

**PENGARUH LATIHAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING PEMAIN SSB CV. ALAM SANGIR
KABUPATEN SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

Untuk memenuhi persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



DEGIT SAPUTRA
2015/15087046

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

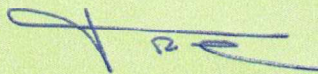
Judul : Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan
Dribbling Pemain SSB CV. Alam Sangir Kabupaten Solok
Selatan

Nama : Degit Saputra
Nim/BP : 15087046/ 2015
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2021

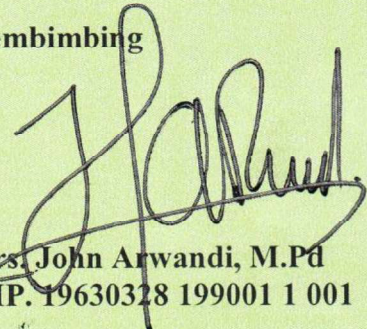
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207 199803 1 004

Pembimbing



Drs. John Arwandi, M.Pd
NIP. 19630328 199001 1 001

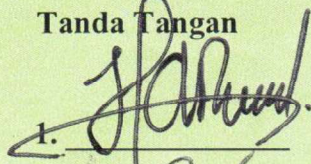

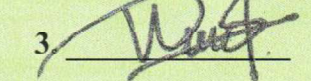
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Degit Saputra
NIM : 15087046/ 2015

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB
CV. Alam Sangir Kabupaten Solok Selatan**

Padang, Maret 2021

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. John Arwandi, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Ronni Yenes, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Vega Soniawan, S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB CV. Alam Sangir Kabupaten Solok Selatan” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2021
Yang membuat pernyataan



Degit Saputra
2015/15087046

ABSTRAK

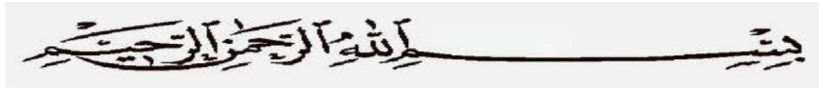
Degit Saputra (2021) : Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB CV. Alam Sangir Kabupaten Solok Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah karena lambatnya gerakan *dribbling* pemain menyebabkan bola cenderung lepas dari penguasaan pemain, dan tidak dapat dikontrol arah laju bola dan *dribbling* yang dilakukan pemain sering berbelok ke samping kiri dan kanan ataupun bola terinjak kaki pemain yang sedang *dribbling* bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB CV. Alam Sangir Kabupaten Solok Selatan.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, penelitian ini dilaksanakan pada bulan November sampai Desember 2020 di Gor Rimbo Tengah. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB CV. Alam Sangir Kabupaten Solok Selatan. yang berjumlah 67 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *perposive sampling* yaitu keseluruhannya U 14 - 17 tahun yang berjumlah 24 orang. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel, dilanjutkan dengan diberi perlakuan selama 6 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu dilaksanakan 3 kali pertemuan, berdasarkan latihan kecepatan dan diakhiri dengan tes akhir (*post test*). Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: terdapat Pengaruh latihan kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* atau $t_{hitung} 2,39 > t_{tabel} 0,19$. Dengan demikian memberikan pengaruh latihan kecepatan yang signifikan terhadap peningkatan Kemampuan *Dribbling* SSB CV. Alam Sangir Kabupaten Solok Selatan.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB CV. Alam Sangir Kabupaten Solok Selatan”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Salallahu 'Alaihi Wassalam yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan Skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

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. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
2. Bapak Drs. John Arwandi, M.Pd, Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam Skripsi ini.

3. Bapak Dr. Donie, M.Pd, Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan Skripsi.
4. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan Skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
6. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian Skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan Skripsi ini.

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

Padang, Februari 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	7
1. Sepakbola.....	7
2. <i>Dribbling</i>	11
3. Kecepatan	18
4. Latihan	24
B. Penelitian Relevan	27
C. Kerangka Konseptual	29
D. Hipotesis	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Desain Penelitian	32

D. Defenisi Operasional	33
E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
F. Jenis dan Sumber Data	35
G. Instrumen Penelitian	36
H. Teknik Pengumpulan Data	37
I. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis	42
C. Pengujian hipotesis.....	43
D. Pembahasan	44
E. Keterbatasan Penelitian	46
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR RUJUKAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Intensitas Latihan	22
2. Rancangan Penelitian <i>Pre-Test Dan Post-Test One Group Design</i>	32
3. Populasi Penelitian.	33
4. Sampel Penelitian	34
5. Norma Penilaian Dribbling	36
6. Pelaksanaan Tes.....	37
7. Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Tets</i>	40
8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Peningkatan Kemampuan Dribbling.....	42
9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Cara bermain (<i>ATT-TRA-DEF</i>)	8
2. Bentuk Pelaksanaan Kemampuan <i>Dribbling</i>	15
3. Kerangka Konseptual	29
4. Tes kemampuan <i>dribbling</i>	37
5. Grafik Histogram Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	42

Daftar Lampiran

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Sepakbola.....	53
2. Data Mentah <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i> SSB	61
3. Data Mentah <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i> SSB	62
4. Uji Normalitas (<i>Pre Test</i>)	63
5. Uji Normalitas (<i>Post Test</i>).....	64
6. Analisis Pengujian Hipotesis	65
7. Tabel 5 : Nilai Kritik Sebaran.....	66
8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	67
9. Tabel 10. Daftar Luas Dibawah Lingkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z	68
10. Dokumentasi penelitian	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Pada era globalisasi seperti sekarang ini, olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi yang baik dan mengembangkan pikiran yang baik secara individu, kelompok, bermasyarakat luas meskipun negeri asal.

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 keolahragaan. Dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Salah satu olahraga yang dimaksudkan dari kutipan di atas adalah olahraga sepak bola. Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga kompetitif yang telah cukup lama diperlombakan dan disukai banyak masyarakat. Permainan ini

sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub sepakbola dan sekolah sepakbola (SSB) yang tersebar di seluruh pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan. Salah satu bentuk tujuan olahraga sepak bola adalah pencapaian prestasi yang maksimal. Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan atau ditampilkan seorang pemain dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi pemain itu sendiri secara terpadu, yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya". Artinya, prestasi olahraga dapat dipengaruhi oleh kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Sesuai dengan ide olahraga permainan sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang supaya tidak kebobolan, maka bagi setiap pemain dituntut agar memiliki berbagai keterampilan, teknik dan taktik di samping kondisi yang prima. Lebih lanjut, sepakbola menuntut kreativitas teknik, keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan sendiri.

Berdasarkan tujuan tersebut, salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik *dribbling*. *Dribbling* merupakan kemampuan pemain memindahkan bola menggunakan kaki dengan secepat-cepatnya untuk pencapaian tujuan yaitu mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan secara efektif dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan. Dengan mempelajari latihan *dribbling* yang benar diharapkan setiap pemain memiliki kemampuan untuk

mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Pada hakikatnya setiap pemain dituntut agar mampu melakukan *dribbling*, khususnya untuk pemain depan harus memiliki kemampuan *dribbling* yang baik dan cepat ketika melewati setiap pemain lawan. Jadi, dapat dikatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* seorang pemain, antara lain : kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelentukan, keseimbangan tubuh dan kelincahan. Namun untuk mewujudkan kemampuan *dribbling* yang baik semua itu diduga membutuhkan latihan yang sistematis terhadap unsur kondisi fisik, terutama kecepatan.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang bergerak dengan cepat yang ditandai dengan waktu singkat. Dalam melakukan *dribbling*, unsur kecepatan ini sangat diperlukan, agar bisa membawa dan mengendalikan laju bola dengan baik dan cepat serta sesuai tujuan yang diinginkan. Latihan kecepatan dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain. Tujuan latihan yang jelas dan tepat dapat membantu dalam merencanakan kegiatan latihan menyenangkan. Dengan demikian perlu rancangan secara sistematis dalam pelaksanaan latihan. Pengenalan latihan teknik bagian perbagian ini penting dalam mempelajari teknik atau menyempurnakan teknik gerakan karena lebih mempertajam dalam pengoreksiannya.

Bertolak dari pendapat di atas, permasalahan ini diduga terjadi pada pemain SSB CV. Alam Sangir Kabupaten Solok Selatan. SSB ini telah berdiri sejak 2014 dan pemain melakukan latihan tiga kali seminggu yaitu hari Selasa, Kamis dan Minggu. Sudah hampir 5 tahun SSB ini berdiri, tidak pernah

mendapatkan prestasi. 2015 masuk 8 besar piala antar SSB Sangir Cup, 2016 masuk 16 besar SSC Sumbar, Riau, Jambi dan terakhir 2018 juara 2 SSC Sumbar, Riau, Jambi. Hal ini dimungkinkan karena rendahnya kemampuan *dribbling*. Ini terlihat pada setiap ada kesempatan *dribbling*, banyak pemain SSB CV. Alam Sangir Kabupaten Solok Selatan yang gagal untuk *dribbling* bola, karena lambatnya gerakan *dribbling* pemain menyebabkan bola cenderung lepas dari penguasaan pemain, dan tidak dapat dikontrol arah laju bola dan *dribbling* yang dilakukan pemain sering berbelok ke samping kiri dan kanan ataupun bola terinjak kaki pemain yang sedang *dribbling* bola (hasil wawancara 16 Januari 2020 dengan pelatih SSB CV. Alam Sangir Kabupaten Solok Selatan). Apabila fenomena tersebut terus-menerus dibiarkan, maka kesempatan untuk menyusun serangan dan mencapai kemenangan akan semakin rendah.

Kegagalan dalam *dribbling* secara efektif tentu saja tidak berdiri sendiri, artinya terkait dengan faktor-faktor yang memungkinkan keefektifan *dribbling* menjadi rendah. Di antara faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya efektivitas *dribbling* tersebut adalah kecepatan. Dengan demikian, diharapkan melalui sebuah program latihan kecepatan yang diberikan kepada pemain SSB CV. Alam Sangir Kabupaten Solok Selatan dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain menjadi lebih baik. Oleh sebab itu, peneliti tertarik meneliti melalui penelitian dengan judul; Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB CV. Alam Sangir Kabupaten Solok Selatan". Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi pemain SSB CV. Alam Sangir Kabupaten

Solok Selatan ke depan.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB CV. Alam Sangir Kabupaten Solok Selatan
2. Apakah pengaruh latihan kekuatan terhadap peningkatan *dribbling* pemain SSB CV. Alam Sangir Kabupaten Solok Selatan
3. Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB CV. Alam Sangir Kabupaten Solok Selatan.
4. Apakah pengaruh latihan kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB CV. Alam Sangir Kabupaten Solok Selatan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah dan identifikasi masalah di atas cukup luas, maka penelitian ini dibatasi, kepada “Pengaruh Latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB CV. Alam Sangir Kabupaten Solok Selatan”.

D. Perumusan Masalah

Manfaat penelitian ini terarah dengan baik, maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu: Apakah terdapat pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB CV. Alam Sangir Kabupaten Solok Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB CV. Alam Sangir Kabupaten Solok Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan, dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat dan berguna bagi:

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan.
2. Para pelatih dan pengurus sepakbola untuk menentukan tindakan-tindakan dalam bimbingan atau pembinaan bagi pemain yang mengalami kegagalan dalam belajar keterampilan bermain sepakbola.
3. Pemain sendiri, dapat dijadikan acuan untuk introspeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan proses latihan sebagai upaya memperoleh keterampilan bermain sepakbola dengan baik.
4. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman untuk para peneliti selanjutnya yang meneliti tentang pengaruh latihan kecepatan terhadap *dribbling*.