujuan ekstrakurikuler, serta melengkapi usaha pembinaan manusia seutuhnya. Dengan demikian dapat diartikan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah bagi siswa yang berbakat dan berminat untuk mengembangkan potensi dirinya. Hal ini sesuai dengan pendapat Depdiknas (2006:3) mengatakan bahwa:

“Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar yang dilakukan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah, dilaksanakan di luar sekolah atau di dalam sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas wawasan, pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, penyaluran bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya”

Berdasarkan kutipan di atas, maka kegiatan ekstrakurikuler penting dilaksanakan disetiap sekolah. Mengingat betapa besarnya manfaat kegiatan ekstrakurikuler apabila kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik pada siswa untuk mencapai prestasi yang maksimal, untuk itulah diharapkan pihak sekolah dapat mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler ini dan dapat membinanya secara baik. Dari sekian banyak mata pelajaran yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya adalah kegiatan ekstrakurikuler pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kegiatan ekstrakurikuler pada mata pelajaran Penjasorkes ini dibagi dalam kelompok cabang olahraga,

diantaranya sepakbola, futsal, bulutangkis, pencak silat, bolabasket, bolavoli, sepaktakraw, atletik dan sebagainya. Dari semua cabang olahraga tersebut futsal merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati siswa.

Permainan futsal adalah cabang permainan beregu atau permainan team, untuk mencapai kerja sama team yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain futsal, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat, artinya tidak membuang-buang energi dan waktu.

Solok merupakan salah satu Kota yang ada di Sumatera Barat yang sangat peduli terhadap pengembangan dan pembinaan olahraga futsal. Pengembangan pembinaan olahraga ini dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat. Pengembangan pembinaan olahraga di Sekolah dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler ini merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimalkan pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa serta dapat meraih prestasi.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi bermain futsal tidak terlepas dari faktor kemampuan fisik, penguasaan teknik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:57) bahwa "Keberhasilan

prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental”. Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik. Futsal adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola.

Tujuan dari permainan futsal adalah berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Dengan demikian permainan futsal memerlukan dasar kerjasama antara sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan futsal. Untuk bisa bermain futsal dengan baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar futsal.

Menurut Syafruddin (2011:51) “Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula. Dengan demikian agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai dengan baik perlu latihan sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Sebab dengan kondisi fisik dan teknik dasar yang baik merupakan salah satu penunjang untuk meraih sebuah prestasi dalam futsal.

Dalam permainan futsal, pemain harus bisa melakukan teknik-teknik permainan futsal yang didukung oleh kondisi fisik yang baik. Untuk dapat melakukan berbagai teknik bermain futsal dengan baik diperlukan kondisi

fisik yang prima. Dalam permainan futsal dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti: keseimbangan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelenturan, koordinasi gerakan dan emosional pemain dan sebagainya. Seluruh komponen itu dibutuhkan untuk menunjang kegiatan permainan seperti melakukan *dribbling*, *shooting*, kontrol dan *passing*.

Dalam cabang olahraga futsal teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain futsal dengan baik dan benar. Pemain futsal yang tidak menguasai teknik dasar futsal tidak akan menjadi pemain yang baik. Teknik dasar bermain futsal menentukan sampai dimana pemain dapat meningkatkan kualitas permainan.

Teknik dasar dalam olahraga futsal sangat berpengaruh penting sebagai fondasi awal bagi pemain. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain futsal. Menurut Justinus dalam Dani (2016:15) teknik dasar futsal ada 6 yaitu : “ 1) *Passing* dan kontrol, 2) *Chipping*, 3) *Dribbling*, 4) *Heading* dan *shooting*”

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa salah satu teknik yang terpenting dalam permainan futsal adalah *dribbling*. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Menurut Asmar (2008:66) Mengiring bola bertujuan untuk : “1) Mendekati jarak ke sasaran, 2) Melewati lawan, 3) Menghambat”.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dalam permainan futsal *dribbling* mempunyai banyak fungsi, salah satunya untuk melewati lawan untuk menembus pertahanan lawan. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan *dribbling* dengan baik. Untuk mencapai tujuan dari *dribbling*, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* seorang pemain, diantaranya teknik, kondisi fisik, taktik, dan mental, selain itu diduga yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* adalah sarana dan prasarana serta pelatih. Artinya banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan *dribbling* dengan baik.

SMA Negeri 3 Kota Solok adalah salah satu sekolah yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler dalam pembinaan cabang olahraga futsal, dimana kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan diluar jam mata pelajaran yaitu dengan tiga kali seminggu. Dalam pembinaan olahraga futsal di SMA Negeri 3 Kota Solok pemain diajarkan teknik-teknik dasar bermain futsal dan juga diajarkan strategi dalam bermain futsal, contohnya strategi penyerangan dan strategi pertahanan.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari guru Penjasorkes SMA Negeri 3 Kota Solok pada bulan Juli 2018. SMA Negeri 3 Kota Solok sudah sering mengikuti iven-iven futsal, tapi prestasinya tidak baik, contohnya sewaktu mengikuti turnamen futsal tingkat SMA Se Kota Solok pada tahun 2016, hanya masuk babak 8 besar. Pada tahun 2017 mengikuti turnamen futsal tingkat SMA Se Kota Solok hanya masuk babak 16 besar.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan terhadap pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok ternyata banyak pemain yang belum bisa menguasai teknik dasar *dribbling* dengan baik dan masih kurang dalam hal kemampuan *dribbling* bola, Hal ini diketahui pada saat melakukan *dribbling* melewati lawan bola sering lepas, begitu juga pada saat melakukan *dribbling* sambil berlari membawa bola pemain kesulitan melewati hadangan-hadangan lawan dengan tujuan untuk mengecoh, menyerang untuk menciptakan *goal*, sehingga banyak kehilangan bola dan tidak bisa melewati lawan. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling*, di antaranya di duga disebabkan oleh kemampuan teknik, kondisi fisik, bentuk latihan, pelatih yang profesional.

Berdasarkan tes kemampuan *dribbling* yang penulis lakukan terhadap 24 orang pemain futsal SMA negeri 3 Kota Solok, tidak ada pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* dengan klasifikasi sempurna, sangat baik, baik, 2 orang (8,33%) pemain dengan klasifikasi sedang, 8 orang (33.33%) pemain dengan klasifikasi kurang dan 14 orang (58.33%) pemain memiliki kemampuan *dribbling* klasifikasi kurang sekali.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka jelaslah bahwa masih banyak pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok kemampuan *dribbling* berada pada kategori kurang dan kurang sekali. Menurut informasi dari pelatih dan beberapa pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok, mereka telah melakukan latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*, akan tetapi latihan yang mereka lakukan belum sesuai dengan prinsip-prinsip latihan sebenarnya dan

mereka belum menemukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*.

Berdasarkan uraian di atas, jelas pemain Futsal SMA Negeri 3 Kota Solok, kurang melakukan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dan belum melakukan latihan dengan efektif, sehingga kemampuan *dribbling* mereka tidak maksimal. Untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dibutuhkan sistem latihan yang tepat, efisien dan terarah. Sebenarnya cukup banyak bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, salah satunya tepukan *dribble*.

Latihan tepukan *dribble* adalah latihan yang dilakukan bidang bujur sangkar dengan ukuran 7m x 7m. Empat pemain yang masing-masing membawa bola, dan *dribbling* bola disekitar bidang-bidang bujur sangkar ini. Para pemain harus menggunakan semua bagian kaki untuk *dribbling* bola. Ketika melakukan *dribbling* para pemain mencoba untuk menepuk pemain yang berada di depannya dan berusaha untuk tidak tertepuk pemain yang berada di belakangnya.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang sejauh mana pengaruh latihan tepukan *dribble* terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum optimalnya prestasi pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok

2. Kurangnya kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok
3. Belum efektifnya pemberian bentuk latihan *dribbling* pada pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok
4. Latihan tepukan *dribble* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok.
5. Rendahnya kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok.
6. Rendahnya kemampuan teknik berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok.
7. Kurangnya pengetahuan pelatih berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok.

C. Pembatasan Masalah.

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah penelitian, serta keterbatasan peneliti dalam hal waktu, dana, dan kemampuan maka masalah penelitian ini dibatasi untuk mengetahui pengaruh latihan tepukan *dribble* terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok.

D. Perumusan Masalah.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah serta pembatasan masalah di atas maka rumusan penelitian ini adalah: Apakah latihan tepukan *dribble* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok ?

E. Tujuan Penelitian.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan tepukan *dribble* terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini, maka penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk memenuhi dalam memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dan masukan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan memberikan bentuk latihan tepukan *dribble* secara terprogram dan kontiniu
3. Pemain, sebagai bahan masukan dalam peningkatan kemampuan *dribbling* pemain.
4. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Penelitian ini selanjutnya untuk di jadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan tepukan *dribble* terhadap kemamouan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok, dapat diambil kesimpulan bahwa latihan tepukan *dribble* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok, yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 28,937$ $t_{tabel} = 2,201$ dengan 0.05 .

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada :

1. Pelatih, agar dapat memberikan bentuk latihan tepukan *dribble* secara terprogram sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solo
2. Pemain, agar dapat mengikuti latihan tepukan *dribble* dengan maksimal dan menjaga kondisi fisik guna meraih prestasi maksimal
3. Kepala Sekolah, dapat berperan aktif dalam mendukung pembinaan sepakbola dengan lebih sering melakukan pertandingan serta melengkapi sarana dan prsarana yang kurang.
4. Peneliti lain, agar dapat meneliti dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti

DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, Maskurniawan. 2015. *Pengaruh latihan Dribble Slalom dan Tepukan Dribble Terhadap Kecepatan mengiring Bola*. Jurnal. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang
- Adnan, Fardi. 2010. *Mata Kuliah Statistik Lanjutan*. Padang : FIK UNP
- Agus Susworo D.M. 2009. *Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal*. Jurnal IPTEK Olahraga FIK UNY
- Asmar Jaya. 2008. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Asriady, Muhammad. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Laskar Aksara.
- Atasa, Manggara Aru. 2016. *Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Dengan Keterampilan Mengiring Bola Pada Tim Futsal SMA YP Unila Bandar Lampung*. Jurnal. Lampung : FKIP Universitas Lampung
- Bafirman, Apri Agus. 2012. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Universitas Negeri Padang
- Bangsbo, J. Mohr, M. 2013. *Fitness Testing in football*. www. Bangsbosport.com
- Bompa, Tudor. 1994. *Teheory and Methodology of Training*. Pasca Sarjana UNPAD : Bandung
- Charlim, 2011. *Mengenal lebih jauh tentang futsal*. Jakarta: Multi Kreasi Satu Delapan
- Cholid, Narbuko, dkk. 2013. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Bumi Aksara
- Dani, Maryami. 2016. *Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta : FIK UNY
- Depdiknas. 2006. *Pedoman Pelaksanaan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdiknas.
- Hafidz, Nurwin Priyantono. 2015. *Pengaruh Latihan Tepukan Dribble dan Lingkaran Sprint Terhadap Kecepatan Dribbling Pemain Sepakbola Kelompok Usia 12 Tahun SSB Barca di Kabupaten Temanggung Tahun 2015*. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang : FIK UNS
- Hendri, Irawadi. 2013. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannnya*. Padang: FIK UNP