

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA
PERSEBAWAN FC KABUPATEN PASAMAN**

SKRIPSI

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



**GEMA WAHYU ESA PUTRA
NIM. 18086247**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Persebawan FC
Nama : Gema Wahyu Esa Putra
NIM : 18086247
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2025

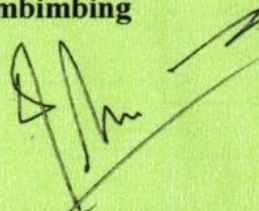
Disetujui Oleh:

**Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga**



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Pembimbing



Dra. Darni, M.Pd
NIP. 19601225 198403 2 001

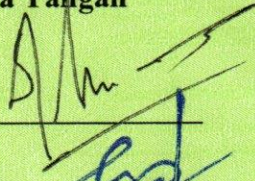
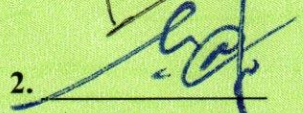
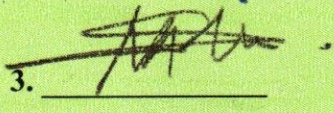
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Gema Wahyu Esa Putra
NIM : 18086247

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

Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring
Bola Pemain Sepakbola Persebawan FC

Padang, Agustus 2025

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Darni, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd	2. 
3. Anggota	: Mardepi Saputra, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola PERSEBAWAN FC” adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, arahan dari pembimbing.
3. Didalam 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 sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Agustus 2025
Yang membuat pernyataan



Gema Wahyu Esa Putra
NIM. 18086247

ABSTRAK

Gema Wahyu Esa Putra, (2025). “Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola PERSEBAWAN FC” .

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola PERSEBAWAN FC. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap Kemampuan menggiring bola pemain sepakbola PERSEBAWAN FC.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Oktober 2024 di lapangan sepak bola PERSEBAWAN FC. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain PERSEBAWAN FC yang aktif mengikuti latihan dengan jumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling* yaitu umur 14-17 tahun yang berjumlah 16 orang. Data dianalisis dengan korelasi *productmoment* dan dilanjutkan dengan koefisien korelasi ganda.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola Pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman ($r_{hit} = 0,100 < r_{tsb} = 0.497$). Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan ketrampilan menggiring bola Pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman ($r_{hit} = 0,248 < r_{tsb} = 0.497$). Tidak ada hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* Pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman ($r_{hit} = 0,106 < r_{tsb} = 0.497$).

Kata kunci: Kecepatan, Kelincahan, Kemampuan Dribbling.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya-NYA, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Persebawanan FC Kabupaten Pasaman”. Adapun tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk menyelesaikan program studi pendidikan Jasmani Kesehatan an Rekreasi serta mendapatkan gelar sarjana dengan jenjang strata satu (SI) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universita Negeri Padang

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan. Oleh sebab itu penulis menerima saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang sedalam-dalamnya yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang Bapak Dr. Ir. Krismadita, S.T, M.T.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Prof. Nurul Ihsan, M.Pd.
3. Ketua Prodi Pendidikan Olahraga Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd.
4. Drs. Darni, M.Pd selaku Pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd dan Mardepi Saputra, M.Pd selaku dosen penguji dalam penulisan skripsi ini yang telah memberi nasehat, saran, masukan, arahan, dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.

6. Pelatih Persebawanan FC yang telah banyak membantu peneliti pada saat melakukan penelitian.
7. Yang teristimewa kepada kedua orang tua tercinta ayahanda Alm. Ali Amran dan ibunda Yetnawati yang telah dan selalu memberikan kasih sayang serta do'a dan materil yang tak terhingga. Terimakasih sudah menjadi penyemangat dalam mewujudkan cita-cita dan menyelesaikan studi hingga akhir.
8. Adek tercinta Suci Ramadhani dan Kanaya Aprilia yang selalu mendukung dan memberikan kasih sayang serta do'a maupun materil yang tak terhingga serta menyemangati penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Pemilik nama Rahma Dilla, S.Pd Gr. orang yang selalu menemani dan menjadi support system penulis selama proses pengerjaan skripsi ini. Terima kasih telah memberikan semangat, perhatian, kasih sayang, doa dan motivasi kepada penulis.
10. Sahabat- sahabat yang telah memberikan motivasi dan bantuan kepada penulis selama ini Terimakasih atas dukungan dan doa yang terus mengalir hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

Padang, Mei 2025

Gema Wahyu Esa Putra
NIM. 18086247

DAFTAR ISI

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.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Pengertian Sepak Bola	9
2. Teknik Dasar Dalam Sepak Bola.....	10
3. Menggiring Bola (Dribbling).....	13
4. Kecepatan.....	17
5. Kelincahan	22
B. Kerangka Konseptual	25
C. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel.....	27
D. Defenisi Operasional	28
E. Jenis dan Sumber Data	29
F. Teknik Pengumpulan Data	30

G. Instrumen Penelitian	30
H. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	37
1. Kecepatan	37
2. Kelincahan	38
3. Kemampuan Menggiring Bola	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis	40
C. Pengujian Hipotesis	41
D. Pembahasan Hasil Penelitian	45
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	28
Tabel 2. Sampel Penelitian	28
Tabel 3. Norma Standarisasi untuk sprint 30 meter	31
Tabel 4. Norma Standarisasi untuk Kelincahan T test	32
Tabel 5. Norma Kecepatan Dribbling.....	35
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman.....	37
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman.....	38
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i> Pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman.....	39
Tabel 9. Uji Normalitas dengan Lilliefors	41
Tabel10. Hasil Uji Korelasi Sederhana	42
Tabel 11. Hasil Uji Korelasi Sederhana	43
Tabel 12. Hasil Uji Korelasi Berganda.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Konseptual.....	26
Gambar 2.	Bentuk Pelaksanaan Tes Lari Sprint 30 Meter	31
Gambar 3.	Bentuk Pelaksanaan T test	33
Gambar 4.	Bentuk Pelaksanaan Tes Menggiring Bola	34
Gambar 5.	Kecepatan Pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman	38
Gambar 6.	Kelincahan Pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman	39
Gambar 20.	Ketrampilan menggiring bola Pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah	58
Lampiran 2. Uji Normmalitas X1 dengan Liliefors	59
Lampiran 3. Uji Normalitas X2 dengan Liliefors	60
Lampiran 4. Uji Normalitas Y dengan Liliefors	61
Lampiran 5. Uji Korelasi	62
Lampiran 6. Pengujian Hipotesis	64
Lampiran 7. Lampiran “r” <i>Product Moment</i>	66
Lampiran 8. Tabel Uji <i>Lilliefors</i>	68
Lampiran 9. Tabel Distribusi “t”	69
Lampiran 10. Tabel Distribusi “F”	70
Lampiran 11. Tabel ”Z”	71
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	72
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan disukai banyak masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub sepakbola dan sekolah sepakbola (SSB) yang tersebar diseluruh pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan.

Salah satu bentuk tujuan olahraga sepakbola adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Seperti yang dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2022 Tentang Keolahragaan Nasional yaitu “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan”.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga sepakbola Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Sesuai dengan ide olahraga permainan sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang

supaya tidak kebobolan, maka setiap pemain dituntut agar memiliki berbagai Kemampuan, teknik dan taktik di samping kondisi yang prima. Lebih lanjut, sepakbola menuntut kreativitas teknik keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan sendiri.

Berdasarkan tujuan tersebut, salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik menggiring bola. Menggiring bola merupakan kemampuan pemain memindahkan bola menggunakan kaki dengan secepat-cepatnya untuk pencapaian tujuan mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan secara efektif dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan. Dengan menggiring bola yang benar diharapkan setiap pemain untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan.

Pada hakikatnya setiap pemain dituntut agar mampu menggiring bola, khususnya untuk pemain depan harus memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, cepat dan lincah tanpa kehilangan keseimbangan ketika melewati setiap pemain lawan. Di samping itu, menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar sepakbola yang dapat meningkatkan motivasi pemain karena lahirnya gol dari kemampuan menggiring bola, maka semangat bermain akan bertambah.

Jadi, dapat dikatakan faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola seorang pemain, antara lain kecepatan, kelincahan, bakat, kekuatan otot tungkai, kelenturan, koordinasi, dan keseimbangan tubuh.

Namun untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola yang baik maka sangat dibutuhkan kondisi fisik yaitu kecepatan dan kelincahan.

Menurut Arsil dalam Putri, A. dkk. (2020) menyatakan bahwa: “Kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ketempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin”. Kecepatan adalah kemampuan seseorang bergerak dengan cepat ditandai dengan waktu yang singkat. Dalam kemampuan menggiring bola, unsur kecepatan ini sangat diperlukan, agar bisa membawa dan mengendalikan laju bola dengan baik dan cepat serta sesuai dengan tujuan yang yang di inginkan. Agar dapat memenuhi kebutuhan atlet pada saat bergerak leluasa menggiring bola dengan berpindah-pindah tempat dan cepat dibutuhkan unsur kondisi fisik yaitu kecepatan yang dapat memberikan kontribusi yang berarti.

Di samping kecepatan menggiring bola, kelincahan juga menjadi perhatian untuk menggiring bola dengan baik. Menurut Arsil dalam SASMITA, G. P. (2015) “Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi keposisi lain di arena tertentu, atau seseorang yang mampu merubah arah dari satu posisi keposisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik”. Kelincahan adalah kemampuan tubuh seseorang bergerak dengan cepat dari satu tempat ketempat yang lain tanpa kehilangan keseimbangan. Apabila pemain sepakbola memiliki kelincahan yang baik, diduga dapat membantu dalam peningkatan kemampuan dalam menggiring bola. Sebaliknya, apabila kelincahan yang dimiliki tidak baik, diduga akan mempengaruhi kemampuan menggiring bola

pemain dan dikhawatirkan akan lebih memperburuk keadaan kualitas kemampuan menggiring bola pemain, sehingga ide permainan sepakbola tidak dapat terlaksana.

Permainan sepakbola yang didominasi dalam penggunaan kaki membuat peranan kekuatan otot tungkai sangat penting. Pengertian kekuatan adalah kemampuan untuk menggerakkan sebuah masa dan juga untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot. Dalam kemampuan menggiring bola kekuatan otot tungkai ini sangat diperlukan karena otot tungkai berfungsi sebagai tumpuan dan stabilisator.

Menurut Arsil dalam Zuzana (2015) Kelentukan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan mempelajari Kemampuan-Kemampuan gerak, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi. Dalam kemampuan menggiring bola unsur kelentukan ini sangat diperlukan karena dalam menggiring bola kelentukan juga dibutuhkan dalam pergelangan kaki untuk menggiring bola.

Selain itu koordinasi juga sangat diperlukan pada saat menggiring bola. Koordinasi adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persarafan pusat. Koordinasi sangat diperlukan pada saat menggiring bola terutama koordinasi mata dengan kaki karena mata adalah pusat dimana pandangan untuk melihat kondisi sekitar lapangan serta peranan kaki sebagai pengolah bola.

Berdasarkan dari pendapat di atas, kemampuan menggiring bola pemain sepak bola PERSEBAWAN FC masih jauh dari yang diharapkan, apabila hal ini terjadi pada pemain yang bersangkutan maka kesempatan untuk menyusun serangan dan mencapai kemenangan akan semakin rendah. Kegagalan dalam menggiring bola secara baik tentu dipengaruhi oleh beberapa faktor. Di antaranya rendahnya kecepatan dalam kemampuan menggiring bola, rendahnya kelincahan dalam kemampuan menggiring bola, rendahnya kecepatan dan kelincahan dalam kemampuan menggiring bola.

Dari faktor-faktor di atas, dikhawatirkan akan memperburuk keadaan kualitas kemampuan menggiring bola pemain. Dugaan rendahnya kemampuan menggiring bola pemain, akan membawa dampak terhadap keberhasilan tim selama mengikuti kompetisi. Dalam permainan sepakbola menggiring bola merupakan teknik yang paling banyak digunakan. Maka teknik menggiring bola merupakan teknik dasar dalam permainan sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menggiring bola dengan sempurna maka pemain tersebut tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik, kesebelasan sepakbola yang baik dan tangguh adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik dasar sepakbola terutama teknik menggiring bola dengan baik, cermat, tepat dan cepat sesuai tujuan.

Menggiring bola dalam teknik sepakbola biasa digunakan untuk melewati pemain lawan dalam menyusun serangan. Menggiring bola merupakan teknik yang penting untuk seorang pemain dalam menguasai bola dengan efisien ke arah teman, pemain yang menguasai teknik ini tampaknya

mereka bermain lebih menghemat tenaga dan juga teknik yang mereka tampilkan sangat berseni dan indah untuk ditonton.

Bertolak dari permasalahan di atas, dugaan peneliti sementara faktor yang dominan mempengaruhi rendahnya kemampuan menggiring bola pemain sepakbola PERSEBAWAN FC adalah kecepatan dan kelincahan. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul “Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola PERSEBAWAN FC”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kecepatan berpengaruh terhadap Kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola PERSEBAWAN FC.
2. Kelincahan berpengaruh terhadap Kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola PERSEBAWAN FC.
3. Keseimbangan berpengaruh terhadap Kemampuan menggiring bola pemain sepakbola PERSEBAWAN FC.
4. Kekuatan otot tungkai berpengaruh terhadap Kemampuan menggiring bola pemain sepakbola PERSEBAWAN FC.
5. Kelentukan berpengaruh terhadap Kemampuan menggiring bola pemain sepakbola PERSEBAWAN FC.
6. Koordinasi berpengaruh terhadap Kemampuan menggiring bola pemain sepakbola PERSEBAWAN FC.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, tidak semua faktor yang akan peneliti teliti, ini mengingat keterbatasan waktu, biaya dan kemampuan peneliti untuk meneliti, dan agar dalam penelitian ini tidak menyimpang dari judul penelitian, maka peneliti hanya kan terfokus dan terarah pada variabel kecepatan dan kelincahan sebagai variabel bebas, sedangkan Kemampuan menggiring bola pemain sepakbola PERSEBAWAN FC sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas , maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan dengan Kemampuan menggiring bola pemain sepakbola PERSEBAWAN FC.
2. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan Kemampuan menggiring bola pemain sepakbola PERSEBAWAN FC.
3. Apakah terdapat hubungan kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama berhubungan terhadap Kemampuan menggiring bola pemain sepakbola PERSEBAWAN FC.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Hubungan kecepatan dengan Kemampuan menggiring bola pemain sepakbola PERSEBAWAN FC.

2. Hubungan kelincahan dengan Kemampuan menggiring sepakbola pemain sepakbola PERSEBAWAN FC.
3. Hubungan kecepatan dan kelincahan dengan Kemampuan menggiring bola pemain sepakbola PERSEBAWAN FC.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam meningkatkan Kemampuan menggiring bola dalam sepakbola.
3. Sebagai bahan bacaan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan olahraga di masa yang akan datang.
4. Perpustakaan, khususnya perpustakaan FIK UNP.
5. Sebagai bahan acuan bagi penelitian selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan ketrampilan menggiring bola Pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman ($r_{hit}=0,100 < r_{tsb} = 0.497$).
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan ketrampilan menggiring bola Pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman ($r_{hit}=0,248 < r_{tsb} = 0.497$).
3. Tidak terdapat hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* Pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman ($r_{hit} = 0,106 < r_{tsb} = 0.497$).

B. Saran

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

1. Kepada pelatih Pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman disarankan untuk mengembangkan program latihan yang menggabungkan kecepatan, kelincahan, dan teknik *dribbling* secara terstruktur
2. Kepada pemain Sepakbola Persebawan FC Kabupaten Pasaman, disarankan untuk menjalankan program latihan program latihan dengan

penyuh komitmen dan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan fisik khususnya kecepatan dan kelincahan untuk menunjang teknik dribbling.

3. Bagi peneliti lainnya untuk dapat melakukan penelitian lanjutan dengan mengkaji faktor-faktor lain yang mempengaruhi hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap Kemampuan menggiring bola pemain Sepakbola, dan lainnya sehingga menambah cakrawala dan wawasan menjadi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldo Putra Naza. "Pengembangan Media Pembelajaran Pendiidkan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Materi Sepakbola Berbasis Vidio Interaktif Di Kelas Viiiisekolah Mtsn 1 Padang Pariaman." *Jurnal JPDO* 8.3 (2025): 505-512.
- Apri,Agus Bafirman.2008.Pembentukan kondisi fisik.Padang:Bahan ajar FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi. (2010). Prosedur Peneliatian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arsil, (2008), *Pembinaan Kondisi Fisik*,Padang FIK UNP.
- Bakhtiar, S., Darni, D., & Arnando, M. (2024). Hubungan Kordinasi Mata Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Pemain Futsal SMAN 1 Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 7(2), 67-73.
- Darni, Zulbahri, Z., & Sepriani, R. (2023). Hubungan Kelincahan Dan Kelentukan Togok Dengan Sepak Sila Atlet Sepak Takraw Club Cengkok Berasap Kecamatan Koto Baru. *Jurnal JPDO*, 6(9), 155-162.
- Emral, E. (2018). Sepakbola Dasar. Padang: Sukabina Press.
- Hanrdiansyah, S. (2018). Pengaruh metode interval training terhadap peningkatan kesegaran jasmani mahasiswa jurusan pendidikan olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 83-92.
- Harsono. 2018. Latihan Kondisi Fisik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ikbar, D. M., Zarwan, Z., & Emral, E. (2019). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Siswa SMPN 3 Painan. *Jurnal JPDO*, 2(2), 25-29.
- Joseph. A Luxbacher. (2011). *Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Saputra, Mardepi dkk, R. (2025). Pengaruh daya tahan otot tungkai, fleksibilitas pinggang, dan kepercayaan diri terhadap kemampuan passing jauh dalam sepak bola. *Retos* , 62 , 335-340.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga
- Oktober, Yogyakarta, and M. A. Komarudin. "Skripsi yang berjudul" Tingkat Kemampuan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Rembang Tahun." (2012).

- Oktarifaldi, O., Syahputra, R., & Putri, L. P. (2019). Pengaruh Kelincahan, Koordinasi Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lokomotor Siswa Usia 7 Sampai 10 Tahun. *Jurnal MensSana*, 4(2), 190-200.
- Suhendro, Andi. (2002). Dasar-Dasar Kepelatihan. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2008). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2019). *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FIK UNP.
- Tim pengajar sepakbola. (2005). *Buku ajar sepakbola*. Padang: FIK UNP
- Syafruddin. 2017. Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar. Padang:FIK UNP.
- Widiastuti. (2015). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Bandung: PT. Rajagrafindo Persada.