

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING BOLA ATLET FUTSAL SMA
NEGERI 1 SAROLANGUN**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



OLEH:

**RAHMADANI
2018/18086454**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMUKEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING ATLET FUTSAL SMA N 1 SAROLANGUN

Nama : Rahmadani
NIM : 18086454
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 27 Agustus 2022

Mengetahui:
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga
Sekretaris

Sepriadi, S.SI, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

Disetujui:
Pembimbing

Dr. Syahrastani, M.kes., AIFO
NIP. 195912021987031001



HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertaruhkan di Depan Tim Penguji Skripsi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan
Dribbling Atlet Futsal SMA Negeri 1 Sarolangun

Nama : Rahmadani

NIM : 18086454

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dapartemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

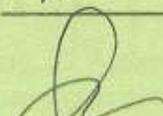
Padang, 12 Oktober 2022

Tim Penguji:

Ketua : Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO

1. 

Anggota : Atradinal, S.Pd, M.Pd

2. 

Anggota : Muhammad Arnando, S.Si M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa karya skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain,kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila karya skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis berdsedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebagai pertanggungjawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, 27 Agustus 2022
Yang membuat pernyataan



Rahmadani
Nim 18086454

ABSTRAK

Rahmadani. 2022. ” Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Futsal SMA Negeri 1 Sarolangun”. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hasil pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet futsal SMA Negeri 1 Sarolangun.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet futsal SMA Negeri 1 Sarolangun yang berjumlah 12 orang. Penarikan sampel diambil dengan teknik *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini 12 orang. Instrument penelitian menggunakan tes kemampuan *dribbling*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh dari latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sarolangun. Ini bisa dilihat dari hasil nilai rata-rata yang diperoleh ketika melakukan tes awal adalah 17 detik dengan simpangan baku 1,68. sedangkan hasil tes akhir menunjukkan nilai rata-rata 15 detik dan simpangan baku 1,38. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir. Dan uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} (5,14) > t_{tabel} (1,796)$, maka H_0 di tolak.

Kata Kunci : Latihan Kelincahan; Kemampuan *Dribbling*

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Futsal SMA Negeri 1 Sarolangun”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. 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.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. dan sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

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, Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	8
1. Definisi Futsal	8
2. Hakikat Latihan	17
3. Hakikat Kelincahan	23
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel.....	29
C. Waktu dan Tempat Penelitian	30
D. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	31
F. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis	36

C. Pengujian Hipotesis	38
D. Pembahasan	39
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	29
2. Sampel Penelitian.....	29
3. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Hasil Kemampuan <i>Dribbling</i>	34
4. Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Hasil Kemampuan <i>Dribbling</i>	35
5. Rangkuman Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	37
6. Uji Homogenitas.....	37
7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Instrumen Dribbling Bobby Charlton	32
2. Grafik Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i>	35
3. Grafik Frekuensi Hasil <i>Post Test</i>	36
4. Arahan Sebelum Melakukan <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	69
5. Pemanasan Sebelum Melakukan Latihan.....	70
6. <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	71
7. Latihan Kelincahan.....	72
8. <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	73
9. Foto Bersama Atlet Futsal SMA Negeri 1 Sarolangun	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	45
2. Data Mentah <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	59
3. Tabulasi Data <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	60
4. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	61
5. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	62
6. Uji Homogenitas.....	63
7. Analisis Pengujian Hipotesis	64
8. Tabel Uji Liliefors	65
9. Tabel Luas Di Bawah Lengkungan Normal standar dari o ke z.....	66
10. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	67
11. Nilai Persentil untuk Distribusi f.....	68
12. Foto Dokumentasi	69
13. Surat Izin Penelitian	73
14. Surat Balasan Penelitian	74

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari program Pemerintah Republik Indonesia. Hal ini sesuai dengan tujuan dari Keolahragaan Nasional yang tercantum dalam Undang-Undang No 11 Tahun 2022. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi. Sehingga Keolahragaan Nasional adalah Keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai Keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan Olahraga. Undang-Undang No 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan mencabut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2005 Nomor 89, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4535). Undang-Undang Nomor 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan disahkan oleh Presiden Joko Widodo dan diundangkan oleh Menkumham Yasonna H. Laoly pada tanggal 16 Maret 2022 di Jakarta. Ditempatkan pada Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 71. Penjelasan UU ini ditempatkan pada Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6782. Agar setiap orang mengetahuinya. Sedangkan menurut Kiram (2017: 8) olahraga telah menjadi bagian hidup masyarakat dunia dan menjadi budaya, serta profesi. Olahraga telah berubah

dari kebutuhan sekunder menjadi kebutuhan primer. Populasi pelaku olahraga telah merambah kepada semua tingkatan usia. Peningkatan mutu olahraga Indonesia hendaknya mendapat dorongan dari semua pihak, dimulai dari pihak tingkat paling atas hingga pihak tingkat paling bawah baik itu dari pihak pemerintahan sampai pihak swasta. Semua pihak yang terkait dalam peningkatan mutu olahraga Indonesia harus saling membantu demi kemajuan olahraga Indonesia. Peningkatan mutu olahraga Indonesia hendaknya dimulai dari organisasi olahraga yang profesional, tenaga kepelatihan yang baik, sarana dan prasarana yang lengkap dan pembinaan atlet yang terlaksana dengan baik.

Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, orang dewasa bahkan oleh orang tua, tidak peduli pria atau wanita sekarang ini sangat menggemari futsal. Menurut Kurniawan (2012: 141), futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brasil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil diluar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan Federation 322 International de Football Association di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia dan Oseania Futsal berkembang sebagai olahraga yang relative baru dengan menggunakan standar FIFA (Vicente

2016). Permainan Futsal sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Menurut Frayogha (2019) Futsal merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang berlawanan yang masing-masing tim terdiri dari 5 orang. Masing-masing tim akan berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya dari kebobolan.

Cabang olahraga futsal di Indonesia mengalami perkembangan pesat sehingga menuntut para pelakunya untuk berkembang secara cepat. Futsal (*futbol* dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan) merupakan permainan sepak bola yang dilakukan dalam ruangan. Dalam beberapa tahun terakhir ini, futsal sangat marak di Indonesia, baik di Ibukota maupun di luar Ibukota. Jadi olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati masyarakat yang dimainkan di dalam ruangan dengan lapangan yang memiliki standar yang telah ditetapkan (M, Sin T 2019). Cabang olahraga ini memerlukan gerakan dinamis untuk menciptakan sebuah gol guna menghasilkan kemenangan dalam suatu pertandingan. Sejak kemunculannya futsal menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari banyak remaja putra dan putri, yang mengakibatkan revolusi permainan futsal begitu cepat di berbagai sektor. Di Indonesia permainan futsal secara kuantitas memang meningkat tetapi tidak secara kualitas. Untuk pembinaan pemain muda yang berbakat akan dibina atau dilatih dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas dengan kegiatan ekstrakurikuler di tiap-tiap sekolah, meskipun sekarang juga banyak sekolah atau akademi futsal yang ada agar dapat menghasilkan

pemain yang berkualitas dan dapat bersaing dengan para pemain dari luar negeri. Pada dasarnya untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhinya. Menurut Syafruddin (2012:4) pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga, yaitu dari diri atlet dengan segala potensinya kemampuan fisik, taktik dan mental. Faktor eksternal adalah yang mempengaruhi prestasi atlet dari luar meliputi pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga dan sebagainya.

Dalam permainan futsal, pemain harus bisa melakukan teknik-teknik permainan futsal yang didukung oleh kondisi fisik yang baik. Untuk dapat melakukan berbagai teknik bermain futsal dengan baik diperlukan kondisi fisik yang prima. Dalam permainan futsal dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti: keseimbangan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukan koordinasi gerakan dan emosional pemain dan sebagainya. Seluruh komponen ini dibutuhkan untuk menunjang kegiatan permainan seperti melakukan *dribbling*, *shooting*, *control*, dan *passing*. Menurut Syafruddin (2012:51) “seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula. Dengan demikian agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai dengan baik perlu latihan sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Sebab dengan kondisi fisik dan teknik dasar yang baik merupakan salah satu penunjang untuk meraih sebuah prestasi dalam futsal.

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti, penguasaan teknik menggiring bola pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sarolangun belum maksimal. Banyak atlet cenderung melakukan kesalahan-kesalahan mendasar dalam menggiring bola, seperti jarak kaki dan perkenaan kaki yang terlalu jauh. Kemampuan atlet futsal SMA Negeri 1 Sarolangun dalam menerapkan latihan kelincahan masih kurang, terbukti dalam latihan terjadi kesalahan mendasar, sehingga berpengaruh terhadap program latihan yang telah disusun oleh pelatih. Arsil (2008:138) menyatakan bahwa “Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan merubah arah dengan tangkas”. Kelincahan merupakan kombinasi kecepatan, dan koordinasi. Sedangkan Irawadi (2011:108) menyatakan bahwa “Kelincahan merupakan terjemahan dari kata *agility*, yang diartikan sebagai kemampuan tubuh bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan”. Berkenaan dengan kelincahan banyak para ahli memberikan pengertian dan definsi.

Latihan kelincahan tidak akan berpengaruh positif terhadap kemampuan menggiring bola jika tidak ada komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet. Kemampuan atlet futsal SMA Negeri 1 Sarolangun dalam memahami dan menerapkan bentuk-bentuk latihan kelincahan masih kurang, terbukti dalam latihan terjadi 3 kesalahan mendasar sehingga berpengaruh terhadap program latihan yang telah disusun oleh pelatih. Teknik menggiring bola yang baik dan benar diperlukan latihan yang terprogram dan berkelanjutan. Latihan menggiring bola dapat dilakukan dengan beberapa bentuklatihan seperti

menggiring bola melewati rintangan, menggiring bola lurus ke depan kemudian berbalik badan, berlari zig-zag dan bentuk latihan lainnya yang masih banyak macamnya. Untuk dapat menguasai suatu cabang olahraga tidak dapat dilakukan dengan hanya menonton suatu pertandingan dari satu tempat ke tempat yang lainya, akan tetapi harus dilakukan dengan melalui latihan-latihan yang sistematis dan terprogram.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul, Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Atlet Futsal di SMA Negeri 1 Sarolangun.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Belum maksimalnya kemampuan teknik *dribbling* bola atlet futsal SMA Negeri 1 Sarolangun.
2. Belum maksimalnya atlet futsal dalam memahami dan menerapkan bentuk-bentuk latihan kelincahan yang diberikan pelatih.
3. Belum diketahuinya bagaimana pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola atlet futsal SMA Negeri 1 Sarolangun.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari meluasnya pembahasan, dibuat batasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan

kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola atlet futsal SMA Negeri 1 Sarolangun.

D. Perumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan, “Adakah pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola atlet futsal SMA Negeri 1 Sarolangun ?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola pada atlet futsal SMA Negeri 1 Sarolangun.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapat setelah melakukan penelitian pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet futsal SMA Negeri 1 Sarolangun sebagai berikut:

1. Para atlet akan mengetahui tingkat prestasi yang dimilikinya dalam menguasai teknik *dribbling* bola.
2. Para atlet mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola pada permainan futsal.
3. Penelitian ini sebagai masukan untuk para pelatih futsal dalam menentukan program latihan yang tepat dalam melakukan teknik dasar *dribbling* bola.
4. Penelitian ini untuk menambah ilmu pengetahuan dan menggali teknik *dribbling* bola dalam usaha mencapai prestasi pada permainan futsal.