

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING PEMAIN SSB BALAI BARU U-15 KOTA PADANG**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagai persyaratan
Memperoleh gelar sarjana Pendidikan



OLEH

**BIMA RAHMATULLAH AMIADI
NIM. 18087239**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan
Dribbling Pemain SSB Balai Baru U-15 Kota Padang
Nama : Bima Rahmatullah Amiadi
NIM/BP : 18087239/2018
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2023

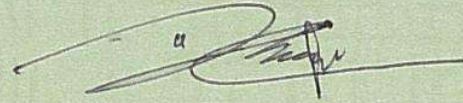
Disetujui Oleh:

Ketua Departemen Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 19600514 198503 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Bima Rahmatullah Amiadi

NIM/BP : 18087239/2018

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SSB BALAI BARU U-15 KOTA PADANG

Padang, Januari 2023

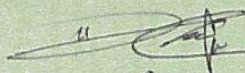

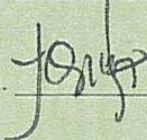
Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Hendri Irawadi, M. Pd

2. Anggota : Dr. Yendrizar, M.Pd

3. Anggota : Yogi Arnaldo putra, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

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

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dirbbling* Pemain SSB Balai Baru U-15 Tahun 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, Desember 2022

Yang menyatakan,



Bima Rahmatullah Amiadi
2018/18087239

ABSTRAK

Bima Rahmatullah Amiadi. 2022.”Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Balai Baru U-15 Tahun Kota Padang” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *dribbling* pemain SSB Balai Baru U-15 Tahun Kota Padang maka perlu dilakukan latihan kelincahan. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Balai Baru U-15 Tahun Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Balai Baru U-15 yang berjumlah 14 pemain. Teknik penarikan sampel yaitu *sampel jenuh*. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain SSB Balai Baru U-15 Tahun Kota Padang yang berjumlah 14 pemain. Instrument penelitian menggunakan tes keterampilan *dribbling*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Balai Baru U-15 Tahun Kota Padang dengan skor rata-rata 20,57 detik pada *pre test*, dan skor rata-rata 17,73 detik pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil $t_{hitung} = 11,03 > t_{tabel} = 1,771$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*.

Kata Kunci : Latihan Kelincahan; Kemampuan *Dribbling*

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, serta dengan izin-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dirbbling* Pemain SSB Balai Baru U-15 Tahun Kota Padang”.

Shalawat dan salam tidak lupa pula diuntukkan kepada nabi besar Muhammad SAW, sebagai sosok panutan yang telah membawa umat manusia dari zaman jahilia dan kebodohan menuju ke zaman islamiyah serta penuh ilmu pengetahuan.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kelemahan skripsi ini ditinjau dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengharapkan bimbingan dan sangat mengucapkan terima kasih kepada :

1. Teristimewa untuk kedua orang tua ku tercinta Ayahanda Yasril dan Ibunda Novianti terimah kasih atas do'a yang tiada henti-hentinya, pengorbanan, motivasi, serta perhatian yang selama ini telah di berikan sehingga penyusunan skripsi ini bisa diselesaikan.

2. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd, selaku Ketua Departemen Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Bapak Dr. Yendrizal, M.Pd selaku dosen Kontributor I yang banyak memberi arahan serta masukan dalam penulisan skripsi ini
7. Bapak Yogi Arnaldo Putra, S.Pd, M.Pd selaku dosen Kontributor II yang banyak memberi arahan serta masukan dalam penulisan skripsi ini
8. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
9. Teruntuk rekan-rekan seperjuangan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2018, terima kasih karna sudah ada dan menjadi bagian cerita yang tidak akan pernah terlupakan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua

Padang, Desember 2022



Bima Rahmatullah Amiadi

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJAUN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Sepakbola	8
2. <i>Dribbling</i>	12
3. Kondisi Fisik	19
4. Kelincahan.....	20
5. Latihan.....	25
B. Penelitian Relevan	26
C. Kerangka Konseptual.....	28
D. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian	31
D. Populasi dan Sampel	32

E. Jenis dan Sumber Data	33
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	34
G. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Dekripsi Data	40
B. Uji Persyaratan Analisis	41
C. Uji Hipotesis	42
D. Pembahasan	43
E. Keterbatasan Penelitian	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Observasi Peneliti <i>Dribbling</i> Pemain SSB Balai Baru	4
2. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	40
3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	42
4. Uji Homogenitas	42
5. Uji Hipotesis	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam.....	16
2. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Penuh.....	16
3. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar	17
4. Kerangka Konseptual	30
5. Instrumen Keterampilan <i>Dribbling</i>	34
6. Histogram <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Absensi Pemain.....	56
2. Program Latihan	57
3. Data Mentah <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	62
4. Data Mentah <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	63
5. Tabulasi Data <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	64
6. Tabulasi Data <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	65
7. Kelas Interval Dengan Skala 5.....	66
8. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Melalui Uji Liliefors.....	67
9. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Melalui Uji Liliefors	68
10. Uji Homogenitas	69
11. Uji Hipotesis	70
12. Tabel Uji Liliefors	71
13. Daftar Luas di Bawah Garis Lengkung Standar	72
14. Nilai Persentil untuk Distribusi t	73
15. Nilai Persentil untuk Distribusi f	74
16. Dokumentasi Penelitian	75
17. Surat Keterangan Turnitin Skripsi	82
18. Surat Validasi Alat	86
19. Surat Izin Penelitian.....	87
20. Surat Balasan Penelitian	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan dalam suatu bidang olahraga tidak terlepas oleh perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan. Pembinaan yang terstruktur dan sistematis juga berkontribusi tercapainya suatu prestasi, selain itu penelitian-penelitian yang menunjang dan bertujuan sebagai output dari kekurangan dan teori dalam olahraga. Olahraga salah satu merupakan sebagian dari aktivitas yang merupakan kebutuhan membentuk jasmaniah dan rohaniah yang sehat. Kemampuan tubuh akan berada dalam kondisi yang maksimal dengan terus menerus melatih dengan cara berolahraga (Haryanto,J.,& Welis, W, 2019). Salah satu usaha untuk menciptakan manusia seutuhnya adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga. Sesuai UU RI No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yang menyatakan bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak manusia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Sepak bola sudah populer dengan sejarah sepak bola selama ratusan tahun di dunia (Aquiari et al. 2012). Sheunemann (2005:15) berpendapat, “sepak bola pada saat ini adalah olahraga yang paling populer didunia, jauh lebih populer dibandingkan olahraga populer lainnya seperti basket, *volleyball*, dan tenis”.

Permainan sepak bola merupakan bentuk olahraga paling populer di dunia, dimainkan hampir diberbagai belahan dunia tanpa terkecuali (Anon 2015).

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling diminati di Indonesia, sepak bola di Indonesia yang dinaungi oleh organisasi Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI). Jika dilihat animo sepak bola di Indonesia cukup tinggi, dengan contoh banyak ditemui berbagai macam kompetisi dan turnamen di Indonesia baik resmi maupun tidak resmi. PSSI sebagai induk sepak bola di Indonesia telah menyelenggarakan berbagai macam kompetisi. Misalnya, Piala Soeratin, Liga 1,2 dan 3, *Elite Pro Academy* dan masih banyak lagi kompetisi yang bersifat berkesinambungan. Dengan tingginya animo masyarakat Indonesia terhadap sepak bola, sekarang banyak didirikan Sekolah Sepak Bola (SSB). SSB bermaksud untuk mencari dan menemukan serta mendorong benih-benih berkualitas agar bisa menjadi pemain sepak bola prestasi bagi Indonesia.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan atlet secara terencana, hirarkis, dan berkelanjutan dengan tujuan pencapaian prestasi dibawah dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi (Setiawan, Sodikoen, et al 2018). Dalam permainan sepak bola agar mencapai prestasi yang maksimal pemain harus bisa menguasai beberapa unsur teknik dasar dalam sepak bola yaitu *passing, dribbling, control, shooting*. Jika seorang pemain sepak bola memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* yang baik, maka hal ini akan memudahkan seseorang dalam penguasaan bola. Latihan fisik juga penentu bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dimiliki. sedangkan latihan teknik mengarah kepada kemampuan seseorang menguasai teknik dasar secara baik.

Oleh karena itu, agar mencapai prestasi yang baik pelatih harus mengajarkan bagaimana bermain sepak bola yang baik dan benar.

Dalam cabang olahraga sepak bola kondisi fisik yang dibutuhkan sangat kompleks, antara lain meliputi: daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, daya ledak, dan koordinasi. Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting untuk dapat berpartisipasi dalam bermacam-macam kegiatan olahraga khususnya sepak bola. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si pemain kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kelincahannya, lebih memungkinkan baginya untuk mendapat bola itu kembali. Karena pentingnya unsur kelincahan dalam permainan sepak bola khususnya dalam menggiring bola, maka perlu mendapat porsi dan perhatian khusus dari pelatih ataupun pembina tim sepak bola itu sendiri.

Di Provinsi Sumatera Barat sendiri perkembangan dan pembinaan sepak bola sudah cukup baik hal ini dapat dilihat dari banyaknya klub – klub atau Sekolah Sepak Bola (SSB) yang ada khususnya di Kota Padang, Selain itu perkembangan juga ditandai dengan adanya pertandingan dan turnamen yang diselenggarakan. Sekolah Sepak bola (SSB) Balai Baru yang berada dikota Padang, di dirikan oleh bapak H Muslim K tahun 1998 diharapkan bisa melahirkan pemain yang berkualitas baik untuk SSB Balai Baru sendiri dan bisa mengangkat persepak bolaan Provinsi Sumatra Barat pada umumnya dan khususnya Kota Padang.

Peneliti mengamati kemampuan *dribbling* para pemain tersebut dan selama 2x45 menit terdapat hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Observasi Peneliti *Dribbling* Pemain SSB Balai Baru

No	Kriteria Penelitian	Hasil
1	<i>Dribbling</i> yang melewati lawan	15
2	<i>Dribbling</i> yang tidak melewati lawan	42
3	Gol hasil dari <i>dribbling</i>	0
Jumlah		57

Sumber : Turnamen Liga Anak U-15

Dari hasil tersebut terdapat sebanyak 57 kali pemain SSB Balai Baru melakukan *dribbling* dan dapat disimpulkan dari hasil tabel di atas lebih banyak *dribbling* yang tidak melewati lawan dengan hasil 42 kali yang berakibat kekalahan dari SSB Balai Baru.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara dengan Bapak Roni Lius, SE pada tanggal 11 Agustus 2022 pukul 15.30 WIB di Lapangan SSB Balai Baru dan pengamatan langsung pada saat pemain SSB Balai Baru mengikuti *event* pertandingan terlihat bahwa pemain SSB Balai Baru masih banyak kekurangan dari segi *dribbling*. Contoh, ketika pemain SSB Balai Baru melakukan *dribbling* sering kali dapat diantisipasi pemain lawan, baik dengan membaca gerakan pemain yang masih kaku, masih lambat dan tidak seimbangya posisi badan pemain SSB Balai Baru. Selain hal tersebut, pemain SSB Balai Baru ketika melakukan teknik *dribbling* beberapa kali bola terlalu jatuh dari jangkauan, perkenaan kaki dengan bola tidak terkontrol sehingga bola jauh dari jangkauan

dan pemain terlalu fokus melihat ke bola sehingga tidak melihat posisi pemain lawan mengakibatkan gerakan dan bola dapat diantisipasi pemain lawan.

Dengan pengamatan peneliti ketika pelaksanaan praktek melatih, pengamatan langsung dan hasil wawancara peneliti pada pelatih SSB Balai Baru maka peneliti ingin mengambil data untuk mengetahui kemampuan para atlet tersebut mencermati permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian yang berjudul “ Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Balai Baru U-15, Kota Padang ” dengan alasan karena teknik dasar *dribbling* merupakan salah satu hal yang sangat mendasar dalam bermain sepak bola yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola, sehingga dalam hal ini akan sangat membantu peneliti untuk memperoleh data penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka terdapat dugaan sementara bahwa teknik *dribbling* pemain SSB Balai Baru U-15 masih belum baik serta dapat teridentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Pemain SSB Balai Baru melakukan *dribbling* sering kali dapat diantisipasi pemain lawan.
2. Pemain SSB Balai Baru ketika melakukan teknik *dribbling* beberapa kali bola terlalu jatuh dari jangkauan.
3. Pemain SSB Balai Baru terlalu fokus melihat ke bola sehingga tidak melihat posisi pemain lawan mengakibatkan gerakan dan bola dapat diantisipasi pemain lawan.

4. Masih lambat dan tidak seimbangya posisi badan pemain SSB Balai Baru saat melakukan *dribbling*.

C. Batasan Masalah

Dari beberapa masalah yang muncul maka perlu diadakan batasan masalah, dengan keterbatasan penulis baik dari segi pengetahuan, pengalaman, waktu dan dana serta agar penelitian ini lebih fokus dan mendalami pengkajiannya. Penelitian ini dibatasi pada masalah kemampuan *dribbling* pemain SSB Balai Baru U-15 Tahun Kota Padang. Alasan peneliti memilih fokus pada kajian di atas didasarkan pada pemikiran bahwa kelincahan merupakan faktor penting penunjang keberhasilan teknik *dribbling* dalam permainan sepak bola.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan, maka dapat di rumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Balai Baru U-15 Tahun, Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini tentunya tidak terlepas dari permasalahan yang ada, adapun tujuan penelitian ini adalah untuk “mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dirbbling* pemain SSB Balai Baru U-15 Tahun Kota Padang.”

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian tujuan penelitian diatas, adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Memberikan informasi tentang pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepak bola.
2. Sebagai masukan yang baik untuk para pelatih dalam latihan agar tercapainya prestasi yang lebih baik.
3. Sebagai pengalaman penulis dalam penelitian dan syarat meraih gelar gelar Sarjana Pendidikan di Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Menambah ilmu pengetahuan dibidang olahraga sepak bola bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai bahan referensi bagi yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.