

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP  
KEMAMPUAN *DRIBBLING* ATLET SEPAKBOLA  
SSB BALAI BARU KOTA PADANG**

***SKRIPSI***

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**Bambang Adisaputra**  
**NIM: 74471**

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

**2012**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan terhadap Kemampuan  
*Dribbling* atlet sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang

Nama : Bambang Adisaputra

Bp/Nim : 2006/74471

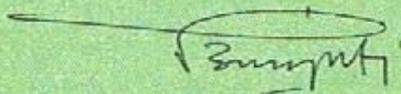
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

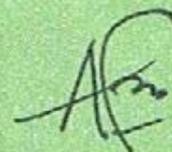
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S, AIFO  
NIP.19500521 197903 1 001

Pembimbing II



Drs. Afrizal S. M.Pd  
NIP.19590616 198603 1 003

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Drs. Maidarman, M.Pd  
NIP.19600507 198503 1 004

## PENGESAHAN SKRIPSI

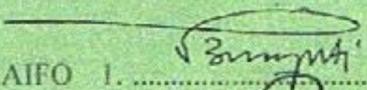
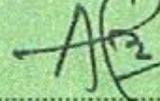
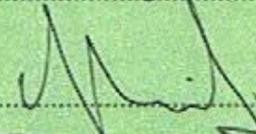
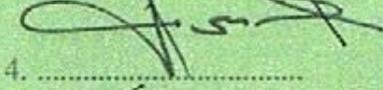
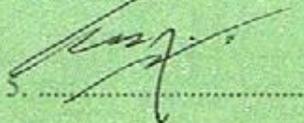
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

### KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING ATLET SPAKBOLA SSB BALAI BARU KOTA PADANG

Nama : Bambang Adisaputra  
NIM/BP : 74471/2006  
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

#### Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS. AIFO	1. 
2. Sekretaris : Drs. Afrizal S, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd	3. 
4. Anggota : Donie, S.Pd, M.Pd	4. 
5. Anggota : Drs M. Ridwan	5. 

## ABSTRAK

### **Bambang Adisaputra (2011) : Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang .**

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di lapangan, ternyata kemampuan *dribbling* pada atlet sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang belum begitu baik. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* diantaranya adalah kelincahan dan kecepatan. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang .

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang yang berjumlah sebanyak 101 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive *sampling*. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 33 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. Untuk mengukur kelincahan menggunakan *dogging run test*, untuk mengukur kecepatan yaitu dengan lari cepat 60 m, dan untuk kemampuan *dribbling* menggunakan tes kemampuan *dribbling*. Data dianalisis dengan korelasi tunggal dan ganda dan dilanjutkan dengan rumus koefisien determinan  $K = r^2 \times 100\%$ .

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa : (1) terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang,  $t_{hitung} 7,86 > t_{tabel} 1,69$  (hubungan signifikan) dan didapat kontribusi sebesar 62.41%. (2) terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang  $t_{hitung} 5,13 > t_{tabel} 1,69$  (hubungan signifikan) dan didapat kontribusi sebesar 49%. (3) terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang secara bersama-sama berkontribusi  $t_{hitung} 42,6 > t_{tabel} 3,30$  (hubungan signifikan) dan didapat kontribusi sebesar 73.96%.

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan penulisan skripsi penelitian ini yang berjudul “**Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet SSB Balai Baru**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk penelitian lebih lanjut.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, dan Drs. Hermazoni, M,Pd, selaku ketua dan sekretaris Jurusan pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S. AIFO. selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus Pembimbing I dan Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd sebagai Pembimbing II, dengan tulus ikhlas serta sepenuh hati telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran dan pengetahuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini.
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, Bapak Donie, M.Pd, dan Bapak Drs M. Ridwan Selaku tim penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi penelitian ini.
5. Kedua orang tua yang ananda sayangi dan semua keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan moril dan materil sehingga skripsi ini selesai.
6. Seluruh rekan-rekan mahasiswa kepelatihan BP 2006 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga sumbangan dan bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Sebagai peneliti

pemula, peneliti menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini, tentunya saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan di masa yang akan datang, akhirnya pada semua pembaca peneliti harapkan semoga apa yang peneliti lakukan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Permainan Sepakbola .....	8
2. kemampuan Dribbling .....	9
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi kemampuan Dribbling ..	11
4. Kelincahan .....	12
5. Kecepatan .....	16
B. Kerangka Konseptual .....	20
C. Hipotesis.....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Populasi Dan Sampel.....	24
D. Jenis dan Sumber Data .....	26
E. Definisi Opeerasional.....	26
F. Instrumen Penelitian.....	27
1. Tes Kelincahan.....	27
2. Tes Kecepatan .....	29
3. Tes kemampuan <i>Dribbling</i> .....	30
G. Teknik Analisis Data.....	32

## **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Analisis Deskriptif .....	34
1. Kelincahan ( $X_1$ ) .....	34
2. Kecepatan ( $X_2$ ) .....	35
3. Kemampuan Dribbling (Y) .....	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	38
1. Uji Normalitas .....	38
2. Uji Independensi Antar Variabel Bebas ( $X_1$ ) dengan ( $X_2$ ) .....	38
C. Pengujian Hipotesis .....	39
1. Kelincahan .....	39
2. Kecepatan .....	40
3. Kelincahan dan Kecepatan secara bersama-sama ada memberikan kontribusi signifikan terhadap kemampuan <i>Dribbling</i> .....	41
D. Pembahasan. ....	42

## **BAB V Kesimpulan Dan Saran**

A. .... Kesimpulan. ....	Kesi mpulan. .... 47
B. ....	Saran ..... 48

## **DAFTAR RUJUKAN**

## DAFTAR TABEL

1. Tabel 1 : Populasi Penelitian.....	25
2. Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan ( $X_1$ ). .....	34
3. Tabel 3 . Distribusi Frekuensi Kecepatan ( $X_2$ ) .....	35
4. Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) .....	37
5. Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	38
6. Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian hipotesis 1 .....	40
7. Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian hipotesis 2.....	41
8. Tabel 8. Rangkuman Hasil Pengujian hipotesis 3.....	42

## DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual.....	23
2. lintasan Dodging run untuk tes lintasan kelincahan.....	29
3. Pelaksanaan tes kecepatan lari 60 Meter.....	30
4. Pelaksanaan Tes <i>Dribbling</i> Sepakbola.....	31
5. Histogram Kelincahan ( $X_1$ ).....	35
6. Histogram Kecepatan ( $X_2$ ).....	36
7. Histogram Kemampuan <i>dribbling</i> (Y).....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Penelitian .....	49
2. Uji normalitas kelincahan $X_1$ .....	50
3. Uji normalitas kecepatan $X_2$ .....	51
4. Uji Normalitas Dribbling Y.....	52
5. Kelincahan $X_1$ dan kemampuan Dribbling Y.....	53
6. Kecepatan $X_2$ dan kemampuan Dribbling Y.....	54
7. Kelincahan $X_1$ kecepatan $X_2$ .....	55
9. Kontribusi $X_1$ dan Y.....	56
10.Kontribusi $X_2$ dan Y.....	56
11.Kontribusi $X_1$ dan $X_2$ .....	57
12.Kontribusi $X_1$ dan $X_2$ dengan Y.....	57

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik. Dengan berolahraga orang dapat segar jasmaninya, segar pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Lebih jauh dari itu olahraga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi sebagai wujud untuk mempertahankan prestise baik secara individu, kelompok, maupun negara. Sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang RI tentang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 tahun 2005 pasal 27 ayat 1 menyatakan bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan Olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. Salah satu syarat untuk tercapainya prestasi dimaksud adalah kemampuan kondisi fisik atlet yang tinggi, seperti kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi gerak”. Untuk mendapatkan hal tersebut diperlukan latihan yang baik terukur dan terprogram (Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2005:20).

Syafruddin (1999:65) mengemukakan “Untuk mencapai prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri, yaitu faktor internal (kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental atlet) dan faktor eksternal (pengaruh yang datang dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, gizi dan keluarga”. Dari uraian di atas jelas banyak sekali faktor yang menentukan tercapainya prestasi, termasuk dalam cabang sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan olahraga yang sangat populer di lingkungan masyarakat Indonesia, khususnya Sumatera Barat hampir di setiap pelosok di Sumatera Barat ditemukan permainan ini, baik bersifat kompetisi resmi yang di kelola Pengprov PSSI Sumbar ataupun hanya sebatas permainan para anak muda untuk mengisi waktu. Populernya olahraga sepakbola juga disebabkan karena banyaknya kompetisi ataupun liga yang diadakan, baik yang bersifat antar klub, sekolah dan nasional. Kompetisi atau liga tersebut tidak hanya dilaksanakan oleh induk organisasi olahraga sepakbola, tetapi juga organisasi-organisasi yang terdapat di masyarakat.

Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) sebagai induk organisasi olahraga sepakbola di Indonesia juga tidak lupa menetapkan pembinaan sepakbola yang berjenjang sesuai dengan sasaran kompetisi yang ada dan juga menetapkan pembinaan sepakbola dengan kerjasama melalui Departemen Pendidikan Nasional (Diknas) untuk membuat program-program pembinaan sepakbola pada sekolah-sekolah yang ada di daerah serta diharapkan juga lahir pemain dari pembinaan tersebut. Bentuk pembinaan yang diharapkan adalah pembinaan yang akan melahirkan pemain-pemain sepakbola atau pemain-pemain yang berprestasi. Tidak hanya memiliki skill yang bagus akan tetapi juga kondisi fisik yang baik. Pembinaan yang berjenjang dan terprogram akan mencetak pemain-pemain sepakbola yang menghasilkan dan mengembangkan berupa prestasi atau kemenangan pada setiap pertandingan dan kompetisi yang diikuti.

Meskipun demikian, masih banyak ditemui di sekolah-sekolah yang memiliki prestasi yang kurang membanggakan. Kegagalan prestasi mencerminkan

terdapatnya kekurangan dalam berbagai aspek pembinaan. Menurut Hairy (1988:3), rendahnya prestasi sepakbola tersebut disebabkan oleh empat aspek. Keempat aspek tersebut memiliki peran dan fungsi masing-masing dalam peningkatan kemampuan serta prestasi seseorang dalam olahraga. Keempat aspek tersebut adalah : a) aspek medis, b) aspek psikologis, c) aspek teknik, d) aspek fisik.

Dari keempat aspek tersebut, aspek fisik merupakan aspek yang akan mempengaruhi prestasi olahraga seseorang. Berdasarkan pendapat Sarjoto (1988: 8), “salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dan merupakan keperluan dasar yang harus dipenuhi dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang pemain adalah kondisi fisik.” Begitu juga dalam meningkatkan prestasi cabang permainan atlet sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang. Walaupun unsur-unsur teknik dasar atau komponen kondisi fisik ini secara keseluruhan bersifat menentukan dalam mencapai prestasi secara optimal, namun tidak semua komponen kondisi fisik terlibat dalam aktivitas gerak tertentu dengan intensitas yang sama. Mungkin satu atau dua komponen secara dominan diperlukan atau dibutuhkan, misalnya saja dalam melakukan teknik *dribbling* dalam permainan sepakbola dibutuhkan yang dominan komponen kondisi fisik diantaranya adalah kelincahan dan kecepatan.

Kelincahan adalah kegiatan seorang pemain sepakbola dalam menggerakkan badan atau anggota badan untuk menyelesaikan gerakan secara lengkap, dengan waktu yang sesingkat-singkatnya dalam situasi yang berbeda dan arah yang berubah-ubah. Kelincahan merupakan bagian dari komponen fisik yang juga ikut memegang peran dalam usaha meningkatkan prestasi pemain sepakbola.

Kelincahan pemain perlu ditingkatkan terutama dalam melakukan kemampuan *dribbling*. Sebab, idealnya apabila seorang pemain memiliki kelincahan yang baik akan memberikan kemampuan *dribbling* yang baik, apakah *dribbling* tersebut dilakukan dengan kaki dalam, kaki atas dan kaki bagian luar. Disamping itu, dengan kelincahan yang baik dalam melakukan *dribbling* dapat berguna untuk melewati atau menipu lawan dengan gerakan badan yang lincah.

Berdasarkan observasi dilapangan terhadap atlet sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang, ditemui kemampuan *Dribbling* atlet masih rendah dan menurun prestasinya. penyebab menurunnya prestasi atlet sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang, diduga antara lain disebabkan oleh faktor kelincahan, kecepatan, *dribling*, koordinasi, pandangan, penguasaan teknik, control bola dan daya tahan, kelentukan tubuh, dan keseimbangan sehingga pada saat pemain melakukan teknik mengiring bola (*dribbling*) sering bola dapat dirampas oleh lawan, kalah cepat menerima bola dari operan teman dan bola kurang terkontrol dengan baik. Artinya kemampuan *dribbling* yang dimiliki pemain sepakbola tersebut masih belum begitu baik, karena tidak didukung oleh kelincahan dan kecepatan atau kurang gesit dalam mengamankan bola, sehingga bola dengan mudah berpindah kepada lawan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah kelincahan dan kecepatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling*. Namun dalam latihan *dribbling*, banyak pelatih dan pemain yang mengabaikan latihan kelincahan dan kecepatan sehingga pemain kurang menguasai *dribbling* dengan baik dalam bermain sepakbola. Hal ini disebabkan kurang mengertinya

mereka akan peranan kelincahan dan kecepatan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* tersebut. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka Variabel-Variabel yang mungkin berpengaruh terhadap:

1. Apakah Kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling*?
2. Apakah kecepatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling*?
3. Apakah koordinasi gerakan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling*?
4. Apakah Penguasaan teknik memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling*?
5. Apakah daya tahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling*?

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini, maka perlu dilakukan pembatasan masalah, agar peneliti dapat sesuai dengan waktunya. Dengan demikian masalah yang akan diteliti dibatasi pada,

kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* Atlet sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Apakah Kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling*?
2. Apakah kecepatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling*?
3. Apakah kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* Atlet sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kontribusi Kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* Atlet sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang.
2. Kontribusi Kecepatan terhadap kemampuan *Dribbling* Atlet sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang.
3. Kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan *Dribbling* Atlet sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan dilakukannya penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan.
2. Sebagai salah satu khasanah ilmu pengetahuan dan bahan masukan bagi penelitian berikutnya.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru dan pelatih sepakbola dalam mengajar sepakbola.
4. Sebagai bahan pertimbangan bagi pengurus dan pelatih sepakbola di Balai Baru Kota Padang
5. Untuk bahan ajar bagi sekolah