

**HUBUNGAN KOORDINASI GERAK TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING PEMAIN SSB MUSPAN FC PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH :
MUHAMMAD RAVI ASRA
NIM : 18086432**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Koordinasi gerak Terhadap *Dribbling* Pemain
SSB Muspan Fc Padang


Nama : Muhammad Ravi Asra
NIM : 18086432
Program Studi : Penjaskesrek
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2022

Mengetahui
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Kes. AIFO-FIT
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui
Pembimbing



Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar M.Pd
NIP. 196210121986021002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Ravi Asra
NIM : 18086432

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

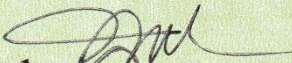
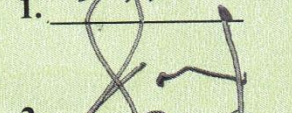
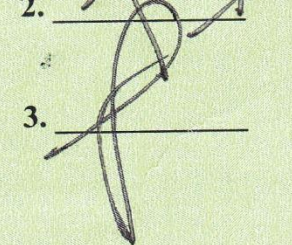
Hubungan Koordinasi gerak Terhadap *Dribbling* Pemain
SSB Muspan Fc Padang

Padang, November 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Syahrial Bakhtiar M.Pd
2. Anggota : Dr. Emral, M.Pd
3. Anggota : Atradinal, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Koordinasi gerak Terhadap *Dribbling* Pemain SSB Muspan Fc Padang” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Desember 2022
Yang membuat pernyataan



Muhammad Ravi Asra
NIM. 18086432

ABSTRAK

Muhammad Ravi Asra. 2022. Hubungan Koordinasi gerak Terhadap *Dribbling* Pemain SSB Muspan Fc Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi pemain sepakbola SSB Muspan Fc kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan koordinasi gerak terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Muspan Fc kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelittian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan januari 2022 di lapangan sepbola TVRI kota Padang. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pemain sepakbola SSB Muspan FC kota padang yang berjumlah 50 orang pemain. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik purposive *random samling*, maka jumlah sampel dalam penelitian adalah sebanyak 30 orang pemain. Instrument dalam penelitian ini adalah 1) motor Koordination dengan menggunakan tes motor koordinasi, 2) kemampuan *dribbling* dengan *dribbling foot test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi sederhana atau *product moment* dan dilanjutkan dengan analisis uji signifikansi atau uji t.

Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi gerak terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Muspan Fc kota Padang dengan rhitung $0,406 > r_{tabel} 0,361$

Kata kunci: Koordinasi gerak, Kemampuan *Dribbling*, Sepakbola

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT. atas berkah dan hidayah-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul ‘’Hubungan latihan koordinasi gerak terhadap dribble pemain SSB Muspan FC Kota Padang’’. Shalawat beriring salam penulis ucapkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orangtua Ayahanda (Asrizal) dan Ibunda (Rosmawati) , yang telah banyak memberikan dukungan, materil dan do’a yang tulus tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak prof.Dr. syahrial bakhtiar,M.Pd sebagai dosen pembimbing yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr.Emral,M.Pd dan Bapak Atradinal ,S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.

4. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
6. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
8. Sahabat saya (Salsa dila, Muhammad rivaldo, desi ramadani ,mhd Adhar dan Keluarga Besar Pendidikan Olahraga 2018) peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya karena sudah memotivasi, mendampingi, dan membantu penulisan skripsi ini.
9. Coach Ary Ashari selaku Pelatih Muspan Fc Kota Padang dan para pemain yang telah berpartisipasi membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
10. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senasib dan seperjuangan.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT. memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Desember 2022

Muhammad Ravi Asra
NIM. 1808643

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Pengertian Sepak Bola	9
2. Pengertian Koordinasi	14
3. Pengertian Menggiring bola	18
4. Prinsip-Prinsip Menggiring Bola	19
5. Kegunaan Menggiring bola	20
6. Hakikat Kecepatan	23
7. Hakikat Kelincahan	25
8. Teknik Dasar Sepak bola	27
B. Kerangka konseptual	28
C. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	30
C. Deferensi Operasional	31

D. Jenis dan Sumber Data	32
E. Instrument Penelitian	33
F. Teknik Analisa Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	38
1. Koordinasi gerak (X).....	38
2. Kemampuan <i>dribbling</i> (Y)	39
B. Uji Persyaratan Analisis	41
C. Pengujian Hipotesis	42
D. Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	31
2. Sampel Penelitian	31
3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Koordinasi gerak Pemain SSB Muspan Fc Padang	38
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan <i>dribbling</i> Pemain SSB Muspan Fc Padang	40
5. Uji Normalitas dengan Lilliefors	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Fase Pembinaan Sepakbola PSSI	12
2. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam	22
3. Menggiring bola dengan kaki bagian luar	22
4. Menggiring bola dengan pugung kaki	23
5. Kerangka Konseptual	29
6. Balance beam	33
7. Moving sideways	34
8. jumping sideways	34
9. Drible Foot Test	35
10. Histogram Frekuensi Hasil Data Koordinasi gerak Pemain SSB Muspan Fc Padang	39
11. Histogram Frekuensi Hasil Data Kemampuan <i>dribbling</i> Pemain SSB Muspan Fc Padang	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Koordinasi gerak	48
2. Data Kemampuan <i>Dribbling</i>	49
3. Uji Normalitas Data Motor Koordination	50
4. Uji Normalitas Kemampuan <i>Dribbling</i>	51
5. Tranformasi Data Koordinasi gerak Kedalam Bentuk T Score	52
6. Tranformasi Data Koordinasi gerak Kedalam Bentuk T Score	53
7. Pengujian Hipotesis	54
8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	56
9. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	57
10. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	58
11. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i>	59
12. Dokumentasi	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Untuk mewujudkan tercapainya prestasi yang tinggi dalam sepakbola, pembinaan harus dimulai dari usia dini agar dapat membuahkan hasil yang optimal. Pembinaan dilakukan untuk melahirkan bibit-bibit muda sebagai regenerasi bangsa untuk cabang sepakbola. SSB muspan FC Padang merupakan salah satu perkumpulan cabang sepakbola ditingkat daerah yang membina pemain muda untuk mengembangkan bakat dan potensi pemain. Banyak prestasi yang telah diraih pada tingkat daerah dan nasional, sayangnya prestasi yang gemilang ini tidak bertahan dan mengalami pasang surut. Prestasi yang tinggi hanya dapat diwujudkan melalui kerja keras dari seluruh tim dan membutuhkan persiapan yang matang dan latihan yang gigih. SSB Muspan FC padang telah melaksanakan pembinaan dengan latihan dan pengembangan teknik, salah satunya adalah teknik menggiring bola (*dribbling*). Banyak pakar sepak bola menjelaskan bahwa, untuk anak usia dini keterampilan yang sangat dominan untuk dikuasain adalah menggiring bola (*dribbling*).

Dribbling merupakan teknik yang cukup dominan dalam pembinaan sepak bola khususnya pada usia dini. Koger (2007) menjelaskan *dribbling* adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Dinata (2007) menerangkan bahwa menggiring bola sangat perlu

dikuasai oleh seorang pemain bola, karena menggiring bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan. Menggiring bola selain untuk mengatur tempo, menyusun serangan serta transisi, juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut. Sejalan dengan pendapat sebelumnya, dilihat dalam sepakbola bagi pemain pemula, *dribbling* merupakan suatu teknik dasar yang paling dominan digunakan dalam menyerang bertahan maupun transisi. Fungsi menggiring bola (*dribbling*) yaitu untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Menggiring bola dapat menggunakan berbagai bagian kaki (inside, outside, instep, telapak kaki) (Luxbacher, 2011).

Pemain usia dini merupakan aset bagi bangsa dalam regenerasi sepakbola, dalam beberapa studi dan penelitian *dribbling* selalu menjadi pilihan utama yang dikembangkan oleh pelatih sepakbola. Berdasarkan penelitian Hujigen et.al (2010) mempelajari perkembangan keterampilan *dribbling* dan sprint pada anak usia 12 sampai 19 yang tergabung dalam klub sepak bola telah melakukan sebuah penelitian longitudinal, penelitian tersebut menyebutkan bahwa kemampuan *dribbling* dan sprint yang dimiliki oleh anak akan bertambah sesuai dengan pertambahan usia. Namun, ada individu yang mengalami proses perkembangan kemampuan *dribbling* dan sprint yang cepat dan ada pula yang malah lambat. Oleh sebab itu, pemberian intervensi berupa program latihan yang tepat pada anak dapat memaksimalkan kemampuan *dribbling* dan sprint anak-anak pada cabang sepak bola.

Penelitian ini hanya sebatas membahas perkembangan keterampilan *dribbling* dan sprint. Wilson et.al (2019) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat perbedaan melakukan *dribbling* disertai kecepatan maksimal dengan *dribbling* dengan kecepatan sedang pada saat one vs one dengan lawan. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa *dribbling* yang dilakukan dengan kecepatan sedang lebih akurat digunakan dalam *dribbling* disertai kecepatan maksimal dengan *dribbling* dengan kecepatan sedang pada saat berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa perkembangan sepakbola harus dimulai dari usia dini karena dimasa itulah adalah masa dimana anak mulai mengenal dan menyukai sesuatu di samping itu sarana dan prasarana harus sangatlah mendukung supaya perkembangan anak berjalan dengan baik di samping itu juga harus di dukung dengan kondisi fisik yang baik juga tanpa adanya kondisi fisik yang baik maka tidak mungkin seseorang seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik.

Sepak bola merupakan salah satu cabang yang sangat amat diminati didunia.sepakbola telah banyak menjalankan perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan pimitif hinga menjadi permainan yang moderen.yang sangat digemari oleh banyak orang,baik dari anak anak orang dewasa bahkan wanita.kemampuan teknologi yang pesat juga sangat mempengaruhi perkembangan sepakbola di Indonesia olahraga sepakbola merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga yang dibina dan dikembangkan, perkembangan ini ditandai dengan lahirnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub dan sekolah sepak bola (SSB) diberbagai daerah

di tanah air, tidak hanya di kota tetapi sudah menjalar hingga ke desa-desa. Sehingga sekarang permainan sepak bola boleh dikatakan sebagai olahraga rakyat. Seiring dengan perkembangan ini, maka akan tersedia bibit-bibit pemain sepakbola untuk masa yang akan datangada saat sekarang ini, di daerah Sumatera Barat khususnya di Kota Padang perkembangan sepakbola sangat pesat. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan klub-klub diantaranya Muspan FC, putra wijaya, padang united dan lain sebagainya.

Di Kota Padang telah banyak muncul klub-klub sepakbola yang dibina secara terorganisir yang pada akhirnya hasil binaan dari masing-masing klub tersebut diharapkan dapat menghasilkan pemain sepakbola yang berkualitas yang dapat menunjang prestasi baik di klubnya masing-masing hingga bisa mewakili Indonesia pada kancah Internasional. Untuk pencapaian prestasi yang tinggi pembinaan dan pengembangan olahraga sepakbola hendaknya dimulai pada usia dini agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai dengan baik. Pemain SSB Muspan FC padang yang berada di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang telah melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga sepakbola, khususnya dalam meningkatkan keterampilan teknik. Diantaranya adalah teknik menendang dan mengontrol bola, menggiring bola serta menyundul bola yang berguna untuk membangun serangan ke daerah lawan, mengumpan dan mengontrol bola, selanjutnya melakukan shooting ke gawang lawan, serta mempertahankan gawang dari serangan lawan.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan di lapangan pada saat latihan serta dalam beberapa kali pertandingan pada

kejuaraan yang pernah diikuti, seperti pada kejuaraan tingkat daerah dan kejuaraan tingkat provinsi, teknik dasar permainan sepakbola SSB Muspan FC Padang masih belum baik. Hal ini terlihat pada saat permainan berlangsung, masih banyak terjadi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain. Seperti, passing kontrol yang kurang baik, menggiring bola yang tidak terkuasai, passing dan long passing yang kurang akurat, serta sundulan yang dilakukan tidak tepat sasaran/tujuan Berdasarkan sejarah klub yang dikutip langsung oleh penulisan dari narasumber pelatih SSB Muspan FC pada tahun 2021 SSB Muspan FC pernah mengikuti berbagai turnamen sepakbola.

Namun sampai saat sekarang ini prestasi SSB Muspan FC berangsur-angsur mulai menurun, fakta ini terbukti dari beberapa turnamen sepakbola pada tahun ini SSB Mupan FC tidak pernah meraih juara. Sedangkan segala sesuatu yang menunjang untuk pencapaian prestasi telah dipersiapkan secara terprogram seperti pembinaan kemampuan fisik, pembinaan teknik, pembinaan taktik dan mental serta sarana prasarana yang memadai. Hal ini menimbulkan keinginan penulis untuk mengetahui secara mendalam bagaimana penguasaan teknik dasar sepakbola pemain SSB muspan FC yang penulis anggap paling dominan dalam pencapaian prestasi. Dengan demikian penulis akan mengadakan penelitian yang berjudul “Studi tentang penguasaan teknik dasar sepakbola pemain di SSB Muspan FC Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah terlebih

dahulu sebelum menemukan faktor mana yang di anggap paling menentukan dalam kemampuan teknik dasar sepak bola SSB Muspan FC padang. permasalahan itu antara lain di pengaruhi oleh dua faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal disebabkan karena kemampuan fisik yang rendah karena rendahnya kemampuan fisik menyebabkan kemampuan teknik tidak akan terlealisasi dengan baik tanpa dukungan dari kondisi fisik yang bagus. selanjutnya keterampilan teknik yang efisien juga menyebabkan kemampuan bermain tidak bisa ditampilkan secara baik dan akan menguras energi. kemampuan kognitif yang rendah juga berpengaruh bagi pemain dalam menyerap informasi terkaid dengan latihan, karena saat latihan dibutuhkan kemampuan kognitif yang baik untuk menyerap arahan dari pelatih dalam merealisasikan program latihan.

Motivasi berprestasi juga merupakan unsur yang sangat penting untuk meralisasikan kemampuan teknik bermain, baik yang bersifat intrinsik maupun ekstrinsik. motivasi dari dalam merupakan hal penentu bagi pemain untuk mewujudkan keinginanya yang tinggi dalam berlatih agar dapat menyerap materi dari latihan untuk dapat mencapai tujuan.

Faktor eksternal juga merupakan unsur yang tidak dapat di anggap sepele dalam meraih prestasi khususnya dalam merealisasikan teknik dasar bermain sepakbola yang baik. seperti sarana dan prasarana yang kurang lengkap dapat berpengaruh terhadap hasil latihan yang dilakukan .sarana dan prasaranan yang kurang mendukung dan tidak memadai dapat menghambat semangat dan motivasi siswa dalam berlatih.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang berperan untuk meraih prestasi bagi pemain SSB muspan dan terlalu luasnya masalah yang di teliti serta keterbatasan penulis, maka dalam penulisan ini tidak semua faktor yang teridentifikasi di atas dapat terteliti penulis hanya membatasi masalah penguasaan teknik dribbel yang akan di destripsikan hubungannya dengan penurunan prestasi sepak bola pemain SSB muspan padang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah ,identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah yaitu,apakah terdapat hubungan Motor koordinasi terhadap kemampuan dribbel pemain SSB Muspan FC Padang

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah sebelumnya , maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tes motor koordinasi terhadap dribbel pemain sepak bola SSB Muspan FC padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan bertujuan bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan dalam rangka memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa departemen pendidikan olahraga sebagai bahan baca di perpustakaan Fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang

3. Sebagai pembinan olah raga sepak bola di kota Padang sebagai pedoman masukan dalam meningkatkan prestasi
4. Peneliti selanjutnya dalam meneliti kajian yang sama dengan jumlah sampel lebih banyak lagi
5. Sebagai pengembangan terhadap sepak bola di Kota Padang

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa koordinasi gerak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Muspan Fc kota Padang dengan $t_{hitung} 0,406 > t_{tabel} 0,361$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran pada beberapa pihak yang terkait dengan SSB Muspan Fc kota Padang, antara lain:

1. Kepada pelatih SSB Muspan Fc kota Padang disarankan untuk memberikan program-program latihan yang bisa meningkatkan kondisi fisik seperti unsur-unsur yang terkait dengan koordinasi gerak seperti keseimbangan, kecepatan dan kelincahan. Karena unsur kondisi fisik tersebut terbukti memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola.
2. Kepada pemain sepakbola SSB Muspan kota Padang untuk terus disiplin menjalankan program latihan yang telah diterapkan oleh pelatih. Karena latihan yang disiplin dan kontinu akan membuat program latihan yang dijalankan akan sampai kepada apa yang dituju oleh pelatih. Kemudian disarankan untuk menambah jadwal latihan di luar jam latihan yang telah ditentukan oleh pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral. (2005). Buku Ajar Sepak Bola. Padang: FIK UNP Padang.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bakhtiar, Syahrial, Risky Syahputra, Arischo Mardiansyah, Afdal Ade Hendrayana, and Johan Pion. 2020. *Sistem Identifikasi Bakat Dalam Olahraga*. Edisi Pert. Malang: Wineka Media.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2016). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(2), 201-212.
- Fleck, Tom. 2010. *Panduan Latihan Sepak Bola*. Jakarta Selatan: PT Sunda Kelapa Pustaka
- Josep A.Luxbacher.2012.buku sepak bola .jakarta pers,2012
- Kelamin Dan Lokasi Sekolah: Preliminary Study of e-Talent.” Universitas Negeri Padang.
- Mardiansyah, Arischo, and Syahrial Bakhtiar. 2021. “Perbedaan Karakteristik Kemampuan Koordinasi Gerak Siswa Sekolah Dasar Berdasarkan Umur, Jenis
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1-14.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muchtar, Remny. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- PSSI. 2008. *Peraturan Permainan*. Jakarta
- Setyobroto, Sudiby. 2001. *Mental Training*. Jakarta: Percetakan Solo
- Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 1-14.
- Syafruddin, 2017. *Perangkat pembelajaran ilmu melatih dasar*. Padang: FIK UNP
- Yulifri. 2010. *Permainan Sepak Bola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Kampus Air Tawar Padang.