

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAK BOLA
PS. KERINCI YUNIOR**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu*



Oleh :

YUZIMAL IRFAN

NIM. 94987

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2012

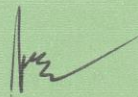
PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN
KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN SEPAK BOLA
PS. KERINCI YUNIOR

Nama : YUZIMAL IRFAN
NIM : 94987
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2012

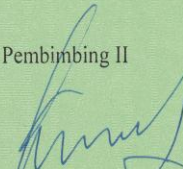
Pembimbing I



Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 195809141981021002

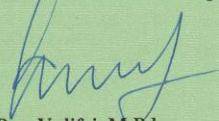
Disetujui Oleh

Pembimbing II



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Kontribusi Kecepatan Dan Kelentukan Togok dengan
Kemampuan Dribbling Pemain Sepak Bola PS. Kerinci Yuniior
Nama : YUZIMAL IRFAN
NIM : 94987
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2012

Tim Penguji:

1. Ketua : Drs. Nirwandi, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Yulifri, M.Pd
3. Anggota : Drs. Ali Umar, M.Kes
4. Anggota : Drs. Zalfendi, M.Kes
5. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd

1.

2.

3.

4.

5.

ABSTRAK

Yuzimal Irfan : Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan Togok dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola PS. Kerinci Yunior

Penelitian ini didasari kenyataan di lapangan khususnya PS Kerinci Yunior masih rendahnya kemampuan dribbling pemain. Banyak faktor yang menyebabkan hal tersebut, diduga diantaranya adalah kecepatan dan kelentukan togok. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan serta konstibusi kecepatan, kelentukan togok dengan kemampuan dribbling, khususnya PS. Kerinci Yunior.

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional. Populasi penelitian ini pemain sepakbola PS. Kerinci Yunior berjumlah 30 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Penelitian ini menggunakan data primer yaitu diperoleh dari pengukuran kecepatan, kelentukan togok dan kemampuan dribbling serta data sekunder dari arsip pengurus PS. Kerinci Yunior. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan dilakukan dengan tes lari 30 meter, tes kelentukan togok dengan flexiometer, tes kemampuan dribbling.

Data dianalisis dengan statistik korelasional melalui proses komputerisasi dengan program SPSS. Hasil penelitian menyatakan (1) kontribusi kecepatan dengan kemampuan dribbling sebesar 64.9%, (2) kontribusi kelentukan togok dengan kemampuan dribbling sebesar 64.6%, (3) kontribusi kecepatan dan kelentukan togok secara bersama dengan kemampuan dribbling sebesar 71.3%. Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan kontribusi yang berarti kecepatan, kelentukan togok dengan kemampuan dribbling pemain sepakbola PS. Kerinci Yunior.

Kata Kunci : Kecepatan, Kelentukan Togok, Kemampuan *Dribbling*.



Segala puji bagi ALLAH Yang Maha Pemberi Manfaat
Atas limpahan ilmu yang diberikan kepadaku..
Sebait doa akhirnya ter-ijabah..
Segumpal harapan akhirnya terwujudkan..
Lelah ini terbayarkan sudah karena luapan dorongan semangat
dan kasih sayang orang-orang di sekelilingku..
Dalam potongan masa ini..
Aku akhirnya mampu menyelesaikan sebuah karya kecil
yang akan kupersembahkan kepada mereka semua..

Kepada kedua orangtuaku yang dimuliakan ALLAH, **Ibunda Asmawati, Ayahanda Marbawi**, terimakasih atas kesabaran dan cinta kasih yang selalu mengalir di setiap pembuluh darahku, senantiasa membesarkan hatiku hingga rintangan bisa selalu kulalui, sehingga pada akhirnya aku bisa seperti ini...

Kepada Kakaku yang aku hormati, **Sil Anita**, terimakasih telah menjadi sandaran saat aku jenuh, saat aku penat dengan semua lika-liku kehidupan, pengertian kalian yang selalu dapat melapangkan hatiku, membuat aku menjadi berani menghadapi dunia, semoga kita bisa saling mengasihi selamanya...

Kepada seluruh dosen-dosenku yang aku amat banggakan, terimakasih atas keikhlasan hati mentransfer ilmu yang akan menjadi bekal kehidupanku kelak, semoga ALLAH membalasnya dengan syurga..

Kepada Istriku Yang tercinta **Dewi Fitri, S.Pd**, terimakasih selalu mendukungku dan menjadi tempat berbagi di setiap waktu, semoga kelak ALLAH membalasnya amin..

Untuk rekan-rekan seperjuangan **Dora, Taufiq Heri, Dona**, Anggota HPMTS SUMBAR, Anak-anak Penjas 2009, dan Rekan-rekan *seperjuangan* terimakasih atas bantuan dan dukungannya. Semangat selalu...Kesuksesan menanti kita semua... Amiin...!!!



UNIVERSITAS NEGERI PADANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

Jalan Prof. Dr.Hamka Air Tawar Padang – 25131 Telp. 0751 7059901

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yuzimal Irfan

Nim / Tm : 2009/ 94987

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmukeolahragaan

Dengan ini menyatakan, bahwa skripsi saya dengan judul **“Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepak Bola PS. Kerinci”** adalah benar merupakan karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukuman sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku, baik di institusi UNP maupun di masyarakat dan Negara.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Saya yang bertanda



Yuzimal Irfan
2009/ 94987

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat ALLAH SWT, karena berkat ridhoNYA penulis dapat menyelesaikan penelitian ini hingga menjadi sebuah skripsi dengan judul “**Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan Togok dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola PS. Kerinci Yunior** ” . Salawat beriring salam penulis ucapkan kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan hingga berilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan pada saat ini.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang kepada penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga sekaligus pembimbing II yang telah membantu dan membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Drs. Zarwan, M.Kes selaku sekretaris jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membantu dan membimbing penulis selama menimba ilmu.
4. Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing I yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Drs. Ali Umar, M.Kes, Drs. Zalfendi, M.Kes, dan Dra. Rosmawati, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Dosen-dosen Jurusan Pendidikan olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Staf administrasi dan pegawai pustaka Universitas Negeri Padang, Khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan.
8. Pengurus serta pelatih pemain sepakbola PS. Kerinci Yuniior yang telah mau membantu dan bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini .
9. Ibunda dan ayahanda tercinta yang selalu memberikan doa serta semangat dan dorongan baik moril maupun materil kepada penulis.
10. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa dan motivasi serta bantuan kepada penulis baik moril maupun materil.
11. Pemain sepakbola PS. Kerinci Yuniior, khususnya yang terpilih sebagai sampel penelitian yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
12. Rekan-rekan seperjuangan yang selalu bersama-sama menjalani hari-hari di FIK yang telah membantu dan mendorong menyelesaikan skripsi ini.semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat pahala dari Allah SWT.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan terutama bagi penulis sendiri.

Padang, Juli 2012
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah.....	1
Identifikasi Masalah	5
Pembatasan Masalah	6
Perumusan Masalah	6
Tujuan Penelitian	7
Kegunaan Penelitian.....	7

BAB II KERANGKA TEORITIS

Kajian Teori	8
Hakekat Sepakbola.....	8
Kemampuan Dribbling.....	9
Kecepatan.....	15
Kelentukan Togok.....	18
Kerangka Konseptual	20
Hipotesis.....	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian.....	22
Waktu dan Tempat Penelitian	22
Definisi Operasional.....	22
Populasi dan Sampel	23
Populasi.....	23
Sampel.....	24
Jenis dan Sumber Data	24
Jenis Data	24
Sumber Data.....	24
Instrumen	24
Teknik Pengumpulan Data.....	25
Teknik Analisis Data.....	28

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian.....	30
Kecepatan.....	30
Kelentukan Togok.....	31
Kemampuan Dribbling.....	33
Pengujian Persyaratan Analisis	34
Uji Normalitas	34
Uji Homogenitas	34
Analisis dan Hasil Penelitian	35
Terdapat Hubungan Signifikan Kecepatan (X_1) dengan Kemampuan Dribbling (Y)	36
Terdapat Hubungan Signifikan Kelentukan Togok (X_2) dengan Kemampuan Dribbling (Y).....	37
Terdapat Hubungan Signifikan Kecepatan (X_1) dan Kelentukan Togok (X_2) Secara Bersama dengan Kemampuan Dribbling (Y)	39
Pembahasan.....	40

BAB V PENUTUP

Kesimpulan 47

Saran..... 47

DAFTAR PUSTAKA 49

LAMPIRAN..... 51

DOKUMENTASI PENELITIAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel	
Deskripsi Data Penelitian.....	30
Distribusi Frekuensi Data Kecepatan	30
Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Togok.....	32
Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Dribbling.....	33
Uji Normalitas Data Penelitian	34
Uji Homogenitas Data Penelitian.....	34
Uji Homogenitas Data Penelitian Setelah Transformasi.....	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar	
Kerangka Konseptual	21
Pelaksanaan Tes Lari 30 Meter	26
Bentuk Pelaksanaan Flexiometer Test ²⁷	32
Tes Dribbling Sepakbola.....	28
Histogram Data Kecepatan	31
Histogram Data Kelentukan Togok	32
Histogram Data Kemampuan Dribbling	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran	
Data Penelitian	51
Deskripsi dan Uji Normalitas Data Penelitian	52
Uji Homogenitas Data Penelitian.....	53
Uji Homogenitas Setelah Transformasi Data Menggunakan Reciprocal	54
Tabel Kerja Analisis Korelasi Data X_1Y	55
Analisi Regresi Variabel Kecepatan (X_1) dengan Kemampuan Dribbling (Y)	57
Tabel Kerja Analisis Korelasi Data X_2Y	59
Analisi Regresi Variabel Kelentukan Togok (X_2) dengan Kemampuan Dribbling (Y)	61
Analisi Regresi Variabel Kecepatan (X_1) & Kelentukan Togok (X_2) dengan Kemampuan Dribbling (Y)	63
Tabel Harga Kritis dalam Test Kolmogorov-Smirnov.....	65
Table Nilai-Nilai 'r' Product Moment	66
Tabel Nilai-Nilai dalam Distribusi 't'	67
Tabel 'F'	68
Izin Melaksanakan Penelitian dari FIK UNP	69
Surat Keterangan/Rekomendasi dari Pengurus PS. Kerinci Yuniior	70
Dokumentasi Penelitian	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang digemari oleh masyarakat umum, baik di kalangan muda maupun tua dan ini telah berkembang baik di Indonesia. Di tanah air sendiri perkembangan ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola, pusdiklat dan lain sebagainya. Bertambahnya perkumpulan sepakbola ini tidak saja terjadi di kota-kota akan tetapi pertambahannya juga terjadi di desa-desa, sehingga boleh dikatakan “sepakbola adalah olahraga rakyat”. Djezed (1985).

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer. Dewasa permainan sepakbola tidak hanya dimainkan oleh kaum pria saja, namun permainan sepak bola juga dimainkan oleh kaum wanita. Sehingga dapat dikatakan bahwa sepakbola adalah olahraga milik bersama, dapat dimainkan oleh siapa saja tanpa memandang usia maupun jenis kelamin. Tetapi di Indonesia, sepakbola wanita belum begitu populer atau berkembang.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia. Sebagian orang beranggapan bahwa pemain sepakbola dapat dijadikan sebagai profesi. Sehingga orang berusaha untuk menjadi pemain sepakbola yang memiliki kemampuan bermain sepakbola yang baik. Dengan demikian orang berlomba-lomba untuk meningkatkan

pengetahuan dan kemampuan bermain agar dapat meraih prestasi yang tinggi dalam sepakbola.

Untuk meningkatkan prestasi sepakbola yang maksimal ada empat faktor yang perlu mendapat perhatian yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis). Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Syafruddin (1999) bahwa :

“Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik dengan baik, di samping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik baik individu maupun kelompok”..

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Bila salah satu unsur belum dimiliki atau dikuasai, meski ketiga unsur yang lain baik, prestasi terbaik sulit untuk dicapai.

Lebih lanjut Syafruddin (1999), menjelaskan bahwa kondisi fisik yang dimaksud disitu adalah “daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelentukan. Dimana keempat kondisi fisik ini merupakan fondamen untuk para atlet meningkatkan kemampuan teknik dan taktik serta mental”.

Teknik merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi yang diinginkannya. Dalam permainan

sepakbola ada teknik dengan bola (pakai bola) dan ada teknik tanpa bola. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Djened (1985) . “Teknik tanpa bola seperti : berlari, melompat, dan sebagainya. Teknik pakai bola seperti : menendang bola, menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola, teknik menangkap dan menepis bola (bagi penjaga gawang), dan lain sebagainya”.

Dribbling merupakan salah satu teknik pakai bola. *Dribbling* adalah gerakan berlari dengan menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lain dan bola tersebut selalu dalam penguasaan. Kemampuan *dribbling* sangat diperlukan seseorang dalam keberhasilan bermain sepakbola, seperti untuk melewati lawan, menarik perhatian lawan, mengadakan serangan balik, mengatur tempo permainan, serta mencetak gol ke gawang lawan. Jadi kemampuan *dribbling* merupakan prasyarat agar seseorang bisa bermain sepakbola dengan baik.

Kemampuan menggiring bola (*dribbling*) tidak lepas dari unsur komponen kondisi fisik yang mendukung, diantaranya kecepatan dan kelentukan togok. Kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat mungkin. Corbin dalam Arsil (2000). Ini berarti bahwa orang yang mempunyai kecepatan yang tinggi akan mampu men-*dribbling* bola dengan cepat. Pada saat melakukan serangan balik pemain yang memiliki kecepatan yang tinggi dapat dengan mudah meninggalkan lawannya, sehingga sulit dikejar dan bola sulit untuk dirampas oleh lawan.

Selain komponen kecepatan, untuk dapat menggiring bola (*dribbling*) dengan baik dibutuhkan kelentukan togok yang baik. Kelentukan merupakan

“kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian”. Lutan (1991). Kelentukan togok dapat membantu pemain dalam melakukan atau menguasai kemampuan *dribbling* untuk melewati lawan, mencari kesempatan untuk mengoper bola kepada teman dan merubah arah baik ke kiri maupun ke kanan tanpa kelihatan kaku, serta dapat melihat ke segala arah tanpa harus menunduk melihat ke arah bola.

Pada saat sekarang ini daerah Jambi terutama Kabupaten Kerinci perkembangan sepakbola sangat pesat. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan klub-klub di Kabupaten Kerinci melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontinyu. Di antaranya PS Siulak Kerinci, PS Merpati Hiang Kerinci, PS Molten Kerinci, PS IPPOS Sungai Penuh Kerinci dan lain sebagainya. Di samping itu juga lahir sekolah-sekolah sepakbola seperti SSB Gelora Buana, SSB Siulak Kecil, SSB Merpati Hiang, SSB Siulak Gedang dan lain-lain.

Perkembangan sepakbola yang begitu pesat di Kabupaten Kerinci diharapkan akan berdampak terhadap meningkatnya prestasi persepakbolaan Kerinci baik di tingkat regional maupun tingkat nasional. Persatuan Sepakbola Kerinci Yuniior (PS Kerinci Yuniior) merupakan satu-satunya klub yang mewakili Kabupaten Kerinci dalam kejuaraan-kejuaraan antar kabupaten se-Provinsi Jambi. Pemain PS Kerinci Yuniior berasal dari klub-klub dan SSB-SSB yang berada di Kerinci. Pemain tersebut dipilih melalui seleksi yang dilakukan oleh menejer dan pelatih PS Kerinci Yuniior. Prestasi PS Kerinci Yuniior cukup membanggakan. PS Kerinci Yuniior pernah beberapa kali menjuarai kompetisi

antar kabupaten di Provinsi Jambi. Namun sekarang prestasi PS Kerinci Yuniior mengalami penurunan, ini terlihat kegagalan pada turnamen Gubernur Jambi Cup yang diadakan pada Januari 2011 silam. Menurunnya prestasi PS Kerinci Yuniior ini mungkin salah satu penyebabnya adalah karena sering mengabaikan unsur-unsur dasar yang dapat mendukung kemampuan atlet seperti kondisi fisik dan teknik.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, kemampuan *dribbling* pemain PS Kerinci Yuniior masih jauh dari yang diharapkan. Dalam permainan terlihat ketika berhadapan satu lawan satu pemain PS Kerinci Yuniior sering kehilangan bola dan jarang mampu untuk melewati pemain lawan. Dalam men-*dribbling* bola pemain PS Kerinci Yuniior juga tidak memperhatikan apakah ada lawan yang menghadang atau tidak, sehingga sering terjadi benturan dengan lawan dan sering mengakibatkan cedera pada pemain tersebut. Disamping itu jika ada peluang untuk melakukan serangan balik ataupun penetrasi dengan bola ke daerah pertahanan lawan pemain PS. Kerinci Yuniior sering lambat melakukannya sehingga dapat dikejar dan dirampas bolanya oleh lawan. Kalau hal ini dibiarkan, dikhawatirkan pemain PS Kerinci Yuniior sulit meraih prestasi yang diinginkan. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian tentang *dribbling* dan faktor-faktor yang terkait dengannya. Sehingga dari penelitian ini bisa dihasilkan suatu kesimpulan yang nantinya bisa dijadikan langkah antisipasi dan koreksi terhadap peningkatan prestasi para pemain PS Kerinci Yuniior ke depan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah dapat diidentifikasi yaitu :

1. Kelentukan togok
2. Kecepatan
3. Motivasi
4. Sarana dan prasarana
5. Kekuatan otot tungkai
6. Kelincahan
7. Kualitas pelatih

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain PS Kerinci Yuniior. Mengingat keterbatasan waktu, dana, kemampuan penulis dan gejala yang dominan yang dijumpai di lapangan, maka yang diteliti dalam penelitian ini dibatasi hanya tentang :

1. Kecepatan.
2. Kelentukan togok

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan signifikan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pemain PS Kerinci Yuniior?
2. Apakah terdapat hubungan signifikan kelentukan togok dengan kemampuan *dribbling* pemain PS Kerinci Yuniior?

3. Apakah terdapat hubungan signifikan kecepatan dan kelentukan togok secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain PS Kerinci Yuniior?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pemain PS Kerinci Yuniior.
2. Hubungan kelentukan togok dengan kemampuan *dribbling* pemain PS Kerinci Yuniior.
3. Hubungan dan kontribusi kecepatan dan kelentukan togok secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* pemain PS Kerinci Yuniior.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi :

1. Peneliti sendiri sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan pada fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pengurus PS Kerinci Yuniior sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan.
3. Mahasiswa FIK UNP sebagai bahan kepustakaan dalam penulisan karya ilmiah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan tentang hubungan serta kontribusi kecepatan dan kelentukan togok dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola PS Kerinci Yuniior, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan signifikan kecepatan serta memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola PS. Kerinci Yuniior sebesar 64.9%.
2. Terdapat hubungan signifikan kelentukan togok serta memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola PS. Kerinci Yuniior sebesar 64.6%.
3. Terdapat hubungan signifikan kecepatan dan kelentukan togok secara bersama serta memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola PS. Kerinci Yuniior sebesar 71.3%.

B. Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut yaitu :

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang kecepatan dan kelentukan dalam program latihan, di samping faktor-faktor lain yang ikut menunjang peningkatan kemampuan *dribbling*.

2. Untuk pemain sepakbola, dalam latihan peningkatan kondisi fisik agar memperhatikan faktor kecepatan dan kelentukan togok sehingga dengan meningkatnya kecepatan dan kelentukan togok, kemampuan *dribbling* juga akan ikut meningkat.
3. Bagi peneliti yang lain disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan *dribbling*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie. 2005. **Tes dan Pengukuran Olahraga**. Padang : FIK UNP.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. **Prosedur Penelitian**. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 2000. **Pembinaan Kondisi Fisik**. Padang : FIK UNP.
- Coever, Wiel. 1987. **Sepakbola**. Jakarta : PT. Gramedia.
- Darwis, Ratinus. 1999. **Sepakbola**. Padang : FIK UNP.
- Djezed, Zulfar dkk. 1985. **Buku Pembelajaran Sepakbola**. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Gifford, Clive. 2007. **Keterampilan Sepakbola**. Yogyakarta : Citra Aji Parama.
- Hasibuan, Melayu. 2000. **Manajemen Sumber Daya Manusia**. Jakarta : Bumi Aksara.
- Irianto, Agus. 2003. **Statistik : Konsep Dasar dan Aplikasinya**. Padang : Kencana Prenada Media Group.
- Kosasih, Enkos. 1985. **Ilmu Melatih**. Jakarta : Proyek Pembinaan Organisasi dan Aktivitas Olahraga Massal.
- Lutan, Rusli dkk. 1991. **Manusia dan Olahraga**. Bandung : ITB dan FPOK/IKIP Bandung.