



**KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP HASIL *DRIBBLING*
SEPAKBOLA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMAN 1
KAMPAR KECAMATAN KAMPAR**

JURNAL

Oleh

**MUHAMMAD YAMIN
1405166546**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU
2016**

**THE CONTRIBUTION OF AGILITY TO BALL DRIBBLING
RESULT OF FOOTBALL IN EXSTRACURRICULAR
STUDENTS OF SMAN 1 KAMPAR
KAMPAR DISTRICT**

Muhammad Yamin¹, Drs. Saripin, M.Kes AIFO², Kristi Agust, M.Pd³
m.yamin@yahoo.com¹ saripin_pjkr@yahoo.com² , kristi.agust@yahoo.com³

**PHYSICAL EDUCATION HEALT AND RECREATION
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY**

Abstract : Based on the researcher's observation of football extracurricular in SMAN Kampar. Researcher found many student have deficiency of dribbling, visible when the student dribble imperfect, as the ball away from the feet, so that the ball easily captured opponent. It is influenced by physical conditions that agility. The purpose of this research is to see how much the contrubution of football dribbling result extracurricular students of SMN 1 Kampar I. Population in this research was all students in football extracurricular of SMAN 1 Kampar amount 22 people. Based on population that is not so large and within the limits the researchers set the whole population is used as a sample. The research sample as many as 22 people. Research instrument used dogging run test to agility and dribbling ball test. Data were analyzed by product moment correlation. Based on research results, it can be concluded as follows : Shows that there contribution between agility to ball dribblingl, which shows correlation r_{tab} of significant $\alpha (0,05) = 0,433$ mean $r_{hitung}(0,336) < r_{tab} (0,433)$. This shows to get the good dribbling not only influenced by agility, but there are many more like speed and flexibility.

Key word : *Agility, Dribbling.*

KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP HASIL *DRIBBLING* SEPAKBOLA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMAN 1 KAMPAR KEC. KAMPAR

Muhammad Yamin¹, Drs. Saripin, M.Kes AIFO², Kristi Agust, M.Pd³
m.yamin@yahoo.com¹, saripin_pjkr@yahoo.com², kristi.agust@yahoo.com³

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak: Berdasarkan observasi atau pengamatan secara langsung pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 1 Kampar, peneliti jumpai terlihat banyak pemain pada tim sepakbola SMAN 1 Kampar yang kurang lincah dalam melakukan teknik *dribbling*, ini terlihat pada saat siswa menggiring bola tidak sempurna, seperti bola jauh dari kaki sehingga sangat mudah direbut oleh lawan, hal ini dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik yaitu kelincahan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar Kontribusi Kelincahan Dengan Keterampilan *Dribbling* Tim Sepakbola SMAN 1 Kampar. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh tim sepakbola SMA I Kampar yang berjumlah 22 orang. Berdasarkan populasi tidak begitu besar dan dalam batas kemampuan maka peneliti menetapkan seluruh populasi dijadikan sampel. Dengan demikian sampel yang diteliti adalah tim sepakbola SMA 1 sebanyak 22 orang. Instrumen penelitian yang digunakan tes *dogging Run* untuk kelincahan dan *soccer dribbling test*. Data yang diperoleh di analisis dengan korelasi product moment,. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: tidak terdapat hubungan antara kelincahan dengan hasil *dribbling*, dimana $r_{hitung}(0,336) < r_{tab}(0,433)$. hal ini menunjukkan bahwa untuk mendapatkan hasil *dribbling* yang baik bukan hanya dipengaruhi oleh kelincahan saja, akan tetapi masih banyak lagi seperti kecepatan maupun kelentukan.

Kata kunci: Kelincahan, *Dribbling*

PENDAHULUAN

Memiliki kebugaran jasmani merupakan keinginan setiap orang selama hidup didunia. Upaya pemeliharaan kesehatan akan berhasil jika ada perubahan sikap mental dan perilaku dari berbagai penyakit yang disebabkan dari pola hidup yang keliru. Menjalani pola hidup yang sehat dan benar akan bermanfaat terhadap kesehatan. Olahraga secara teratur ialah cara untuk menjaga kebugaran jasmani. Untuk memulai pola hidup yang sehat dapat dimulai dengan olahraga secara teratur, karena olahraga yang teraturbermanfaat terhadap kesehatan tubuh dan kesegaran jasmani.

Sehubungan dengan hal di atas, pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 pada pasal 27 ayat 4 “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka perlu ditingkatkan usaha-usaha seperti, mengadakan latihan secara kontinyu, pertandingan maupun perlombaan olahraga yang dapat di ikuti oleh seluruh lapisan masyarakat. Banyak cabang-cabang olahraga yang menggunakan kemampuan gerak dengan faktor pendukung kelincahan dan perlu mendapatkan peningkatan prestasi diantaranya adalah cabang olahraga sepakbola. karena dengan memiliki kelincahan yang baik akan menghasilkan akselerasi gerakan yang baik juga.

Menurut Engkos Kokasih (1993:3), olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan kepeningkatan prestasi yang nantinya dapat mengharumkan nama bangsa.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan langkah-langkah pembinaan, yaitu pembibitan olahragawan atau atlit yang dimulai dari anak usia sekolah sampai perguruan tinggi. Oleh sebab itu pembinaan olahragawan atau atlit harus dilaksanakan dengan sungguh-sungguh. Dengan demikian mengingat yang dibina adalah anak usia sekolah sampai perguruan tinggi, maka pembinaan itu harus dilaksanakan dengan memperhatikan keseimbangan antara prestasi akademis dan prestasi olahragawan. Untuk mendapatkan pembinaan prestasi akademis dapat dilaksanakan di perguruan tinggi salah satunya adalah Jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Riau (UR). Semua cabang olahraga di pelajari di Universitas Riau khususnya pada jurusan Pendidikan Olahraga, baik itu tentang teknik, perwasitan sampai kepada kondisi fisik.

Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam meningkatkan prestasi dan kualitas atlet, bahkan bisa dikatakan tolak ukur suatu olahraga. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen – komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun

pemeliharaannya(Sajoto:1995). Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen-komponen tersebut harus dikembangkan.

Komponen-komponen tersebut seperti yang di jelaskan oleh(Sajoto, 1995:8), yaitu: 1). Daya tahan (*Endurance*) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu; 2). Kecepatan (*Speed*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya; 3). Kekuatan otot (*MuscularStrength*) yaitu komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja; 4). Kelincahan (*Agility*) yaitu kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu; 5). Kelentukan (*Fleksibility*) yaitu efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas; 6). Ketepatan (*Accuration*) yaitu seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas dengan suatu sasaran; 7)Keseimbangan (*Balance*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ – organ syaraf otot; dan 8). Koordinasi (*Coordination*) yaitu kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam gerakan tunggal secara efektif. Salah satu kondisi fisik yang sangat diperlukan untuk menunjang kemampuan *dribbling* adalah kelincahan.

“Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu. Seseorang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik (Sajoto)”. Komponen kelincahan ini tidak mudah di dapat karna untuk mendapat kelincahan yang maksimal di perlukan latihan yang rutin dan terprogram. Kelincahan menjadi faktor penentu cabang-cabang olahraga seperti : sepakbola, basket, bola voli, baseball, softball, beladiri dan cabang olahraga lainnya. Tim SMAN 1 KAMPAR adalah suatu wadah persatuan sepakbola yang memiliki tujuan untuk pengajaran dan latihan, mengajarkan bagaimana sepakbola yang benar dengan menekankan teknik dasar, taktik dan strategi bermain sepakbola sehingga dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Tidak banyak prestasi yang diraih oleh sekolah ini, karena minimnya uji coba atau event-event yang diikuti.

Sepakbola adalah salah satu permainan yang membutuhkan kelincahan, kecepatan dan kemampuan mengiring bola dengan baik, karna dalam memainkan olahraga ini bermain dengan menggunakan bola di mana bola tersebut nantinya akan di mainkan dan di pindahkan dari satu tempat ke tempat yang lain, jika tidak adanya kelincahan, kecepatan dalam mengiring bola dengan baik, maka bola tersebut tidak akan bergerak dan berpindah. Harsono (2001:22) mengatakan bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan untuk orang bergerak dengan cepat dan merubah arah dengan lincah, dalam melakukan aktivitas tersebut juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus pula sadar akan posisi tubuhnya, manuver-manuver tersebut sering di lakukan dalam banyak cabang olahraga, terutama dalam sepakbola.

Dalam setiap permainan sepakbola setiap pemain harus bisa mengiring bola dengan baik dan benar agar dapat menguasai bola dengan baik pada setiap langkah dan usahakan bola tetap dalam penguasaan kawan dan berusaha agar bola tidak di rebut oleh lawan. Selanjutnya bola dibawa ke daerah lawan dengan

cara menggiring bola serta memiliki kelincahan yang maksimal dalam menekan kedaerah lawan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya dengan tujuan untuk memenangkan tim. Menggiring dalam bermain sepakbola di maksudkan untuk menyelamatkan bola apabila bola tidak bisa di oper kekawan satu tim dengan segera.

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan terlihat banyak pemain bola pada tim sepakbola SMAN 1 KAMPAR yang kurang lincah dalam melakukan teknik *dribbling* ini terlihat pada saat siswa menggiring bola tidak sempurna seperti bola jauh dari kaki sehingga sangat mudah direbut oleh lawan, hal ini yang dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik yaitu kelincahan (*agility*). Yang mempengaruhi faktor tersebut adalah kurang adanya bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan dan kurangnya keseriusan atlit dalam mengikuti latihan. Dalam olahraga sepakbola sangat dibutuhkan kelincahan. Karena dengan memiliki kelincahan, seorang pemain akan lincah pula untuk melakukan gerakan dalam sepakbola terutama untuk mencetak gol.

Perpaduan antara gerak, langkah koordinasi gerak dan waktu dalam menggiring bola harus pula memperhatikan kelincahan kaki seorang pemain. Kelincahan kaki mampu membantu kecepatan dan ketepatan menggiring bola agar bola tidak lepas dari kaki dan dapat melewati serta menimbulkan celah untuk dapat memberikan peluang mengoper bola kepada rekan satu tim. Berdasarkan permasalahan diatas jelas terlihat bahwa kelincahan sangat erat hubungannya dengan *dribbling* sepakbola. Dengan permasalahan diatas maka peneliti mengambil judul tentang Kontribusi Kelincahan Terhadap Hasil *Dribbling* Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 1 Kampar Kec. Kampar.

METODE PENELITIAN

Lapangan SMAN 1 Kampar jalan pembangunan Kab. Kampar. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 April-2 Mei 2016. Penelitian ini tergolong pada penelitian korelasional yang melihat hubungan antara variabel bebas yaitu kelincahan dan variabel terikatnya *dribbling*. Populasi adalah keseluruhan objek yang dijadikan sebagai bahan untuk diteliti permasalahannya dalam ruang lingkup penelitian yang dilakukan Arikunto (1998:90) sehingga populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SMAN 1 KAMPAR yang mengikuti ekstrakurikuler yang berjumlah 22 orang. Pada penelitian ini teknik pengambilan sample yang akan digunakan adalah Sampling penuh, yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2008; 124), Maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang.

Instrument penelitian yang akan dilakukan adalah pelaksanaan tes. Tujuan dari adanya pelaksanaan tes adalah agar tes yang dilakukan itu sah dalam melakukan tes yang sesungguhnya. Sehingga dalam pelaksanaannya benar-benar dipahami. Untuk mengukur kelincahan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan norma penilaian kelincahan yaitu "*Dogging Run Test*". (ismaryati 2008:41) dan *soccer dribbling test* (ismaryati 2008:56).

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

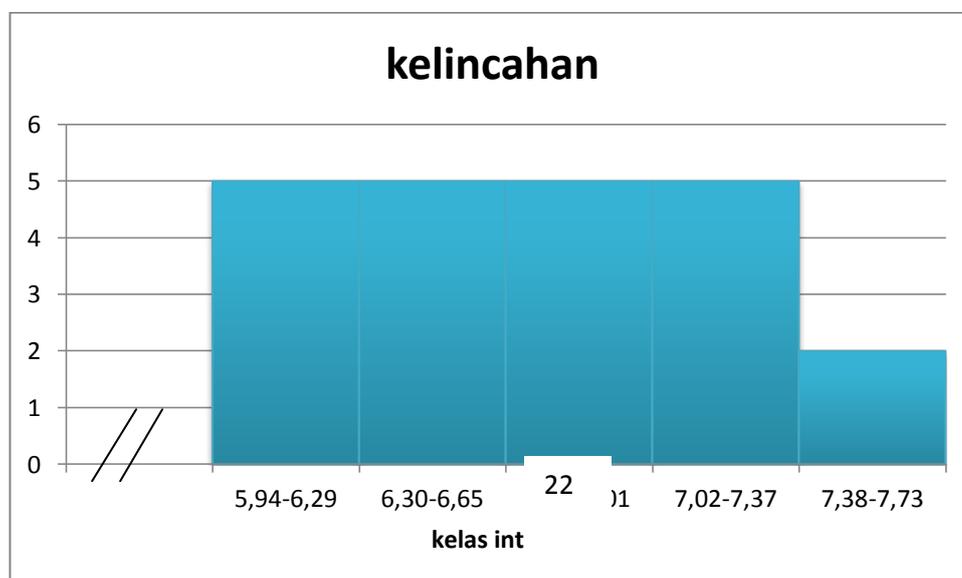
1. Kelincahan

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan tes *dodging run* terhadap 22 orang sampel, didapat skor tercepat 5,94 detik, skor terlambat 7,68 detik, rata-rata (mean) 8,66 detik, simpangan baku (standar deviasi) 0,59, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1 . Distribusi Frekuensi Variabel kelincahan (X)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	5,94-6,29	5	22,72
2	6,30-6,65	5	22,72
3	6,66-7,01	5	22,72
4	7,02-7,37	5	22,72
5	7,38-7,73	2	9,09
		22	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 22 sampel, ternyata ada masing-masing 5 orang sampel (22,72%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan nilai 5,94-6,29, 6,30-6,65, 6,66-7,01 dan 7,02-7,37, kemudian ada 2 orang sampel (9,09%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan nilai 7,38-7,73, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar1 . Histogram Kelincahan

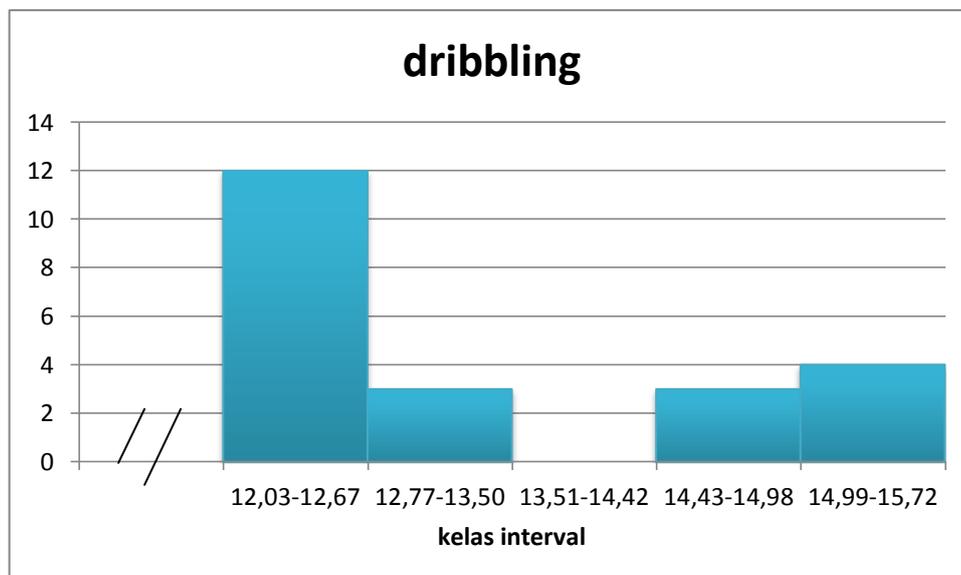
2. Hasil dribbling

Pengukuran hasil dribbling dilakukan dengan menggunakan stop wacth terhadap 22 orang sampel, didapat skor tercepat 12,03 detik, skor terlambat 15,69 detik, rata-rata (mean) 13,32 detik, simpangan baku (standar deviasi) 1,24, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2 . Distribusi Frekuensi Variabel Hasil dribbling (Y)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	12,03-12,67	12	54,54
2	12,77-13,50	3	13,63
3	13,51-14,42	0	0
4	14,43-14,98	3	13,63
5	14,99-15,72	4	18,18
		22	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 22 sampel, ternyata 12 orang sampel (54,54%) memiliki hasil hasil dribbling dengan rentangan nilai 12,03-12,76, kemudian masing-masing 3 orang sampel (13,63%) memiliki hasil hasil dribbling dengan rentangan nilai 12,77-13,50selanjtnya 4 orang sampel (18,18%) memiliki hasil hasil dribbling dengan rentangan nilai 14,99-15,72, untuk kelas in terval 13,51-14,24 tidak ada, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut.



Gambar 2 . Histogram Hasil dribbling

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas Data

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 3. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Kelincahan	0,154	0,190	Normal
3	Menggiring bola	0,186	0,190	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel hasil dribbling dan kelincahan lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

C. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis yaitu terdapat hubungan antara kelincahan dengan hasil dribbling. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata hasil dribbling sebesar 13,32 detik, dengan simpangan baku 1,24. Untuk skor rata-rata kelincahan didapat 6,71 detik dengan simpangan baku 0,5. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kelincahan dan hasil dribbling, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,433$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,336) < r_{\text{tab}} (0,433)$, artinya hipotesis ditolak dan tidak terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan terhadap hasil dribbling pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kampar. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Analisis Korelasi Antara Kelincahan Dengan Hasil dribbling (X-Y)

dk (N-1)	r_{hitung}	$r_{\text{tabel}} \square = 0.05$	Kesimpulan
21	0,336	0,433	Ha ditolak

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan hasil dribbling pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Pembahasan

Dalam permainan sepakbola kondisi kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, mendribble bola, saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. Siswa sepakbola yang memiliki kelincahan baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar,

karena koordinasi merupakan kerjasama antara system syaraf pusat dan otot-otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Dalam permainan sepakbola akan kelihatan koordinasi gerakan yang baik, jika seorang siswa dapat bergerak ke arah bola yang datang sambil melakukan gerakan menahan bola, menendang dan merubah arah sesuai dengan keinginan saat bermain.

Dari hasil analisis yang sudah ditemukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan hasil dribbling bolapadasiswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kampar. Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil dribbling.

Berdasarkan hasil yang diperoleh setelah data di analisis dari kemampuan atlet, jelas lah bahwa dengan memperbaiki kemampuan kondisi fisik seperti kelincahan maka secara tidak langsung juga akan menambah kemampuan menggiring bola atlet. Hal ini terbukti dari hubungan yang diberikan oleh kelincahan untuk menunjang kemampuan menggiring. Walaupun masih banyak faktor penentu untuk meningkatkan hasil dribbling.

Salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan sepakbola adalah teknik menggiring atau menggiring bola. Menggiring bola adalah salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi, pada saat menggiring bola pemain dituntut untuk menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, gerakan menggiring bola dilakukan dengan sangat cepat karena pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas. Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusur tanah lurus ke depan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya sangat dekat dan rapat, hal ini menuntut seorang pemain memiliki hasil dribbling yang baik. Soedjono (1985) Lebih lanjut menjelaskan menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, di samping tujuan tersebut menggiring bolajuga berguna untuk mencari kesempatan memberikan umpan kepada kawan (Aang Witarsa, 1979)

Beberapa faktor yang sangat menentukan kemampuan mndribel bola yaitu kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, koordinasi gerak, mental siswa, program latihan, sarana prasarana. Diduga faktor yang paling mempengaruhi hasil dribbling adalah kelincahan. Dari hasil analisis yang sudah ditemukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan hasil dribblingpadasiswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kampar. Tingkat kelincahan yang dimiliki atlet tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil dribbling.

Artinya semua yang dapat meningkatkan hasil dribbling, seperti kelincahan.. Akan tetapi peneliti hanya menghubungkan satu bentuk kondisi fisik itu saja. Sebenarnya masih banyak yang dapat meningkatkan hasil dribbling seperti kelentukan dan kecepatan.

SIMPULAN DAM REKOMENDASI

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: tidak terdapat

hubungan antara kelincihan dengan hasil dribbling, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,433$ berarti $r_{hitung} (0,336) < r_{tab} (0,433)$.hal ini menunjukkan bahwa untuk mendapatkan hasil dribbling yang baik bukan hanya dipengaruhi oleh kelincihan saja, akan tetapi masih banyak lagi seperti kecepatan maupun kelentukan.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada:

1. Pelatih/guru dapat memperhatikan kelincihan dan kecepatan untuk menghasilkan hasil dribbling yang baik bagi padasiswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kampar.
2. Pelatih/guru dapat mengarahkan latihan yang dapat mempengaruhi hasil dribbling.
3. Atlet/siswa agar dapat memperhatikan dan menerapkan latihan kelincihan dan kecepatan untuk menunjang hasil dribbling.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil dribbling.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Sukabina.
- Bompa, Tudor O. 1994. *(Terjemahan) Theory and Methodology Of Training*. Program Pasca Sarjana Universitas Padjajaran. Bandung.
- Engkos Kokasih 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Akedemika Presindo: Jakarta.
- Genesa Putera 2000 *Agility Games* . jakarta
- Harsono 1988. *coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Albany New York
- Joseph A. Lukbacher, Ph. D 2012. *Sepakbola*.Raja grafindo. Jakarta
- Sajoto 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.Semarang:Dahara Prize.
- Sugiyono 2008. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuntitatif, Kualitatif dan R&D*.Alpabeta. Bandung.
- Sukatamsi. 1993. *Permainan Besar I Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Undang-undang RI nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional 2007. Citra Umbara. Bandung.