

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA
SSB GARUDA MUDA KECAMATAN KUBUNG
KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu
persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ZALMON FIRDAUS
NIM. 1102771**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN SKRIPSI

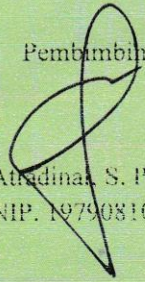
**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA
SSB GARUDA MUDA KECAMATAN KUBUNG
KABUPATEN SOLOK**

Nama : Zalmon Firdaus
NIM : 1102771
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

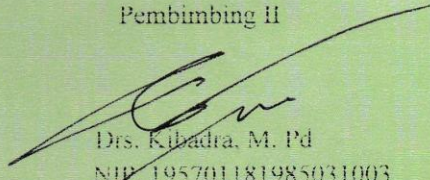
Padang, November 2017

Disetujui oleh

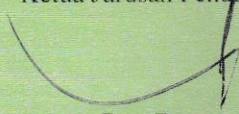
Pembimbing I


Atrudinak, S. Pd, M. Pd
NIP. 197908102006041002

Pembimbing II


Drs. Kibadra, M. Pd
NIP. 195701181985031003

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M. Kes
NIP. 196112301988031003

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 Kelincahan terhadap
Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SSB Garuda
Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok .

Nama : Zalmon Firdaus

NIM : 1102771

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2017

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Atradinal, S. Pd, M. Pd

2. Sekretaris : Drs. Kibadra, M. Pd

3. Anggota : Drs. Ali Umar, M. Kes

4. Anggota : Drs. Yulifri, M. Pd

5. Anggota : Dra. Lirianti, M. Pd

1.

2.

3.

4.

5.

ABSTRAK

Zalmon Firdaus : Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok

Masalah dalam penelitian ini berawal dari belum baiknya kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok yang berjumlah 32 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposivel sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan data yaitu : 1) Kecepatan di tes dengan lari 30 meter, 2) Kelincahan dites dengan *shuttle run*, 3) Kemampuan *dribbling* dites dengan mengiring bola melewati patok. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Hasil analisis data diperoleh sebagai berikut : 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok serta memberikan kontribusi sebesar 33.41%, 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok memberikan kontribusi sebesar 29.38%, 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok serta memberikan kontribusi sebesar 51.55%.

Kata Kunci : Kecepatan, Kelincahan, *Dribbling*

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok**”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

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. Dr. H. Syafrizar, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Zarwan, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Atradinal, S. Pd, M. Pd selaku pembimbing I dan Drs. Kibadra, M. Pd selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. H. Ali Umar, M.Kes, Drs. Yulifri, M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Pelatih sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
7. Pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.

Akhir kata penulis mendo'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, November 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	11
1. Sepakbola.....	11
2. Kemampuan <i>Dribbling</i>	13
3. Kecepatan.....	21
4. Kelincahan.....	27
B. Kerangka Konseptual	35
C. Hipotesis.....	37

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Populasi dan sampel	38
D. Definisi Operasional.....	39
E. Jenis dan Sumber Data	40
F. Instrumen Penelitian.....	41
G. Teknik Pengumpulan Data	46
H. Teknik Analisis Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	49
B. Pembahasan	57

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	67

DAFTAR PUSTAKA.....	69
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	71
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	39
2. Norma Lari 30 Meter.....	43
3. Norma Tes Zig-Zag Run dengan Skala 5.....	44
4. Norma Tes Dribbling Untuk Putra	46
5. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan.....	49
6. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan	50
7. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Dribbling</i>	52
8. Uji Normalitas Data Penelitian	53
9. Rangkuman Hasil Pengujian Uji Korleasi Data X1 dengan Y.....	54
10. Rangkuman Hasil Analisis DataX2 dengan Y.....	55
11. Rangkuman Uji Signifikan Koefesien Korelasi Ganda.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Sepakbola.....	12
2. <i>Dribbling</i> dengan Kaki Bagian Dalam.....	15
3. <i>Dribbling</i> dengan kaki Bagian Luar.....	16
4. <i>Dribbling</i> dengan kaki Bagian Atas.....	17
5. Mengiring Bola Dengan Kaki Yang Rapat.....	18
6. Mengiring Bola Dengan Cepat.....	19
7. Latihan <i>Dribbling</i> Berlari <i>Zig-zag</i> Melewati <i>Con</i>	21
8. Kerangka Konseptual.....	37
9. Tes Lari 30 Meter.....	42
10. Tes Zig-Zag Run.....	44
11. Lapangan Tes <i>Dribbling</i>	46
12. Histogram Distribusi Frekuensi Data Kecepatan.....	50
13. Histogram Distribusi Frekuensi Data Kelincahan.....	51
14. Histogram Data Kemampuan <i>Jumping Smash</i>	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian.....	71
2. Rekap Data Penelitian.....	72
3. Uji Normalitas Data Penelitian dengan Lillifors.....	73
4. Uji Hipotesis Penelitian dengan Korelasi <i>Product Moment</i>	76
5. Tabel Nilai-nilai "r" Product Moment.....	84
6. Tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi "t".....	85
7. Tabel 95th Percentile of the "F" Distribution.....	86
8. Tabel Kurva Normal.....	87
9. Nilai Kritis untuk Uji Lilliefors....	88
10. Dokumentasi Penelitian	89
11. Data Hasil Observasi Awal.....	92
12. Surat Izin Penelitian	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga dewasa ini telah mengalami kemajuan yang pesat. Pertandingan dan perlombaan olahraga sudah dilakukan diberbagai daerah maupun di tingkat nasional mulai dari tingkat usia dini sampai tingkat dewasa. Pertandingan dan perlombaan yang diadakan tidak terlepas dari pembinaan-pembinaan yang dilakukan diberbagai cabang olahraga. Pembinaan tersebut dilakukan dengan mengembangkan perkumpulan-perkumpulan olahraga, tujuan untuk melakukan pembinaan tersebut untuk mengukur sejauh mana prestasi dalam olahraga tersebut. Hal ini sesuai yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 23 ayat 1 dan 2 menyatakan bahwa:

1) Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan/atau pemerintah daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri. 2) Pembinaan dan pengembangan olahraga oleh masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat setempat.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga dapat dilakukan dalam masyarakat, baik atas kesadaran maupun atas dorongan pemerintah. Melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga, diantaranya adalah olahraga permainan sepakbola.

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Dengan demikian permainan sepakbola memerlukan dasar kerjasama antara sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Menurut Syafruddin (2004:51) “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 sepakbola. Hal ini senada dengan pendapat Syafruddin (2011:81)

Ada dua faktor yang mempengaruhinya dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis), sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya.

Dari pendapat ini, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga, salah satunya olahraga permainan sepakbola, artinya olahraga permainan sepakbola juga

membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Dalam permainan sepakbola, pemain harus bisa melakukan teknik-teknik permainan sepakbola yang didukung oleh kondisi fisik yang baik. Untuk dapat melakukan berbagai teknik bermain sepakbola dengan baik diperlukan kondisi fisik yang prima. Dalam permainan sepakbola 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 permainan sepakbola teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. Menurut Zalfendi dkk (2010:124) ada dua yaitu : “Teknik tanpa bola seperti lari, melompat, *tackling* dan rempel. Sedangkan teknik dengan bola yaitu *shooting*, *passing*, mengontrol, *dribbling* dan *heading*”.

Selain kondisi fisik dan teknik, dalam permainan sepakbola taktik dan mental juga sangat dibutuhkan, hal ini diperlukan ketika pemain melakukan *dribbling*, *shooting* kegawang maupun melakukan *passing* supaya bola tidak mudah direbut oleh pihak lawan. Begitu juga dengan mental, seorang pemain sepakbola juga harus mempunyai mental yang kuat, karena hal ini diperlukan saat melakukan *dribbling*, *passing* kita dihadang lawan dan juga saat melakukan *shooting* , dimana seorang pemain tidak boleh takut atau gentar.

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola. *Dribbling* adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan, dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Salah satu teknik dasar sepakbola yang sering menjadi permasalahan dalam pertandingan adalah kemampuan *dribbling*, kondisi fisik yang berperan penting dalam menunjang keberhasilan kemampuan *dribbling*, seperti kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi.

Sumatera Barat merupakan salah satu Provinsi di Indonesia yang sangat peduli terhadap pembinaan olahraga, secara berkesinambungan dengan tujuan mendapatkan bibit berpotensi yang siap membawa nama daerah ke tingkat nasional maupun internasional. Salah satunya adalah SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok.

Berdasarkan data dan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok, SSB ini sudah sering mengikuti iven-iven sepakbola, tapi belum pernah mendapatkan juara, contohnya pada tahun 2015 mengikuti pertandingan antar Kecamatan hanya masuk babak 8 besar, pada tahun 2015 mengikuti pertandingan antar Kabupaten hanya masuk 16 besar. Selanjutnya pada tahun 2016 mengikuti pertandingan antar Kabupaten hanya masuk babak penyisihan, hal ini menunjukkan bahwa pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok belum dapat bermain dengan baik.

Berdasarkan pengamatan observasi yang peneliti lakukan terhadap pemain Sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok pada bulan Oktober 2016, penulis melihat salah satu penyebab kurangnya prestasi pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok disebabkan oleh kemampuan *dribbling* bola pemain belum begitu baik. Hal ini diketahui pada saat melakukan *dribbling* bola pemain tidak mampu berlari dengan cepat sambil melewati lawan dan pemain kesulitan merebut bola dari lawan. Sewaktu melakukan *dribbling* bola pemain kesulitan melewati hadangan-hadangan lawan dengan tujuan untuk mengecoh, menyerang dan menciptakan *goal*.

Berdasarkan hasil tes keterampilan *dribbling* dengan tes mengiring bola menghindari rintangan yang dilakukan terhadap 22 orang pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok dengan menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP) skala 5 diperoleh, tidak ada pemain yang memiliki keterampilan *dribbling* dengan klasifikasi sempurna dan sangat baik, 1 orang (4.55%) pemain dengan klasifikasi baik, 5 orang (22.73%) pemain yang memiliki keterampilan *dribbling* dengan klasifikasi sedang, 7 orang (31.82%) pemain memiliki keterampilan *dribbling* klasifikasi kurang dan 9 orang (40.91%) pemain memiliki keterampilan *dribbling* klasifikasi kurang sekali.

Berdasarkan hasil tes di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling*, salah satunya kondisi fisik, seperti kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi. Pada permainan sepakbola pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu

menggiring bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan juga dapat merebut bola dengan cepat. Kecepatan dalam permainan sepakbola juga berguna untuk kecepatan berlari (*sprint*), merubah arah, maupun kecepatan dalam menembak atau menendang bola, begitu juga dengan kelincahan sangat penting sekali, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola.

Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Keseimbangan, keseimbangan diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Apabila keseimbangan tidak baik maka akan berpengaruh terhadap gerakan *dribbling* yang dilakukan. Pada saat melakukan *dribbling*, pasti akan adanya gangguan dari lawan, jika kita tidak memiliki keseimbangan yang bagus maka pada saat kontak dengan lawan kita mudah kehilangan keseimbangan tubuh dan mudah jatuh.

Kekuatan dalam permainan sepakbola sangat penting sekali, terutama dalam *dribbling* dan *shooting*, jika seorang pemain bola mempunyai kekuatan otot tungkai yang baik maka dia dapat melakukan *dribbling* dan *shooting* dengan keras. Daya tahan dalam sepakbola diperlukan agar pemain sepakbola bisa bertanding dalam waktu yang lama tanpa kelelahan yang berlebihan, kita tahu dalam permainan sepakbola memerlukan daya tahan yang bagus untuk

menyelesaikan pertandingan dalam waktu 2x45 menit dan penambahan waktu.

Dalam permainan sepakbola kelentukan juga mempunyai peranan yang sangat penting. Kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan dengan amplitude gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakan. Dengan demikian dapat diartikan bahwa kelentukan yang dominan dalam melakukan gerakan *mendribbling* bola dalam permainan sepakbola adalah persendian/pergelangan kaki, sehingga bola dapat digerakan kesemua arah. Koordinasi mata-kaki juga sangat berperan penting dalam permainan sepakbola. Karena mata berfungsi untuk melihat dan kaki merupakan alat gerak bagian bawah, kedua bagian tubuh ini bekerjasama dalam mencapai tujuan seperti gerakan dalam *dribbling*.

Berdasarkan uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan data dan informasi yang sebenarnya mengenai kecepatan dan kelincahan sebagai faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok. Oleh karena itu peneliti ingin tertarik untuk melakukan penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya penyebab permasalahan yang dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa variabel yang mempengaruhi kemampuan *dribbling*, diantaranya :

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Keseimbangan
4. Kekuatan
5. Daya tahan
6. Kelentukan
7. Koordinasi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi di atas, maka perlu adanya batasan dan mengingat keterbatasan waktu, tenaga, biaya, dan juga keterbatasan ilmu dari penulis, maka penulis membatasi variabel yang diteliti yaitu :

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Kemampuan *dribbling*

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditetapkan tersebut, maka dapat dirumuskan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok ?
2. Apakah terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok ?

3. Apakah terdapat hubungan kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar :

1. Hubungan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok.
2. Hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok.
3. Hubungan kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat, bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai bahan acuan bagi pelatih dalam pembinaan olahraga sepakbola untuk pencapaian prestasi.
3. Pemain, sebagai pedoman dalam meningkatkan dan mengembangkan kemampuan kondisi fisik.

4. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dapat memberi sumbangan untuk melengkapi dan memperkaya hasil karya ilmiah terutama dibidang pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi.
5. Mahasiswa, sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok serta memberikan kontribusi sebesar 33.41%
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok memberikan kontribusi sebesar 29.38%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Garuda Muda Kecamatan Kubung Kabupaten Solok serta memberikan kontribusi sebesar 51.55%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka disarankan kepada :

1. Pelatih, agar menambah bentuk latihan kecepatan dan kelincahan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain.
2. Pemain, agar lebih disiplin dan termotivasi tinggi untuk melakukan latihan-latihan kondisi fisik seperti, latihan kecepatan dan kelincahan sehingga kemampuan *dribbling* dapat ditingkatkan, karena hasil penelitian

menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecepaan dan kelincahan.

3. Peneliti lain, agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Penjas*. Padang: FIK UNP.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Apri, Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press
- Bafirman, Apri Agus. 2012. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Bangsbo, J. Mohr, M. 2013. *Fitness Testing in football*. [www. Bangsbosport.com](http://www.Bangsbosport.com)
- Hendri Irawadi. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Pres
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Luxbacer, Joseph A. 2011. *Sepak bola (Edisi Kedua)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize
- Mutohir, T. Cholik dkk, 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: PT. Intan Sejati
- Nurhasan. 1984. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung : Alfabeta
- Robert. Koger. 2007. *Latihan Dasar Sepakbola Remaja*. Jakarta : Kemenpora
- Sardjono. 2002. *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta : Rineka Cipta
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Jakarta : Depdiknas
- Syafruddin. 2004. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. FIK-UNP Padang
- _____, 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP. UNP Press