PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DENGAN KECEPATAN MENGGUNAKAN BOLA TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA (*DRIBBLING*) PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMA EKA SAKTI PADANG

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Sains Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

OLEH:
ANDRE FADLI
NIM. 1206967

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

2018

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul	**: Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kecepatan Menggunakan Bola terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) pada Siswa Peserta Ekstrakulikuler di SMA Eka Sakti Padang**
Nama	**: Andre Fadli**
Nim/Bp	**: 1206967**
Program Studi	**: Ilmu Keolahragaaan**
Jurusan	**: Kesehatan dan Rekreasi**
Fakultas	**: Ilmu Keolahragaan**

Padang, Agustus 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO	**Endang Sepdanius, S.Si, M.Or**
NIP. 195911041985101001	**NIP. 198909262015041002**

Ketua Jurusan

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

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Andre Fadli
Nim/BP : 1206967

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

Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kecepatan Menggunakan Bola terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) pada Siswa Peserta Ekstrakulikuler di SMA Eka Sakti Padang

Padang , Agustus 2018

Tim Penguji

		Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO	1.
2. Sekretaris	: Endang Sepdanius, S.Si, M.Or	2.
3. Anggota	: Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO	3.
4. Anggota	: Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd	4.
5. Anggota	: Andri Gemaini, S.Si, M.Pd	5.

ABSTRAK

Andre Fadli (1206967): Pengaruh Latihan Kelincahan dengan Kecepatan Menggunakan Bola terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMA Eka Sakti Padang

Masalah penelitian adalah masih kurangnya keterampilan menggiring bola (*dribbling)* pada siswa peserta ekstrakulikuler di SMA Eka Sakti Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk menegetahui pengaruh Latihan Kelincahan dan Kecepatan Menggunakan Bola terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Siswa Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Eka Sakti.

Jenis penelitian adalah eksperimen, Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakulikuler di SMA Eka Sakti Padang sebanyak 16 orang. Sampel dalam penelitian menggunakan teknik *total sampling* sebanyak 16 orang. Teknik pengumpulan data dengan cara melakukan *pre test* dan *post test* tes *dribbling*. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan 0,05.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh kesimpulan berikut: terdapat pengaruh yang signifikan latihan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain sepakbola di SMA Eka Sakti Padang, diterima kebenarannya dimana hasil yang diperoleh t_{hitung} 11,5> t_{tabel} 1,753.

Kata Kunci : Kelincahan, Kecepatan, Dribbling

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Tuhan Semesta Alam , yang telah memberikan berkah sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul " Pengaruh Latihan Kelincahan dengan Kecepatan Menggunakan Bola terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Siswa Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Eka Sakti".

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

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. Dr. Bafirman, M.Kes.AIFO , selaku Pembimbing I yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Proposal hingga penelitian ini siap dilaksanakan.
2. Endang Sepdanius, S.Si, M.Or, selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Proposal hingga Peelitian ini diselesaikan.
3. Dr. Didin Tohidin, M. Kes, AI|FO, Dr. Anton Komain, S.Si, M.Pd, dan Andri Gemaini, S.Si, M.Pd. selaku Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan Proposal hingga penelitian ini selesai dilaksanakan.

4. Rektor Universitas Negeri Padang Prof. Dr. Ganefri, Ph. D, yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bpk Dr. Zalfendi, M.Kes, yang telah memberikan kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas llmu Keolahragaan.
6. Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes, yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen/staf pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakutas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan Proposal sampai Penelitian ini siap dilaksanakan.
8. Bapak dan Ibu karyawan/tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan, pelayanan dan memfasilitasi peneliti sehingga Penelitian ini selesai dilaksanakan.
9. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Terima kasih yang teristimewa pada keluarga yang selalu membantu dalam susah maupun senang dan selalu mendo'akan serta memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala

bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut diatas, semoga mendapat berkah dari Tuhan

Padang, Agustus 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

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 7
C. Pembatasan Masalah 8
D. Perumusan Masalah 8
E. Tujuan Penelitian 8
F. Manfaat Penelitian 9
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA
A. Kajian Teori 10
1. Hakikat Sepakbola 10
2. Hakikat Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) 14
3. Hakikat Kelincahan dan Kecepatan 17
4. Hakikat Latihan 25
5. Latihan *Zig-Zag Run With The Ball* 29
6. Latihan *Running With The Ball* 31
B. Kerangka Konseptual 32
C. Hipotesis Penelitian 33
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN
A. Jenis Penelitian 34
B. Defenisi Operasional 34
C. Populasi dan Sampel 35
D. Tempat dan Waktu Penelitian 36
E. Instrumentasi dan Teknik Pengambilan Data 37
F. Teknik Analisis Data 40

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 42

1. Deskripsi Data Penelitian 42

2. Uji Normalitas Data Penelitian 46

3. Uji Homogenitas Data Penelitian 47

4. Uji Hipotesis 48

B. Pembahasan 49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 51

B. Saran 51

DAFTAR RUJUKAN 53

LAMPIRAN 55

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Nilai dan Intensitas Beban Yang digunakan Dalam Latihan Kekuatan 24
2. Populasi Penelitian 36
3. Rangkuman Deskripsi Data Penelitian 42
4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola (*Dribbling*) Sebelum diberikan Latihan Kelincahan dan Kecepatan 43
5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola (*Dribbling*) Setelah diberikan Latihan Kelincahan dan Kecepatan 45
6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian 46
7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian 47
8. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis 48

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Kerangka Konseptual 33
2. Lintasan Tes Menggiring Bola..... 39
3. Histogram Kemampuan Menggiring Bola (*Dribbling*) Sebelum diberikan Latihan Kelincahan dan Kecepatan..... 44
4. Histogram Kemampuan Menggiring Bola (*Dribbling*) Setelah diberikan Latihan Kelincahan dan Kecepatan..... 46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Program latihan 55
2. Daftar Kehadiran Sampel Penelitian..... 72
3. *Pre Test* Menggring Bola (*Dribbling*) 73
4. *Post Test* Menggring Bola (*Dribbling*)..... 74
5. Data Pengolahan Data Penelitian Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Siswa Peserta Ekstrakulikuler Di SMA Eka Sakti Padang..... 75
6. Uji Normalitas *pree test*..... 76
7. Uji Normalitas *post test* 77
8. Uji Homogenitas 78
9. Tabel Analisis Uji Hipotesis 79
10. Tabel Luas Bawah Lengkungan Normal Standar 81
11. Daftar Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors 82
12. Tabel Distribusi t..... 83
13. Dokumentasi Penelitian 84

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat di Indonesia. Setiap lapisan masyarakat dapat disatukan dengan hadirnya cabang olahraga ini. Penggila olahraga yang satu ini tidak hanya dari kalangan pria saja, namun mencangkup semua jenis kelamin dan jenjang usia. Dari yang muda hingga yang tua, dari anak-anak hingga dewasa begitulah magnet yang dapat diciptakan melalui olahraga kulit bundar ini. Sejalan dengan kegilaan yang terjadi akibat olahraga ini, berbagai carapun dilakukan untuk meningkatkan prestasi olahraga ini dikancah Nasional maupun Internasional. Salah satunya adalah dengan melakukan pembinaan prestasi. Mengenai pembinaan prestasi ini juga telah dirumuskan dalam UU Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 23 tentang Pembinaan Prestasi yang berbunyi: "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan". Berdasarkan bunyi dari Undang-undang di atas maka jelaslah pembinaan prestasi dalam dunia olahraga, khususnya sepakbola sangatlah penting.

Sepakbola adalah permainan antara dua (2) regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan dan lengan. Setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini

dilakukan selama 2x45 menit. Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh Luxbacher (2008: 2) menyatakan bahwa "pertandingansepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang". Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, setiap anggota tim harus menguasai teknik dasar dalam bermain seapkbola, seperti: *dribbling*, *passing*, *shooting* dan *controlling* agar dapat meraih kemenangan dalam setiap pertandingan yang dijalani.

Menggiring bola (*driibling*) adalah salah satu kemampuan teknik dasar yang wajib dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Dengan menguasasi teknik dasar ini pemain bisa dengan mudah melewati lawan untuk mencapai posisi terdekat agar bisa melakukan *shoooting* ke arah gawang. Menggiring bola *(dribbling)* dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, komponen yang perlu dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya (Mielke, 2007: 3). *Dribbling* dapat dilatih secara bersamasama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Dalam pelaksanaanya teknik dasar menggiring bola (*dribling*) ini banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor diantaranya adalah: kemampuan/kompetensi seorang pelatih, kondisi fisik pemain, kondisi mental, ketersediaan sarana dan prasarana latihan dan masih banyak lagi. Terkait dengan faktor yang berpengaruh terhadap penguassaan teknik dasar dalam bermain sepakbola ini, Muhajir (2007: 22) turut merangkumnya, seperti: "latihan, kondisi fisik, alat dan fasilitas, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan

teknologi yang memadai, gizi, motivasi orang tua atau dorongan keluarga, bakat dan minat".

Kemampuan dalam bermain sepakbola yang tidak lepas dari peran seorang pelatih. Seorang pelatih yang handal akan mampu dengan cepat menemukan masalah yang dialami oleh anggota timnya dan juga cepat menemukan solusi dari permasalah yang terjadi dilapangan. Seorang pelatih yang dengan kompetensi yang baik bisanya juga memiliki kecerdasan serta pengalaman yang tidak sembarangan yang membuat ia memiliki kompetensi yang baik. Sebaliknya, pelatih yang minim pengalaman, wawasan yang masih kurang serta kecerdasan yang kurang juga nantinya tidak akan dapat *memanage* tim dengan baik. Alhasil, semua tektik, taktik serta program latihan yang telah dirancang sedemikian rupa tidak akan berjalan dengan baik dan prestasi membanggakan seperti yang dicita-citakan tidak akan tercapai.

Kondisi fisik yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola sangat berpengaruh terhadap penampilannya dilapangan. Seperti yang dijelaskan oleh Muhajir (2007: 57) menyatakan bahwa: "kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan". Berdasarkan defenisi yang diungkapkan oleh ahli ini, dapat kita ketahui bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki oleh fisik untuk melakukan berbagai kegiatan tanpa merasakan kelelahan yang berarti, khususnya dalam merealisasikan keterampilan dalam bermain sepakbola yaitu

dribbling. Seorang pemain yang memiliki kondisi fisik yang baik tentunya akan mudah mempraktekan keterampilan yag telah mereka pelajari sebelumnya saat latihan. Sebaliknya seseorang dengan konsisi fisik yang kurang baik tentunya tidak akan mampu mereaslisasikan keterampilan-keterampilan yang telah dipelajari sebelumnya. Tanpa memiliki kondisi fisik yang mumpuni, akan sulit rasanya dapat menampilkan keterampilan bermain sepakbola dengan bagus.

Memiliki kondisi mental yang baik seperti fokus pada saat latihan dan pertandingan serta memiliki kecerdasan yang mumpuni juga meruapakan salah satu faktor yang turut berpengaruh terhadap keberhasilan penerapan keterampilan dalam bermain sepakbola dilapangan, khususnya *dribbling*. Seorang pemain yang memiliki kondisi mental yang baik tentunya akan mudah beraksi dilapangan hijau. Sebaliknya pemain yang memiliki kemampuan mental yang lemah, seperti tidak memiliki fokus yang baik serta emosi yang mudah meledak-ledak tidak akan mampu menempilakn permainan terbaik mereka dilapangan. Hal ini tentu saja menimbulkan dampak yang tidak baik bagi dirinya sendiri serta bagi rekan satu tim nya.

Program latihan adalah berbagai macam cara yang dilakukan dalam latihan untuk meningkatkan kemampuan para pemain dilapangan. Program latihan yang baik adalah program latihan yang mampu meningkatkan keterampilan dasar seorang pemain sepakbola khususnya teknik dasar *dribbling* serta dapat dan tepat digunakan untuk semua pemain. Dengan dipilihnya program latihan yang baik, maka akan dapat meningkatkan

keterampilan yang dimiliki oleh pemain sehingga prestasi yang cemerlang seperti yang didambakan dapat tecapai. Sebaliknya jika program latihan yang diberikan hanya berhasil untuk 1 atau 2 orang pemain saja berarti program latihan yang diberikan tidak bisa digunakan seterusnya. Jika hal ini tersebut dilakukan maka akan menimbulkan masalah yang dikemudian hari.

Selain itu ketersediaan sarana-prasarana merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan prestasi olahraga. Tanpa adanya fasilitas yang memadai, meraih prestasi mungkin hanya sekedar mimpi (Hermawan, 2012 : 8). Lapangan serta bola yang digunakan saat latihan turut mempengaruhi kemampuan teknik dasar dalam bermain sepakbola yang dimiliki oleh seorang pemain. Jika sarana dan prasaran yang digunakan baik dan sudah memenuhi standar biasanya para pemain akan lebih bersemangat dalam berlatih serta kemampuan yang mereka miliki juga akan semakin meningkat. Sebaliknya jika sarana dan prasarana yang digunakan untuk latihan sudah tidak layak pakai, tentu saja hal ini akan menurunkan semangat pemain untuk berlatih. Jika hal ini terus berlanjut tanpa adanya penanganan dari pihak terkait, maka teknik-teknik yang telah diajarkan tidak akan dapat direalisasikan dalam latihan dan akan berdampak pada penampilan saat bertanding.

SMA Eka Sakti adalah salah satu SMA yang ada di Kota Padang. Sekolah ini memiliki kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Sekolah ini memiliki prestasi dibidang olahraga sepakbola yang cukup membanggakan. Setiap kali mengikuti event sepakbola sekolah ini tidak pernah absen mendapatkan trofi. Salah satunya adalah kejuaraan sepakbola antar siswa SMA yang diadakan se

Kota Padang pada tahaun 2010 dan 2012. Serta pada tahun 2013 SMA ini pernah menjadi *runner-up* pada pertandingan antar SMA yang diadakan di Pariaman.

Namun belakangan prestasi SMA ini mulia menurun, pada even sepakbola yang terakhir kali diikuti tim ini hanya mampu berlaga pada babak penyisihan. Salah satunya adalah O2SN tahun 2017 kemaren. Kemudian tim ini tidak mampu lolos pada babak penyisihan dan harus tersingkir pada awal kompetisi dan pada pertandingan yang terbaru yang dilaksanakan di Pauh Kambar Kabupaten Padang Pariaman beberapa hari yang lalu tepatnya pada tanggal 18 Desember 2017, pemain dari SMA ini mengalami kekalahan melawan SMA Negeri 1 Sicincin. Tentu saja hal ini tidaklah sesuatu yangbaik. Seringkali *dribble* yang dilakukan oleh pemain dari SMA ini sangat mudah untuk direbut oleh tim lawan. Selain itu dalam melakukan *dribble* pemain dari SMA ini tidak memiliki unsur-unsur yang dibutuhkan untuk menghindari serangan dari tim lawan.

Peneliti telah melakukan wawancara dengan pelatih dari SMA Eka Sakti ini yakni bapak Juned Ridha Yamin ketika para pemain sepakbola ini sedang berlatih di Lapangan Lanud Tabing, beliau membenarkan bahwa akahir-akhir ini prestasi anak didiknya semakin menurun. Beliau menuturkan banyak teknik-teknik dasar yang kurang dikuasai oleh anak didiknya dan jika hal ini terus dilakukan tanpa adanya penanganan lebih lanjut, maka ditakutkan prestasi tim dari sekolah ini tidak dapat ditolong lagi. Dari hasil observasi yang peneliti lakukan ditempat latihan dengan beberapa kali melihat latihan dan

pertandingan yang dijalani oleh tim dari sekolah ini, peneliti melihat bahwa seringkali *dribble* yang mereka lakukan sangat mudah dirampas, peneliti menduga hal ini disebabkan oleh lemahnya kelincahan, fokus dan kecepatan yang mereka miliki. Dalam usaha untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan banyak metode latihan yang dapat digunakan, diantaranya dengan model latihan *Zig-Zag Run With The Ball* dan model latihan *Running With The Ball*

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan terhadap tim ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan terkait kondisi yang sedang dialami oleh tim SMA Eka Sakti ini dengan judul "Pengaruh Latihan Kelincahan dengan Kecepatan Menggunakan Bola terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Siswa Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Eka Sakti".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masakah yang telah peneliti uaraikan di atas, maka masalah yang teridentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Kompetensi Pelatih berpengaruh terhadap Keterampilan *dribbling* yang dimiliki peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Eka Sakti Padang
2. Kondisi Fisik berpengaruh terhadap Keterampilan *dribbling* yang dimiliki peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Eka Sakti Padang
3. Kondisi Mental berpengaruh terhadap Keterampilan *dribbling* yang dimiliki peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Eka Sakti Padang

4. Program Latihan Kelincahan dan Kecepatan berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* yang dimiliki peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Eka Sakti Padang
5. Sarana dan Prasarana Latihan berpengaruh terhadap Keterampilan *dribbling* yang dimiliki peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Eka Sakti Padang

C. Pembatasan Masalah

Merujuk pada berbagai identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka masalah dalam penelitian ini hanya peneliti batasi pada: "Pengaruh Latihan Kelincahan dengan Kecepatan Menggunakan Bola terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Siswa Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Eka Sakti".

D. Perumusan Masalah

Setelah masalah dalam penelitian dibatasi, maka langkah selanjutnya adalah merumuskan masalah penelitian. Adapun perumusan dari masalah yang akan peneliti teliti adalah: "Bagaimankah Pengaruh latihan kelincahan dengan kecepatan menggunakan bola terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler di SMA Eka Sakti?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang ingin peneliti lakukan ini adalah untuk menegetahui: "Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kecepatan Menggunakan Bola terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Siswa Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Eka Sakti".

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan diharapkan dapat berguna bagi peneliti, objek penelitian dan institusi tempat peneliti menimba ilmu. Adapun kegunaan dari hasil penelitian ini nantinya adalah untuk:

1. Bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pemain sepakbola SMA Eka Sakti Padang sebagai bahan masukan untuk lebih meningkatkan latihan kondisi fisik khususnya kecepatan dengan kelincahan yang dibutuhkan dalam melakukan *Dribbling*.
3. Bagi pelatih sebagai bahan masukan agar mempertimbangkan dan mengembangkan kemampuan teknik dasar dalam bermain seapkbola khususnya teknik *dribbling* yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMA Eka Sakti Padang.
4. Bagi mahasiswa sebagai sumber bacaan dan bahan referensi di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang