

**PENGARUH LATIHAN *SLALOM DRIBBLE* TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA SSB PUTRA PAINAN
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Ujian Akhir Skripsi Jurusan Kesehatan dan
Rekreasi Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana di
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**SAYUTI ILHAM
NIM. 1306969/2013**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

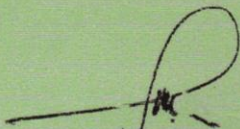
**PENGARUH LATIHAN *SLALOM DRIBBLE* TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA SSB PUTRA PAINAN KABUPATEN
PESISIR SELATAN**

Nama : Sayuti Ilham
BP/NIM : 2013/1306969
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

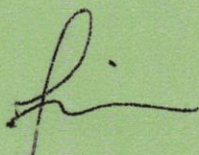
Padang, Februari 2017

Disetujui oleh:


Pembimbing I


Drs. Syafrizar, M.PD
NIP:19600919 198703 1 003

Pembimbing II


Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd
NIP. 19870502 201404 1 001

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi**


Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP:19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Slalom Dribble* Terhadap Keterampilan
Dribbling Pemain Sepak Bola SSB Putra Painan Kabupaten
Pesisir Selatan.

Nama : Sayuti Ilham

BP/NIM : 2013/1306969

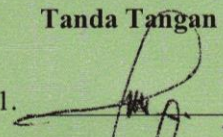
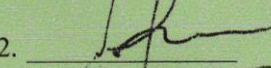
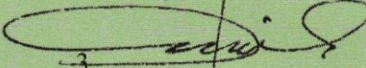
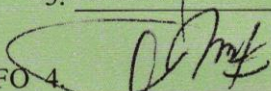
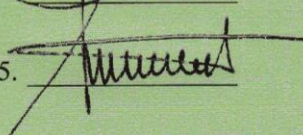
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2017

Disetujui Oleh

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Syafrizar, M.Pd.	1. 
2. Sekretaris : Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd.	2. 
3. Anggota : Drs. Hanif Badri, M.Pd	3. 
4. Anggota : Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO	4. 
5. Anggota : Anton Komaini, S.Si, M.Pd	5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaikum. Wr. Wb...

Alhamdulillahirabbil alamin....

“Terucap dari lisan Ku. Untuk selalu bersyukur kepada-Mu. Sehingga Aku bisa terhindar dari hati yang tidak khusuk dari do’a yang tidak didengar dari nafsu yang tak pernah puas dan dari ilmu yang tidak pernah bermanfaat. Terima kasih atas pemberian secerah cahaya ilmu kepada hamba-Mu ini, jadikanlah hamba-Mu ini sebagai manusia yang berguna dan tidak lupa untuk selalu bersyukur kepada-Mu”

“Hari telah berganti hari, minggu telah berganti minggu, bulan telah berganti bulan, tahun telah berganti tahun. Semua itu telah aku lewati dengan diiringi batu tanjakan yang siap ‘menampungku’ dikala aku lengah dan tidak terarah. Tetapi, berkat dua sosok manusia yang selama ini berada di belakang ku, mereka yang selalu mendorong, memotivasi, dan memberikanku dukungan dengan sepenuh hati”

....Ayah dan Mama....

Untuk Ayah tercinta Syafri Azhar dan Mama tercinta Yunisma, SH, sebagai tanda terimakasih, EE persembahkan karya kecil ini untuk Ayah dan Mama tersayang yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat EE balas, hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ayah dan Mama bahagia, karena EE sadar selama ini belum bisa berbuat yang lebih untuk Ayah dan Mama yang selalu menyirami kasih Sayang, selalu mendoakan EE dan selalu menasehati EE untuk menjadi yang lebih baik. **ENGKAULAH MATAHARIKU, CAHAYA HIDUPKU dan ENGKAULAH SEGALANYA BAGIKU AYAH MAMA.**

....Abang dan Adekku tersayang....

Abang Okta Kurnia Azhar, S,STP, M.Si dan Adekku tersayang Mahesa Rolin , tiada yang paling mengharukan saat berkumpul bersama kalian, walaupun kita bertiga sering bertengkar tapi hal itulah yang selalu menjadi warna yang tak akan bisa tergantikan. Maaf belum bisa menjadi panutan seutuhnya, tapi EE selalu menjadi yang terbaik untuk kalian.

Buat Abang Okta Kurnia Azhar, S,STP, M,Si doakan EE agar bisa menyusul kesuksesan yang telah Abang raih saat ini, EE juga do'a kan agar karir Abang kedepannya tambah bagus dan kita BerTiga bisa Sukses bersama dan bisa membahagiakan Ayah dan Mama di hari Tua Mereka nantinya dan terkhusus buat Adekku Mahesa Rolin sekolah yang rajin dan jangan pernah malas dan jangan melawan kepada Ayah dan Mama buktikan kalau Rolin bisa membuat Ayah dan Mama bangga agar nantinya Rolin bisa meraih cita-cita yang Rolin inginkan. Aamiin...

....Pembimbingku....

Terima kasih untuk dosen pembimbing (Bapak Drs. Syafrizar, M. Pd dan Bapak Ridho Bahtra, S.Si) atas bimbingan dan kerjasamanya.

....Rekan-rekan KESREK 2013....

Terimakasih banyak untuk rekan-rekan kesrek 2013 yang tak dapat aku sebut namanya satu persatu, yang telah memberiku motivasi dan semangatnys. Buat rekan-rekan yang lagi berjuang untuk mendapatkan gelar S,Si nya semangat terus teman semoga semuanya bisa wisuda sesuai dengan harapan yang teman harapkan. Aamiin....

Wassalamu'alaikum. Wr.Wb....

“ Mimpi akan menjadi kenyataan jika dibalut dengan usaha dan do'a”



Sayuti Ilham, S. Si

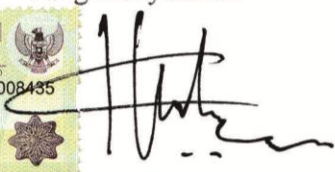
PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Slalom Dribbling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepak Bola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya 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, Januari 2017
Yang menyatakan




Sayuti Ilham
NIM.1306969/2013

ABSTRAK

Sayuti Ilham (2017) : Pengaruh Latihan *Slalom Dribble* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah penelitian adalah rendahnya keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *slalom dribble* terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi exsperimental*). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 53 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yakni sampel yang U 10-12 tahun saja yakni berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal keterampilan *dribbling*. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : terdapat pengaruh latihan *slalom dribble* terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu $t_{hitung} = 8,92 > t_{tabel} = 1,729$

Kata Kunci : Latihan *Slalom Dribble*, Keterampilan *Dribbling*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“PENGARUH LATIHAN *SLALOM DRIBBLE* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA SSB PUTRA PAINAN KABUPATEN PESISIR SELATAN”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana sains pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Drs. Ganefri. M.Pd, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan mengikuti perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

3. Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
4. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku pembimbing I yang telah membimbing peneliti.
5. Ridho Bahtra, S.SI.,M.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing peneliti.
6. Drs. Hanif Badri, M.Pd, Drs, Didin Tohidin, M.Kes. AIFO dan Anton Komaini, S.Si, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan kritikan, masukan serta saran kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak pelatih SSB PUTRA PAINAN yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Seluruh staf pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Teristimewa buat kedua orang tua saya yang telah memberikan semangat, dorongan ,biaya dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan-rekan angkatan 2013 yang sama-sama berjuang dibangku perkuliahan.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan dimasa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik dan hidayah-Nya pada kita semua. Amin....

Padang, Februari 2017

Penulis

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 Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Sepakbola	8
a. Pengertian.....	8
b. Teknik-teknik dasar Sepakbola	9
2. Unsur-unsur Kondisi Fisik Dalam Permainan Sepakbola.....	19
3. Hakikat Latihan Teknik.....	18
a. Pengertian Latihan Teknik	18
b. Metode-metode Latihan Teknik.....	20

c. Prinsip-prinsip Latihan Teknik	21
4. Metode Latihan <i>Slalom Dribble</i>	23
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Disain Penelitian	26
D. Populasi dan Sampel	27
E. Jenis dan Sumber Data	28
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	29
G. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	31
H. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis	35
C. Pengujian Hipotesis	36
D. Pembahasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	28
2. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Dribbling (Pre-Test)</i>	33
3. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Dribbling (Post-Test)</i>	34
4. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Dribbling</i> Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam	15
2. <i>Dribbling</i> Menggunakan Sisi Kaki Bagian Luar	16
3. <i>Dribbling</i> Menggunakan Sisi Kaki Bagian Kura-kura Kaki	17
4. Kerangka Konseptual	31
5. Tes Keterampilan <i>Dribbling</i>	37
6. Foto Bersama	75
7. Pelaksanaan <i>Pre Test</i>	77
8. Perlakuan Latihan <i>Slalom Dribble</i>	78
9. Pelaksanaan <i>Post Test</i>	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian	45
2. Distribusi Frekuensi Tes Awal	46
3. Distribusi Frekuensi Tes Akhir	46
4. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pre Test</i> Melalui Uji <i>Liliefors</i>	47
5. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Post Test</i> Melalui Uji <i>Liliefors</i>	48
6. Pengujian Hipotesis	49
7. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Liliefors</i>	51
8. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari O ke z	52

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus olahraga yang dinyatakan (Mucthar,1992 : 1), yaitu “kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja, atau rekreasi. Namun harus berfikir kearah peningkatan nama bangsa digelanggang Internasional”.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga dijelaskan dalam Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional. Pada Bab II Pasal 4 di jelaskan sebagai berikut:“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat

ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal itu dapat kita lihat begitu banyaknya orang yang menggemarinya baik langsung sebagai pemain maupun sebagai penonton. Mulai dari perdesaan sampai perkotaan. Dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa. Alasan mereka sangat beragam ada yang sekedar pengisi waktu luang, sekedar berolahraga sampai yang ingin mencapai prestasi. Hal ini ditandai dengan bertambahnya klub-klub sepakbola, pusdiklat, akademi sepakbola dan sebagainya, bertambahnya klub-klub sepakbola ini tidak hanya terjadi di perkotaan akan tetapi juga terjadi di perdesaan.

Bagi pemain sepakbola untuk dapat bermain dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik dasar sepakbola, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seseorang pemain dalam bermain sepakbola, dengan demikian teknik dasar merupakan salah satu fondasi untuk dapatnya seseorang bermain sepakbola. teknik dasar sepakbola terdiri dari dua yaitu teknik tanpa bola diantaranya lari, melompat, *tackling*, *rempel (body chart)* dan teknik dengan bola diantaranya menendang, menahan dan mengontrol bola, menggiring bola, melempar bola, teknik penjaga gawang. (Yulifri & Arsil, 2011 : 79). Salah satu diantaranya yaitu menggiring bola(*dribbling*), *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Danny Mielke, 2007 : 1).

Berpedoman pada uraian di atas, menggiring bola (*dribbling*) merupakan gerakan berlari dengan menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lain. Kemampuan menggiring bola (*dribbling*) sangat penting dalam permainan sepakbola karena berguna untuk melewati lawan, menarik perhatian lawan, untuk mengadakan serangan balik serta mencetak gol ke gawang lawan. Kemampuan *dribbling* merupakan salah satu prasyarat agar seorang bisa bermain sepakbola yang baik, jadi apabila seorang pemain mempelajari teknik *dribbling* yang benar maka kontribusi mereka dalam bermain akan sangat besar.

Sekolah Sepakbola Putra Painan merupakan salah satu sekolah sepakbola yang cukup berprestasi baik tingkat Kecamatan maupun tingkat Kabupaten Pesisir Selatan. Sekolah Sepakbola Putra Painan berlatih di GOR Ilyas Yacub tepatnya di kota Painan sekolah sepakbola ini telah banyak membina dan melahirkan pemain-pemain yang cukup handal di tingkat Kabupaten Pesisir Selatan dan pernah keluar sebagai *runner up* antar sekolah sepakbola se Pesisir Selatan, namun akhir-akhir ini prestasi sekolah sepakbola Putra Painan ini kurang begitu terlihat dan sering mengalami kegagalan dalam berbagai kejuaraan yang diikuti.

Berdasarkan observasi dan diskusi dengan pelatih, ditemukan beberapa penyebab menurunnya prestasi sekolah sepakbola Putra Painan, salah satunya disebabkan oleh rendahnya kemampuan *dribbling*, hal ini dilihat sewaktu pemain sepakbola Putra Painan *dribbling* bola untuk melewati lawan pada saat pertandingan, dimana pada saat itu pemain tersebut mengalami kesulitan

untuk melewati lawan, satu lawan satu, sehingga bola tersebut mudah di rampas oleh lawan sehingga pemain sulit mengembangkan permainan dan saat *mendribbling* pemain mendorong bola terlalu jauh dari penguasaan pemain serta pemain terlihat lamban dan tidak mampu merubah arah gerakan *dribbling* sesuai arah yang diinginkan, hal ini dikarenakan gagal dalam menggiring bola.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan *dribbling* di Sekolah Sepak Putra Painan, telah diberikan latihan *dribbling* terhadap pemain, akan tetapi hasil yang diharapkan belum juga didapatkan. Lambanya peningkatan tersebut diantaranya oleh beberapa faktor yaitu motivasi pemain dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, kemampuan fisik serta latihan yang kurang bervariasi dan cenderung monoton. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, pelatih harus menciptakan suasana latihan yang bervariasi dan mengaktifkan pemain sehingga menguasai teknik *dribbling* dengan baik. Oleh karena itu, pelatih membutuhkan sebuah bentuk latihan yang bervariasi dan mengaktifkan pemain dalam penguasaan teknik *dribbling*.

Banyak pilihan bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* tersebut diantaranya, latihan *shuttle run* dengan bola pada latihan *shuttle run* dengan bola ini pemain membawa bola lurus dari satu patok kepatok yang lain akan tetapi pada metode latihan ini pemain akan merasa jenuh karena hanya membawa bola lurus dan kembali ke posisi awal. Selanjutnya ada latihan tepukan *dribble*, tepukan *dribble* adalah bentuk latihan *dribbling* yang berbentuk bujur sangkar dengan ukuran 7m x 7m pada latihan ini pemain membawa bola dan diikuti oleh pemain lain di belakangnya pada

saat bunyi tepukan pemain yang di depan lari dan yang dibelakang mengejar pemain yang ada di depannya sampai terpeuk pundak pemain yang didepan tersebut dengan waktu yang ditentukan kalau bunyi tepukan kedua pemain yang mengejar berhenti dan melakukan *dribbling* dengan biasa kembali pada latihan tepukan *dribble* ini pemain diharuskan agresif agar tidak terpeuk oleh pemain lain, kelemahan latihan ini pemain dibuat buru-buru sehingga latihan yang dilakukan tidak efektif dan juga ada bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* yaitu bentuk latihan *Slalom Dribble*, pada latihan *Slalom Dribble* ini di pasang delapan kerucut secara berderet seperti sebuah *slalom* lalu bergerak *zig-zag* melewati kedelapan pancang kerucut tersebut ke kedua arah, lalu kembali ke titik awal. Kemudian pemain sambil menggiring bola, larilah memutari kerucut yang paling jauh dan kembali ke titik awal. Pada latihan *Slalom Dribble* ini banyak keuntungan yang di dapatkan diantaranya dapat meningkatkan kelincahan pemain, akselerasi pemain serta pada latihan ini pemain akan terpacu karena melewati beberapa patok yang di anggap patok tersebut adalah lawan jadi pemain akan merasa termotivasi untuk melewati semua rintangan yang ada pada latihan *Slalom Dribble* tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, bentuk latihan yang cocok untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Putra Painan yaitu pada latihan *Slalom Dribble* karena pada bentuk latihan *Slalom Dribble* ini bisa memacu motivasi pemain sepakbola untuk mengasah keterampilan *dribblingnya* karena pada penerapan latihannya pemain diharuskan melewati

beberapa pancang kerucut yang berderet seperti jalur *slalom* dan kembali ke titik awal nantinya dan sambil sedang menggiring bola pemain lari memutar patok paling jauh dan kembali ke titik awal.

Dapat disimpulkan bahwa latihan *slalom dribble* dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan pemain dalam melakukan *dribbling*, karena dalam pelaksanaannya pemain bergerak dengan cepat dan dituntut mampu merubah arah gerakan *dribbling*, dengan tidak mengesampingkan teknik-teknik dalam *dribbling* itu sendiri. Dengan demikian bentuk latihan *slalom dribble* ini dinilai dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain SSB Putra Painan. Oleh sebab itu, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul:

“Pengaruh Latihan *Slalom Dribble* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Keterampilan teknik *dribbling* yang dimiliki pemain Sekolah Sepak Bola Putra Painan kurang baik.
2. Metode latihan *dribbling* yang diberikan pelatih kurang bervariasi dan cenderung monoton.
3. Kurangnya pemahaman pemain dalam menerima materi latihan khususnya pada materi *dribbling* bola.
4. Kurang disiplinnya pemain dalam proses latihan *dribbling*.
5. Kurang memadainya sarana dan prasarana Sepakbola di Sekolah

Sepakbola Putra Painan.

6. Kurangnya motivasi pemain saat proses latihan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi hanya membahas. “Pengaruh Latihan *Slalom Dribble* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola Sekolah Sepak Bola Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah yang terdapat dalam penelitian ini, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh latihan *slalom dribble* terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Sekolah Sepak Bola Putra Painan?”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh latihan *slalom dribble* terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan”.

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini berguna dan bermanfaat :

1. Bagi penulis dalam memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar

serjana sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) Sumbar dalam pembinaan pelatihan sepakbola di Sumatera Barat.
3. Bagi pengurus cabang PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) Pesisir Selatan dalam memilih atlet.
4. Bagi pelatih sebagai bahan masukan untuk menciptakan bentuk-bentuk latihan yang lebih bervariasi dan dapat meningkatkan kualitas proses latihan.
5. Bagi Sekolah Sepak Bola Putra Painan dapat menambah wawasan bagi seluruh pengurus Sekolah Sepak Bola Putra Painan terutama pelatih dan menambah keterampilan dalam melatih atlet sepakbola.
6. Bagi mahasiswa FIK UNP sebagai bahan referensi dalam perkuliahan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan: Terdapat pengaruh latihan *slalom dribble* terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SSB Putra Painan Kabupaten Pesisir Selatan, dengan perolehan koefisien uji “t” diperoleh hasil $t_{hitung} = 8,92 > t_{tabel} = 1,729$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih sepakbola disarankan untuk memilih bentuk latihan *slalom dribble* guna meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain dan harus sesuai dengan prosedur, prinsip bentuk latihan tersebut dan program latihan yang telah dirumuskan.
2. Bagi pemain olahraga sepakbola khususnya disarankan memilih latihan *slalom dribble* untuk membentuk dan meningkatkan keterampilan *dribbling*.
3. Kepada peneliti yang ingin melakukan studi lebih mendalam tentang bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* disarankan untuk memilih bentuk latihan lain dan membandingkannya dengan latihan *slalom dribble*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil.2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : Wineka Media.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*.
Yogyakarta: Lukman Offet. Diakses 3 Februari 2017.
<http://eprints.uny.ac.id/>
- FIFA for the Game. For The World. 2008/2009. *Peraturan Permainan*. Jakarta:
PSSI 2009.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta :
P2PLTK
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta : Pakar Raya.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta : Depdikbud
Dirjen Pendidikan Tinggi proyek pembinaan tenaga pendidikan.
- Martono, Nanang. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : PT. Raja
Grafindo Persada.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Yogyakarta : Departemen Pendidikan dan
Kebudayaan. Dikses 12 Oktober 2016. <http://eprints.uny.ac.id/>
- Suryabrata, Sumadi. 2013. *Metode Penelitian*. Jakarta : PT. Raja Grafindo
Persada.
- Syafruddin, (1999). *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Dip: UNP Press
_____ (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Tim Mata Kuliah Statistik, 2010. *Mata Kuliah Statistik Lanjutan*. Padang : UNP
- Undang-undang RI No.3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Sinar
Grafika
- Yulifri & Arsil. 2011. *Permainan Sepakbola*. Padang : FIK UNP.