

**NGARUH LATIHAN LINGKARAN *SPRINT* TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA
KLUB PSKD KECAMATAN LENGAYANG
KABUPATEN PESISIIR SELATAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**PANDI ADITIA
NIM. 14089143**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN LINGKARAN *SPRINT* TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA KLUB PSKD KECAMATAN
LENGAYANG KABUPATEN
PESISIR SELATAN**

Nama : Pandi Aditia
NIM : 14089143
Program Studi: Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2019

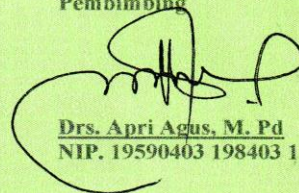
Disetujui oleh :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes
NIP. 19700512199032001

Pembimbing



Drs. Apri Agus, M. Pd
NIP. 19590403 198403 1 002

PENGESAHAN SKRIPSI

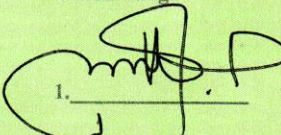
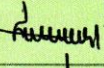
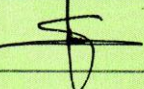
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN LINGKARAN *SPRINT* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA CLUB PSKD KECAMATAN LENGAYANG KABUPATEN PESIHIR SELATAN

Nama : Pandi Aditia
NIM : 14089143
Program Studi: Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Apri Agus, M.Pd	 1. _____
2. Anggota	: Prof. Dr. Gusril, M.pd	 2. _____
3. Anggota	: Septri, S.Si.M.Pd	 3. _____

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2019
menyatakan,



PANDIADITIA
NIM.14089143

ABSTRAK

Pandi Aditia (2018) : Pengaruh Latihan Lingkaran *Sprint* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola Klub PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah belum baiknya keterampilan *dribbling* pemain sepakbola klub PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lingkaran *sprint* terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola klub PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain klub PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 16 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 $\alpha = 0.05$.

Hasil analisis menyatakan bahwa terdapat peningkatan keterampilan *dribbling* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan lingkaran *sprint* memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola klub PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 24,11 > t_{tabel} = 2,132$ dengan $\alpha = 0.05$.

Kata Kunci : Latihan Lingkaran *Sprint*, *Dribbling*, Sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Lingkaran *Sprint* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola Klub PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”**.

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. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd, pembimbing yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Gusril, M. Pd. Bapak Septri, S.Si. 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. Pelatih sepakbola klub PSKD Kecamatan Lengayang yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Pemain sepakbola klub PSKD Kecamatan Lengayang yang telah membantu dalam penelitian
9. 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, Oktober 2018

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	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	9
1. Permainan Sepakbola	9
2. Keterampilan <i>Dribbling</i>	11
3. Latihan	18
4. Metode Latihan Teknik	20
5. Pengontrolan Gerak.....	22
6. Hukuman Latihan.....	26
7. Latihan Lingkaran <i>Sprint</i>	29
B. Kerangka Konseptual	30
C. Hipotesis.....	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	33
B. Rancangan Penelitian	33

C. Tempat dan Waktu Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel	34
E. Jenis Data dan Sumber Data.....	34
F. Definisi Operasional.....	35
G. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
H. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	41
B. Pembahasan	45
C. Keterbatasan Penelitian	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Tes <i>Dribbling</i> Untuk Putra.....	38
2. Deskripsi Data Penelitian.....	40
3. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan <i>Dribbling</i> Sebelum diberi Perlakuan Latihan Lingkaran <i>Sprint</i>	41
4. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan <i>Dribbling</i> Sesudah diberi Perlakuan Latihan Lingkaran <i>Sprint</i>	42
5. Uji Normalitas Data Penelitian	43
6. Uji Homogenitas	44
7. Uji Hipotesis.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Sepakbola.....	10
2. Mengiring Bola dengan Kontrol yang Rapat.....	13
3. Mengiring Bola dengan dengan Cepat.....	14
4. <i>Dribbling</i> dengan Kaki Bagian Dalam.....	15
5. <i>Dribbling</i> dengan Kaki Bagian Luar.....	16
6. <i>Dribbling</i> dengan Kaki Bagian Atas.....	17
7. Elemen-elemen dari Sistem Pengontrolan Tertutup.....	23
8. Elemen Pada Sistem Terbuka	25
9. Skor dalam Tugas "Miror Tracing"Sebagai Fungsi dari Latihan Berkelanjutan Terus.....	26
10. Latihan Lingkaran <i>Sprint</i>	30
11. Kerangka Konseptual.....	32
12. Rancangan Penelitian.....	33
13. Lapangan Tes <i>Dribbling</i>	37
14. Histogram Data Keterampilan <i>Dribbling</i> Sebelum Perlakukan Latihan Lingkaran <i>Sprint</i>	41
15. Histogram Data Keterampilan <i>Dribbling</i> Sesudah Perlakukan Latihan Lingkaran <i>Sprint</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	54
2. Data Awal Penelitian	58
3. Data Akhir Penelitian	59
4. Rekap Data Penelitian Sebelum (<i>Pree-test</i>) dan Sesudah Perlakuan (<i>Post-Test</i>)	60
5. Uji Normalitas Data Penelitian.....	61
6. Uji Homogenitas.....	63
7. Uji Hipotesis dengan Menggunakan Uji “t”.....	64
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.....	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan dapat diwujudkan diantaranya adalah dengan meningkatkan pembinaan dan pengembangan olahraga masyarakat. 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.

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya Sekolah

Sepakbola (SSB) dan klub-klub yang didirikan. Salah satunya adalah klub PSKB Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang telah melakukan pembinaan olahraga sepakbola.

Menurut Muhajir (2006:1) “Sepakbola 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 sepakbola adalah berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

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.

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.

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

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

Teknik dasar dalam sepakbola sangat berpengaruh penting sebagai Pondasi Awal bagi pemain sepakbola. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Menurut Tim Pengajar Sepakbola (2010:124) ada dua teknik dasar sepakbola yaitu “Teknik tanpa bola seperti lari, melompat, *tackling* dan Tempel. Sedangkan teknik dengan bola yaitu *shooting*, *passing*, mengontrol, *dribbling*, *heading*”.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa salah satu teknik yang terpenting dalam pemain sepakbola adalah *dribbling*. *Dribbling* adalah suatu

gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari satu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan. *Dribbling* merupakan keterampilan dasar sepakbola karena semua pemain harus menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap untuk mengoper atau melakukan tembakan. Menurut Tim Pengajar Sepakbola (2010:139) menjelaskan bahwa menggiring bola berguna untuk: “1) Memindahkan daerah permainan, 2) Melewati lawan, 3) Memperlambat tempo permainan, dan 4) Memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa *dribbling* merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, memperlambat tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Dengan demikian jelaslah bahwa teknik *dribbling* yang baik salah satu persyaratan yang harus dipenuhi untuk meraih kemenangan dalam sepak bola.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan pada tanggal 8 Maret 2018 terhadap pemain sepakbola klub PSKB Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan sewaktu melakukan latihan, penulis melihat masih banyak pemain yang belum mampu menguasai teknik *dribbling* dengan baik dan masih kurang dalam hal keterampilan *dribbling* bola. Hal ini diketahui pada saat melakukan *dribbling* melewati lawan bola sering lepas atau tidak terkontrol dengan baik, begitu juga pada saat melakukan *dribbling* sambil berlari membawa bola pemain kesulitan melewati hadangan-

hadangan lawan dengan tujuan untuk mengecoh, menyerang ke arah gawang lawan, akibatnya pemain sering kehilangan bola dan tidak bisa melewati lawan untuk menciptakan gol. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling*, di antaranya di duga disebabkan oleh kecepatan, kelincahan, kemampuan mengontrol bola, ketepatan koordinasi mata kaki dan teknik.

Berdasarkan informasi dari pelatih sepakbola klub PSKB Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, 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*. Untuk itu pelatih harus memilih metode latihan dan jenis latihan yang tepat untuk peningkatan keterampilan *dribbling* pemainnya. Untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dibutuhkan sistim latihan yang tepat, efisien dan terarah. Sebenarnya cukup banyak bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *dribbling*.

Menurut Danny (2007:7) latihan mengiring bola dapat dilakukan dengan lingkaran *sprint*. Latihan lingkaran *sprin* adalah latihan ini dilakukan menggunakan tanda dengan dua lingkaran. Lingkaran dalam berdiameter 3 m, dan lingkaran luar berdiameter 9 m, setiap pemain diberi sebuah bola. Para pemain memulai permainan dari lingkaran dalam dengan aba-aba dari instruktur atau pelatih, pemain melakukan *sprint* menuju lingkaran luar. Ketika sampai di lingkaran luar, para pemain harus berhenti sambil tetap

mengontrol bola. Pemain bebas menggunakan semua bagian kaki untuk melakukan *dribbling*. Dalam latihan ini pemain menendang bola kedepan lalu dikejar sekuat-kuatnya dan berhenti di lingkaran paling luar sambil tetap mengontrol bola.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan lingkaran *sprint* untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Pengaruh latihan lingkaran *sprint* terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola club PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Latihan lingkaran *sprint* berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola klub PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Kecepatan berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola klub PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Kelincahan berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola klub PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan
4. Koordinasi mata-kaki berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola klub PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
5. Kelentukan berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola klub PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

6. Kemampuan mengontrol bola berpengaruh keterampilan *dribbling* pemain sepakbola klub PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
7. Teknik berpengaruh terhadap kemampuan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola klub PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

C. Pembatasan Masalah.

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah penelitian, maka masalah penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan lingkaran *sprint* terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola klub PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Perumusan Masalah.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah serta pembatasan masalah di atas maka rumusan penelitian ini adalah: Apakah latihan lingkaran *sprint* berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola club PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan ?

E. Tujuan Penelitian.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : Pengaruh latihan lingkaran *sprint* terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola club PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. 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 lingkaran *sprint*.
3. Pemain, bahan masukan dalam peningkatan keterampilan *dribbling*.
4. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga sepakbola.
5. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan pustaka Jurusan Universitas Negeri Padang.
6. 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 lingkaran sprint terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola klub PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, dapat diambil kesimpulan bahwa latihan lingkaran *sprint* memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola klub PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 24,11 > t_{tabel} = 2,132$ dengan $\alpha = 0.05$.

B. Saran

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

1. Pelatih, agar dapat memberikan bentuk latihan lingkaran *sprint* secara terprogram sebagai salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola klub PSKD Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Pemain, agar dapat mengikuti latihan lingkaran *sprint* dengan maksimal dan menjaga kondisi fisik guna meraih prestasi maksimal
3. Pengurus, 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

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- 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
- Danny, Mielke. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Hafidz, Nurwin Priyantono. 2015. Pengaruh Latihan Tepukan *Dribble* Dan Lingkaran *Sprint* Terhadap Hasil Kecepatan *Dribbling*. Skripsi. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepak bola (Edisi Kedua)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Maidarman. 2012. *Ilmu Melatih Dasar*. FIK. UNP Padang
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga : Jakarta
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas
- Nuryanto. 2013. *Pengaruh Latihan Ball Feeling terhadap Kemampuan Dribbling Pada Siswa Peserta Sekolah Sepakbola (SSB) Melati Muda (MM) Bantul Ku 13-15 Tahun*. Skripsi. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rusli, Lutan. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Depdikbud.
- Riduwan, 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Robert. Koger. 2007. *Latihan Dasar Sepakbola Remaja*. Jakarta : Kemenpora
- Sukatamsi. 1984. *teknik Dasar Bermain sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai
- Syafruddin. 2004. *Training-Teknik-Taktik*. Padang: FIK UNP.