

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* BOLA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA
SEMEN PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



Oleh

**AULIA RAHMAN
NIM. 00745**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

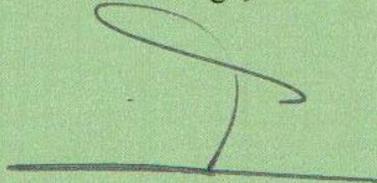
**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* BOLA PEMAIN SEKOLAH
SEPAK BOLA SEMEN PADANG**

Nama : Aulia Rahman
NIM : 00745
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Disetujui oleh:

Pembimbing I,



Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP. 19590602 198503 1 003

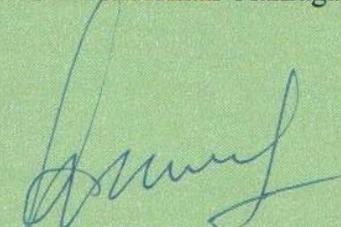
Pembimbing II,



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : **Kontribusi Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap
Kemampuan *Dribbling* Bola Pemain Sekolah Sepak Bola
Semen Padang**

Nama : Aulia Rahman

NIM : 00745

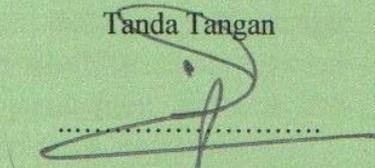
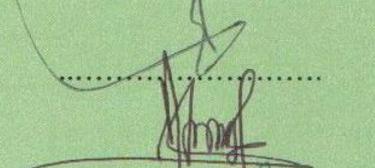
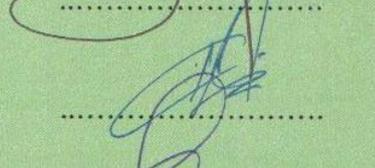
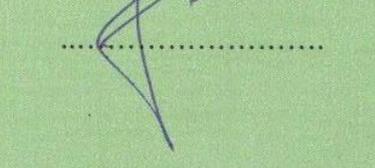
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, juli 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zalfendi, M.Kes	
2. Sekretaris	: Drs. Zarwan, M.Kes	
3. Anggota	: Drs. Yaslindo, MS	
4. Anggota	: Drs. Ali Umar, M.Kes	
5. Anggota	: Atradinal, M.Pd	

ABSTRAK

Aulia Rahman, (2012): Kontribusi Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Pemain Sekolah Sepak Bola Semen Padang

Penelitian ini berawal dari hasil observasi yang penulis temui di lapangan, ternyata kemampuan *dribbling* bola pemain SSB Semen Padang terlihat kaku dan kurang lincah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan dan kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain SSB Semen Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional dengan populasi adalah seluruh pemain Sekolah Sepakbola Semen Padang yang berumur 14-15 tahun dengan jumlah 100 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan cara *Purposive sampling* yang berjumlah 20 orang. Data diambil dengan tiga cara, *Shuttle-Run Test* untuk mengukur kelincahan, *Flexiometer* untuk mengukur kelentukan dan *Zig-zag* melewati cones untuk mengukur kemampuan *dribbling* bola. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *product moment* sederhana dan ganda, sedangkan untuk menentukan kontribusi dengan koefisien determinan.

Berdasarkan analisis dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola, dengan kontribusi sebesar 23,04%. kemudian tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* bola, dengan kontribusi sebesar 1%. Dan terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain Sekolah Sepakbola Semen Padang, dengan kontribusi sebesar 23,04%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Kontribusi Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Pemain Sekolah Sepak Bola Semen Padang”.

Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Prof. Dr. H. Z. Mawardi Efendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultass Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Drs. Zalfendi, M.Kes dan Drs. Zarwan, M. Kes, selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Drs. Ali Umar, M.Kes, Drs. Yaslindo, M.S dan Atradinal, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pelatih Sekolah Sepak Bola Semen Padang, yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Teristimewa kepada Ayahanda Drs. Izzudin Hasan tercinta dan Ibunda tersayang Arnida yang telah memberikan dorongan dan semangat baik secara moril maupun materil serta do'a sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.

Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu-persatu namanya, penulis juga mengucapkan terimakasih telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhirnya kata penulis do'akan semoga semua amal dan ilmu yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin....Amin....Ya Rabbal Alamin.....

Padang, Mai 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Hala man
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Sepak Bola	7
2. Kelincahan	8
3. Kelentukan	10
4. <i>Dribbling</i>	13
B. Kerangka Konseptual.....	18
C. Hipotesis	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu, dan Tempat Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel.....	20
C. Jenis dan Sumber Data.....	21
D. Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian.....	21
1. Pengumpulan Data.....	22
2. Instrumen Penelitian.....	22
E. Teknik Analisis Data.....	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	
1. Kelincahan.....	30
2. Kelentukan.....	31
3. Kemampuan <i>Dribbling</i>	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis dengan Uji Normalitas Data.....	34
C. Uji Hipotesis.....	35
D. Pembahasan.....	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43

DAFTAR PUSTAKA.....	45
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	47
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

1. Dribbling Dengan Sisi Kaki Bagian Dalam.....	14
2. Dribbling Dengan Sisi Kaki Bagian Luar.....	15
3. Dribbling Dengan Kura - Kura	16
4. Kerangka Konseptual.....	19
5. Tes Kelincahan.....	22
6. Bentuk Peaksanaan <i>Flexiometertest</i>	24
7. Tes Kemampuan <i>Dribbling Bola</i>	25
8. Histogram Kelincahan.....	31
9. Histogram Kelentukan.....	32
10. Histogram Kemampuan <i>Dribbling Bola</i>	34

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

1. Norma Standarisasi Untuk Kelincahan.....	23
2. Norma Standarisasi Untuk Kelentukan.....	24
3. Transformasi Skor Tes <i>Dribbling</i> Kedalam T - Skor.....	26
4. Norma Standarisasi Untuk Kemampuan <i>Dribbling</i> Bola.....	27
5. Distribusi Frekuensi Variabel Kelincahan.....	30
6. Distribusi Frekuensi Variabel Kelentukan.....	31
7. Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan <i>Dribbling</i> Bola.....	33
8. Uji Normalitas Data Dengan Uji Liliefors.....	34
9. Analisis Korelasi Antara Kelincahan Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> Bola (X_1 -Y)	36
10. Analisis Korelasi Antara Kelentukan Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> Bola (X_2 -Y)	37
11. Analisis Korelasi Antara Kelincahan Dan Kelentukan terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> Bola (X_1, X_2 -Y)	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Mentah Penelitian.....	47
2. Uji Normalitas Kelincahan.....	48
3. Uji Normalitas Kelentukan.....	49
4. Uji Normalitas Kemampuan <i>Dribbling</i>	50
5. Analisis Hubungan Antara X_1 dengan Y.....	51
6. Analisis Hubungan Antara X_2 dengan Y.....	53
7. Analisis Hubungan Antara X_1 dengan X_2	55
8. Uji Koefisien Korelasi Ganda	57
9. Perhitungan Koefisien Determinan	58
10. Tabel Luas Standar Normal	59
11. Tabel Uji Lilliefors.....	60
12. Tabel Nilai r Product Moment.....	61
13. Tabel Nilai Distribusi F.....	62
14. Tabel Nilai Distribusi T.....	64
15. Surat Permohonan Penelitian Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	65
16. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	66
17. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Sekolah Sepakbola Semen Padang.....	67
18. Surat Keterangan Dari UPTD Balai Pengawasan Mutu Barang.....	68
19. Dokumen Penelitian.....	69

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat baik jasmani maupun rohaninya. Berolahraga dapat menjaga kondisi tubuh agar bersemangat dalam mengerjakan aktifitas sehari-hari, selain itu olahraga juga untuk berbagai tujuan contohnya kesegaran jasmani, prestasi, dan untuk profesi.

Sejalan dengan itu dalam undang-undang sistem keolahragaan nasional dijabarkan, “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. (UU. RI No 3.2005:3). Dan salah satu olahraga yang saat ini terus dikembangkan agar dapat berprestasi adalah sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer dan amat digemari oleh sebagian rakyat Indonesia baik kalangan tua maupun muda dan ini telah berkembang baik di kota maupun di daerah terpencil, salah satunya kota Padang.

Perkembangan sepakbola di kota Padang sangat mendapat perhatian, hal ini terbukti dengan banyaknya muncul klub-klub mulai dari tingkat anak-anak, remaja dan dewasa yang dikenal dengan sekolah sepakbola (SSB). Salah satunya klub sepakbola Semen Padang yang telah mempunyai prestasi yang

baik dan sudah melaksanakan proses latihan yang terencana dan berkelanjutan, serta memiliki program latihan yang baku dan jelas dengan pelaksanaan program latihan 3 kali seminggu.

Dalam permainan sepakbola kemenangan hanya dapat diraih dengan membuat gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah jangan sampai lawan berbuat hal yang sama terhadap gawang sendiri. Hal ini mengandung arti bahwa, menjadi seorang pemain sepakbola yang handal harus memiliki kondisi fisik dan kualitas teknik dasar sepakbola yang baik. Muchtar dalam Yoandra (2011:3) berpendapat, “Untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dan mental merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Pendapat ini mengemukakan unsur kondisi fisik (kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi) dan teknik dasar (*passing, dribbling, shooting*) merupakan beberapa faktor penting dalam bermain sepakbola.

Diantara sekian banyak teknik dasar sepakbola, yang sering terkendala dalam pelaksanaannya pada waktu pertandingan adalah kemampuan *dribbling*. *Dribbling* merupakan salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi. Pada saat melakukan *dribbling*, pemain dituntut untuk mampu menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh, kecuali tangan.

Menurut Zalfendi (2010:138), “*Dribbling* bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat

permainan berlangsung”. *Dribbling* yang baik ditunjang oleh beberapa faktor diantaranya adalah kelincahan dan kelentukan. Kelincahan juga merupakan bagian dari komponen fisik, menurut Arsil (2008:138), “Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas.” Selain itu salah satu faktor yang mempengaruhi keterampilan *dribbling* adalah kelentukan, kelentukan adalah kemampuan menggerakkan persendian dan otot pada keseluruhan ruang geraknya (Syafuruddin, 2011: 111).

Pada dasarnya kelincahan dan kelentukan merupakan kemampuan fisik yang harus dimiliki setiap pemain pada saat melakukan *dribbling* untuk melewati lawan maupun mencetak gol ketika berhadapan satu lawan satu dengan penjaga gawang. Apabila seorang pemain tidak memiliki kelincahan dan kelentukan maka ia akan mengalami kesulitan dalam melakukan *dribbling* dengan baik sehingga bola akan mudah dirampas oleh lawan.

Namun berdasarkan pengamatan penulis di lapangan dan dibenarkan oleh pelatih klub SSB Semen Padang, prestasi klub SSB Semen Padang di akhir tahun 2011 ini mengalami penurunan. Dalam pengamatan, penulis menduga dalam latihan permainan yang diikuti oleh pemain SSB Semen Padang, dimana bola mudah dirampas lawan, saat *dribbling* bola pemain terlihat kaku dan kurang lincah, saat *dribbling* jarak pemain dan bola terlalu jauh sehingga memudahkan lawan merampas bola dari penguasaan si pemain, serta kondisi fisik yang melemah sehingga pemain tersebut sering

kehilangan bola. Akibatnya kesempatan untuk menciptakan gol sangat minim dan kemenangan pun susah dicapai.

Hal ini lah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan *dribbling*, serta sebagai acuan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Semen Padang demi tercapainya prestasi yang meningkat. Oleh sebab itu penelitian ini berjudul Kontribusi Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Pemain Sekolah Sepakbola Semen Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berangkat dari latar belakang diatas, maka masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut,

1. Kekuatan pemain SSB Semen Padang.
2. Kecepatan pemain SSB Semen Padang.
3. Daya tahan pemain SSB Semen Padang.
4. Kelincahan pemain SSB Semen Padang.
5. Koordinasi pemain SSB Semen Padang.
6. Kelentukan pemain SSB Semen Padang.
7. *Dribbling* pemain SSB Semen Padang.
8. Mental pemain SSB Semen Padang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dikemukakan pada identifikasi masalah di atas, dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersama, oleh sebab itu penelitian ini hanya dibatasi pada “Kontribusi

Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Pemain Sekolah Sepakbola Semen Padang”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka penelitian ini dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah kelincahan mempunyai hubungan dengan kemampuan *dribbling* bola pemain Sekolah Sepakbola Semen Padang?
2. Apakah kelentukan mempunyai hubungan dengan kemampuan *dribbling* bola pemain Sekolah Sepakbola Semen Padang?
3. Apakah kelincahan dan kelentukan mempunyai hubungan dengan kemampuan *dribbling* bola pemain Sekolah Sepakbola Semen Padang?
4. Seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain Sekolah Sepakbola Semen Padang?
5. Seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain Sekolah Sepakbola Semen Padang?
6. Seberapa besar kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain Sekolah Sepakbola Semen Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengungkapkan besarnya kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain Sekolah Sepakbola Semen Padang.
2. Mengungkapkan besarnya kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain Sekolah Sepakbola Semen Padang.

3. Mengungkapkan besarnya kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain klub Sekolah Sepakbola Semen Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Dari tujuan penelitian diatas, maka diharapkan penelitian ini berguna untuk :

1. Memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai tambahan ilmu pengetahuan dalam meningkatkan kemampuan teknik pemain Sekolah Sepak Bola Semen Padang.
3. Sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan dan membuat program latihan bagi pelatih.
4. Sebagai bahan bacaan dalam mengembangkan olahraga sepak bola bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam bagi peneliti selanjutnya.