

**PENGARUH LATIHAN *NEBRASKA AGILITY DRILL* TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN PADANG FUTSAL AKADEMI
KOTA PADANG.**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Ujian Skripsi Jurusan Kepeleatihan Sebagai
Salah Satu Persyaratan untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh:
MARIO HARDIAN
17087030**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**


PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Nebraska Agility Drill Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Padang Futsal Akademi Kota Padang
Nama : Mario Hardian
NIM : 17087030
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2021

Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan
Kepeatihan



Dr. Donic, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207171998031004

Pembimbing



Drs. Witarsyah, M.Pd
NIP. 195809201986031005

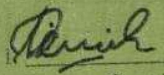


PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah diperlihatkan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Nebraska Agility Drill Terhadap
Kemampuan Dribbling Pemain Padang Futsal Akademi
Kota Padang
Nama : Mario Hardian
NIM : 17087030
Program Studi: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, September 2021

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Witarsyah, M.Pd	
2. Sekretaris	Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd., M.Pd	
3. Anggota	Romi Mardela, S.Pd., M.Pd	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Kelincahan *Nebraska Agility Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Futsal Padang Akademi Kota Padang" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, September 2021

Saya yang Menyatakan,



Mario Hardian
NIM. 17087030

ABSTRAK

Mario Hardian (2021): Pengaruh Latihan Kelincahan *Nebraska Agility Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Padang Futsal Akademi Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga rendahnya kemampuan *dribble* yang dimiliki oleh Pemain Padang Futsal Akademi Kota Padang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tentang ada atau tidaknya pengaruh yang diberikan oleh latihan kelincahan *nebraska agility drill* terhadap kemampuan *dribble* Pemain Padang Futsal Akademi Kota Padang.

Pada penelitian ini metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu. Populasi penelitian ini sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah U-20 sebanyak 20 orang.

Dari hasil penelitian dan selanjutnya dilakukan analisis pada data penelitian. Maka, diperoleh $t_{hit}=7,89 > t_{tab}=1,729$ pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$. Dengan demikian, H_a yang mengatakan terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Antara latihan kelincahan *nebraska agility drill* terhadap Kemampuan *dribbling* pemain Padang Futsal Akademi Kota Padang diterima, konsekuensinya H_0 ditolak.

Kata Kunci: *Nebraska Agility Drill, Dribble, Futsal*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Kelincahan *Nebraska Agility Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Padang Futsal Akademi Kota Padang”. Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan di Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi. Secara khusus peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ucapan khusus teruntuk Orangtuaku tercinta yang tidak hentinya memberikan doa, dukungan dan motivasi kepada penulis mulai dari awal penulis menjajaki dunia perkuliahan hingga penulis mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Bapak Dr. Alnedral, M.Pd yang telah memimpin Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ketua dan wakil ketua jurusan Kepelatihan Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd dan Dr. Roma Irawan S.Pd M.Pd yang telah memimpin serta membina jurusan Kepelatihan.

4. Bapak Drs. Witarsyah, M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd., M.Pd dan Bapak Romi Mardela, S.Pd., M.Pd. selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan staf pengajar Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama peneliti mengikuti perkuliahan.
7. Pelatih Kepala M. Fikri Al Ghifari yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Padang Futsal Akademi Kota Padang.
8. Seluruh pemain Padang Futsal Akademi Kota Padang, yang telah bersedia menjadi sampel pada penelitian ini.

Semoga bantuan, bimbingan, dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, September 2021

Mario Hardian
NIM. 17087030

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
SURAT PERNYATAAN	
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	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F.. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Futsal	7
2. Hakikat <i>Dribble</i>	12
a. Pengertian <i>Dribble Futsal</i>	12
b. Teknik <i>Dribble Futsal</i>	14
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Dribble Futsal</i>	18
3. Hakekat Kelincahan	21
a. Pengertian Kelincahan	23
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan	26
c. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan Kelincahan	32
4. Hakekat <i>Nebraska Agility Drill</i>	33
a. Pengertian <i>Nebraska Agility Drill</i>	34
b. Pelaksanaan Latihan <i>Nebraska Agility Drill</i>	36
c. Hal-hal yang Harus Diperhatikan	37
B. Kerangka Konseptual	38
C. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	40
B. Variabel Penelitian	40
C. Waktu dan Tempat Penelitian	40
D. Populasi dan Sampel	41
E. Jenis data dan Sumber Data	42
F.. Depefini Operasional	42
G. Instrumen Penelitian	43
H. Teknik Pengumpulan Data	43
I. Teknik Analisis Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 48
B. Pengujian Persyaratan Analisis 51
C. Pengujian Hipotesis 52
D. Pembahasan 53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 59
B. Saran 59

DAFTAR PUSTAKA 61

LAMPIRAN 66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	41
Tabel 2. Sampel Penelitian	41
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skor <i>Pretest</i>	48
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Skor <i>Posstest</i>	50
Tabel 5. Uji Normalitas Data dengan Lilifours	51
Tabel 6. Rangkuman Uji Hipotesis Antara Latihan Kelincahan <i>Nebraska agility drill</i> terhadap kemampuan <i>dribbling</i> pemain Padang Futsal Akademi Kota Padang	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka konseptual	39
Gambar 2. Tes menggiring bola (<i>dribbling</i>)	46
Gambar 3. Diagram Data Awal Kemampuan <i>Dribbling</i> pemain Futsal Padang Akademi Kota Padang	49
Gambar 4. Diagram Data Awal Kemampuan <i>Dribbling</i> pemain Futsal Padang Akademi Kota Padang	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan <i>Nebraska Agility Drill</i>	66
Lampiran 2. Data Awal (<i>preetest</i>) dan Distribusi Frekuensi	159
Lampiran 3. Data Akhir (<i>posttest</i>) dan Distribusi Frekuensi	160
Lampiran 4. Uji Normalitas Data	161
Lampiran 5. Analisis Data	163
Lampiran 6. Tabel Normal Standar (baku) dari 0 ke z	164
Lampiran 7. Tabel Lilliefors	165
Lampiran 8. Tabel Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	166
Lampiran 9. Dokumentasi	167
Lampiran 10. Surat Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP	172
Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	173

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga yang berkembang begitu pesat saat ini, menuntut kepada segala unsur untuk mempersiapkan segala sesuatu hal secara maksimal. Olahraga pada saat ini tidak hanya dimanfaatkan untuk kesehatan, atau hanya sekedar mempertahankan kebugaran. Olahraga pada saat ini juga dijadikan sebagai sebuah profesi. Pada dasarnya setiap atlet memiliki tujuan untuk meraih prestasi terbaik yang ada pada cabang yang ditekuninya. Untuk meraih hal tersebut setiap atlet dituntut untuk melalui pembinaan, latihan dan upaya lainnya untuk memaksimalkan kemampuan yang dimiliki. Hal yang senada tercantum pada Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga”.

Berdasarkan kutipan tersebut, dapat dipahami bahwa olahraga prestasi sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh pelaku olahraga, dengan tujuan meningkatkan harkat serta martabat diri sendiri maupun bangsa. Setiap manusia pada dasarnya memiliki kemampuan, bakat dan potensi diri untuk meraih prestasi dengan adanya persiapan matang, terencana, dan terorganisir dengan baik. Pembinaan yang dilakukan pada olahraga prestasi adalah suatu pembinaan bertujuan meraih suatu prestasi tertinggi dalam olahraga. Hal ini dapat dipahami

bahwa pembinaan tersebut ditujukan untuk menghadapi kejuaraan dari tingkat yang paling rendah ke tingkat tertinggi. Salah satu olahraga prestasi yang ada di negara Indonesia adalah olahraga futsal.

Futsal adalah salah satu olahraga yang sangat digemari saat ini di Indonesia. Peraturan permainan yang tidak jauh berbeda dengan sepakbola membuat futsal lebih mudah diterima dan dipahami oleh seluruh usia. Tujuan utama dalam bermain futsal adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan kebobolan yang sedikit dari lawan. Futsal merupakan olahraga yang membutuhkan Teknik dasar yang mumpuni, dari setiap pemain. Teknik dasar yang dimaksud seperti *Passing*, *Heading*, *Shooting*, dan *Dribbling*. keseluruhan dari teknik dasar harus dikuasai oleh atlet, salah satunya adalah *dribbling*. Semakin baik kemampuan menggiring bola atau *dribble* seorang pemain akan memudahkan pemain untuk melewati tim lawan, untuk memindahkan bola dari daerah permainan sendiri ke daerah lawan, menarik lawan untuk mendekati bola, sehingga daerah lawan terbuka untuk diserang, dan untuk memainkan alur permainan.

Pada saat melakukan teknik dasar *Dribbling* bola pada permainan futsal, diperlukan kondisi fisik dan psikologis yang baik. Komponen kondisi fisik tersebut dapat berupa kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan. Menurut Satojo (1988:57-59), mengatakan “Unsur kondisi fisik tersebut meliputi; kekuatan (*strenght*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibiliti*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*)”.

Pada saat pemain melakukan *dribble*, maka komponen-komponen kondisi fisik akan menyumbangkan beberapa peran penting. Komponen yang dimaksud adalah kecepatan (*speed*) dan Kelincahan (*agility*) pemain. Pemain futsal harus mempunyai kelincahan dan kecepatan yang baik. Kelincahan akan membantu pemain futsal agar bola sulit untuk direbut lawan pada saat menyusun serangan. Suatu kelincahan yang dimiliki, biasanya terlihat dari kemampuan gerakan yang cepat dalam merubah arah gerak dan posisi, menghindari pemain lawan, dan menghindari lawan. Kelincahan seseorang ditentukan oleh faktor kecepatan reaksi seseorang. Biasanya terlihat saat pemain mampu melewati lawan dan menghindarinya dengan atau tanpa adanya bola. Seseorang yang mempunyai kelincahan yang baik, maka sedikit banyak akan membantu pemain saat melakukan *dribble* yang baik. Sebaliknya, jika tidak memiliki kelincahan yang baik, maka kemungkinan *dribble* yang akan dilakukan tidak dapat dilakukan dengan baik.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan pada pemain Padang Futsal Akademi Kota Padang. Diketahui pada setahun terakhir tim Padang Futsal Akademi Kota Padang dengan 5 (lima) kali berpartisipasi dan hanya sekali meraih peringkat kedua artinya adalah dari 100% pertandingan yang dijalani pada tahun 2021, tim ini hanya 1 kali mencapai babak final dan meraih peringkat kedua (20% dari 5 kali pertandingan yang dijalani). Hal ini terjadi diduga karena sering terjadinya kesalahan pada saat melakukan *dribble* sehingga bola dengan mudah direbut oleh pemain lawan. Penguasaan bola oleh masing-masing pemain juga terlihat kurang baik disaat mendribbling bola pada saat pertandingan. Masalah

ini diduga disebabkan oleh faktor kondisi fisik pemain, yaitu karena kurangnya kelincahan yang dimiliki oleh pemain Padang Futsal Akademi Kota Padang pada saat mendribling bola. Kelincahan yang dimiliki oleh pemain diduga rendah.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat dipahami kemampuan melakukan *dribble* pemain Padang Futsal Akademi Kota Padang tersebut belum baik. Sehingga memudahkan lawan untuk mematahkan alur serangan dan merebut bola dari pemain Padang Futsal Akademi. Seseorang mampu melakukan *dribble* yang baik tentu akan dipengaruhi dan harus didukung oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kelincahan, kecepatan, keseimbangan dan kecepatan reaksi dari pemain, dan psikologis (ketenangan) pemain pada saat mendribling bola. Dari beberapa faktor tersebut, terdapat salah satu faktor yang diduga dominan dalam mempengaruhi *dribbling* seorang pemain. Faktor tersebut adalah kelincahan yang dimiliki oleh pemain Padang Futsal Akademi Kota Padang hal ini terlihat dari bagaimana dengan mudahnya pemain lawan merebut bola dan kurangnya pergerakan pemain pada saat melakukan *dribble*. Sehingga demikian pemain dari Tim Padang Futsal Akademi Kota Padang harus mampu meningkatkan kelincahan pemain dalam upaya meningkatkan kemampuan *dribbling* setiap pemain. Latihan yang dapat dilakukan dapat berupa melakukan latihan kelincahan yang diterapkan kepada pemain futsal tersebut, seperti *T-sprint*, *zig-zag run*, dan dapat pula melakukan latihan dengan metode *Nebraska Agility Drill*. Sehingga dengan adanya upaya tersebut diharapkan mampu meningkatkan kelincahan pemain dalam melakukan *dribble* saat bermain. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik

untuk melihat seberapa besar Pengaruh Latihan Kelincahan *Nebraska Agility Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Padang Futsal Akademi Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah diuraikan, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribble* pemain Padang Futsal Akademi Kota Padang yaitu:

1. Masih rendahnya kelincahan yang dimiliki pemain Padang Futsal Akademi Kota Padang, hal ini terlihat dari sulitnya melakukan *dribble* melewati lawan.
2. Keseimbangan pemain pada saat melakukan *dribble* melewati lawan yang masih kurang baik.
3. Belum baiknya kecepatan reaksi yang dimiliki oleh pemain Padang Futsal Akademi Kota Padang saat mendribbling bola melewati lawan.
4. Psikologis pemain seperti kecemasan yang muncul saat akan melewati lawan juga mampu mempengaruhi *dribble* Padang Futsal Akademi Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berlandaskan identifikasi masalah yang dikemukakan, banyaknya variabel yang mempengaruhi kemampuan *dribble* pemain Padang Futsal Akademi Kota Padang dan keterbatasan waktu serta kemampuan peneliti serta supaya penelitian ini lebih fokus dan terarah maka penulis membatasi masalah dan meneliti tentang pengaruh latihan Kelincahan *Nebraska Agility Drill* terhadap kemampuan *dribble* pemain Padang Futsal Akademi Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan pada sub bab di atas, maka dapat

dirumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah terdapat pengaruh latihan *Nebraska Agility Drill* terhadap kemampuan *Dribbling* pemain Padang Futsal Akademi Kota Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Nebraska Agility Drill* terhadap kemampuan *Dribbling* pemain Padang Futsal Akademi Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan ini diharapkan nantinya dapat berguna dan bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan pembina sebagai masukan dalam rangka menyusun program latihan Futsal di masa mendatang untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga Futsal.
3. Pemain Padang Futsal Akademi sebagai bahan masukan dalam peningkatan kelincahan pada saat mendribling bola.
4. Bagi peneliti berikutnya diharapkan sebagai bahan refrensi atau sumber kerangka ilmiah dalam rangka mempertajam hasil penelitian yang relevan.
5. Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan, menambah kepustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga Futsal.