

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAKBOLA SISWA
SMAN 3 PADANG PANJANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**PUTRA NEGARINDO
NIM. 1103019/2011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

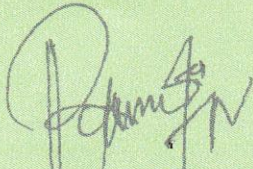
Judul Skripsi : Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Siswa SMAN 3 Padang Panjang
Nama : Putra Negarindo
NIM : 1103019/2011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2016

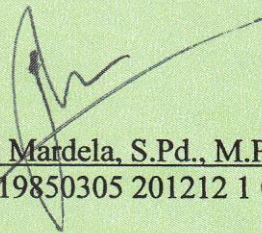
Disetujui oleh :

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Roma Irawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19810726 200604 1 002



Romi Mardela, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19850305 201212 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS., AIFO.
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

SKRIPSI

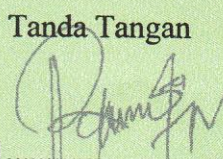
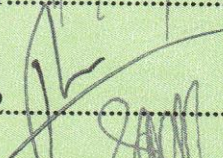
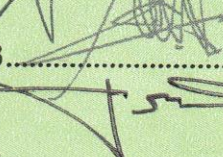
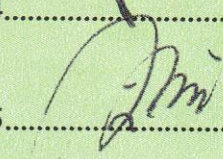
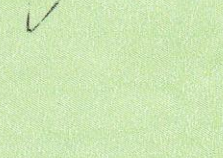
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Skripsi Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap
Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Siswa
SMAN 3 Padang Panjang

Nama : Putra Negarindo
NIM : 1103019/2011
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2016

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Roma Irawan, S.Pd., M.Pd.	1..... 
2. Sekretaris	: Romi Mardela, S.Pd., M.Pd.	2..... 
3. Anggota	: Dr. Adnan Fardi, M.Pd.	3..... 
4. Anggota	: Dr. Donie, S.Pd., M.Pd.	4..... 
5. Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.Pd.	5..... 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyampaikan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Siswa SMAN 3 Padang Panjang” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang di peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2016

mbut Pernyataan



Putra Negarindo

NIM/BP. 1103019/2011

ABSTRAK

Putra Negarindo. 2016. “ Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola pada Siswa SMAN 3 Padang Panjang” Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian adalah rendahnya kemampuan *dribbling* pada pemain Sepakbola SMAN 3 Padang Panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola SMAN 3 Padang Panjang.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sepakbola SMAN 3 Padang Panjang yang berjumlah 75 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yakni sampel yang berada pada kelas 1 dan 2 yang berjumlah 30 orang. Instrumen dilakukan dengan cara tes kelincahan, tes kecepatan dan tes kemampuan *dribbling*. Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan : Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dimana diperoleh kontribusi sebesar 15,92%. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* dimana diperoleh kontribusi sebesar 23,42%. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* dimana diperoleh kontribusi sebesar 31,36%.

Kata Kunci : Kelincahan, Kecepatan dan Kemampuan *Dribbling*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola pada Siswa SMAN 3 Padang Panjang ”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak dapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr.Umar,MS.AIFO Sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Roma Irawan S.Pd , M.Pd Sebagai Pembimbing I, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penulis.
3. Bapak Romi Mardela, S.Pd, M.Pd. Sebagai Pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penulis.
4. Bapak Dr. Donie, M.Pd , Drs. Hermanzoni, M.Pd , Dr. Adnan Fardi, M.Pd sebagai dosen Penguji.
5. Seluruh Staf Pengajar Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Teristimewa Kedua orang tuaku, Afrizal dan Maizar Kakak ku Gusmayanti adikku Nia Septiana dan Afi Minggu Nova Andola serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moril maupun materil selama penulis dalam masa pendidikan.
7. Spesial untuk Chesarika S, S.Pd yang selalu menemani dikala suka dan duka, serta semangat dan pengorbanan yang diberikan.
8. Seluruh rekan-rekan Kepelatihan Khususnya Bp 2011, yang sama-sama berjuang dalam menggapai cita-cita.
9. Untuk semua pihak yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi, dan para sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga amal baik Bapak dan Ibu serta semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini mendapat balasan yang berlipat ganda oleh Allah SWT.

Akhirnya Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif Dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Amin.....

Padang, Juli 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Sepakbola	8
2. Kemampuan <i>Dribbling</i>	9
3. Kelincahan.....	16
4. Kecepatan.....	21
B. Kerangka Konseptual.....	25
C. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
C. Defenisi Operasional.....	28
D. Populasi dan Sampel	29
E. Jenis dan Sumber Data.....	31
F. Instrument Penelitian	31
G. Teknik Pengumpulan Data.....	32
H. Teknik Analisis Data	37

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data.....	40
1. Kelincahan	40
2. Kecepatan	41
3. Dribbling	42
B. Pengujian persyaratan analisis	43
C. Analisis hipotesis	44
1. Uji hipotesis satu.....	44
2. Uji hipotesis dua.....	45
3. Uji hipotesis tiga	46
D. Pembahasan.....	47
1. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling.....	47
2. Kontribusi kecepatan terhadap kemampuan dribbling	48
3. Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling.....	50

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	53
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA	54
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	55
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	29
2. Sampel Penelitian.....	30
3. Norma Test Dribbling	34
4. Norma Standarisasi kelincahan.....	35
5. Norma standarisasi Kecepatan	36
6. Kegiatan Pelaksanaan test.....	37
7. Distribusi frekuensi variabel kelincahan.....	40
8. Distribusi frekuensi variabel kecepatan	41
9. Distribusi frekuensi variabel Dribbling.....	42
10. Rangkuman uji normalitas sebaran data	44
11. Analisis korelasi kelincahan (X1) terhadap kemampuan dribbling.....	44
12. Analisis korelasi kecepatan (X2) terhadap kemampuan dribbling	45
13. Analisis korelasi kelincahan (X1) dan kecepatan (X2) terhadap kemampuan dribbling	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pelaksanaan kemampuan dribbling dan sepakbola	15
2. Kerangka konseptual	27
3. Test kemampuan dribbling sepakbola.....	34
4. Dodging run test	35
5. Bentuk pelaksanaan test kecepatan dengan lari 30 meter	37
6. Histogram Distribusi frekuensi variabel kelincahan	41
7. Histogram Distribusi frekuensi variabel kecepatan	42
8. Histogram Distribusi frekuensi variabel <i>dribbling</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah kelincahan variabel penelitian	55
2. Data mentah kecepatan variabel penelitian.....	56
3. Data mentah dribbling variabel penelitian	57
4. Analisis uji normalitas data variabel kelincahan melalui uji liliefors (X_1)	58
5. Analisis uji normalitas data test kecepatan melalui uji liliefors (X_2).....	59
6. Analisis uji normalitas test <i>dribbling</i> (Y)	60
7. Uji bartlett	61
8. Uji koefisien regresi	63
9. Daftar luas di bawah lengkungan normal standar dari 0 ke Z	65
10. Daftar nilai kritis L untuk uji liliefors	66
11. Persiapan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda	67
12. Analisis hipotesis pertama	68
1. Analisis hipotesis kedua	69
2. Analisis hipotesis ketiga.....	70
13. Uji indevendensi	72
13. Harga kritik dari <i>product-moment</i>	73

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) dalam rangka pendekatan ilmiah dikalangan olahraga sebaiknya dilaksanakan secara konsisten sesuai dengan kondisi yang ada dan tidak terlepas dengan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi. Tujuan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan Nasional (2009: 16) dijelaskan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dilaksanakan melalui perkumpulan olahraga dan menyelenggarakan pertandingan atau kompetisi secara teratur dan berkelanjutan, baik di tingkat daerah maupun ditingkat nasional. Olahraga prestasi menurut Syafruddin (2006:29) mengemukakan bahwa kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang

kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, dia harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya dan mempunyai mental yang baik.

Di samping itu harus memiliki sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan. Adapun sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah SMA Negeri 3 Padang Panjang yaitu lapangan bola basket, lapangan bola voly, lapangan sepak takraw, serta lapangan untuk lompat jauh.

Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik diperlukan penguasaan teknik dasar sepakbola yaitu gerakan teknik tanpa bola seperti lari, melompat, tackling dan teknik dengan bola seperti, menendang (*shooting*) , *passing*, menahan, mengontrol bola, dan menggiring bola. Tim Sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (2006:78), mengatakan “menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung”.

Berpedoman pada uraian di atas, menggiring bola atau *dribbling* merupakan gerakan berlari dengan menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lain. Kemampuan *dribbling* sangat berguna untuk melewati lawan, menarik perhatian lawan, mengadakan serangan balik, serta mencetak gol ke gawang lawan. Kemampuan *dribbling* merupakan salah satu prasyarat agar seorang bisa bermain sepakbola yang baik. Jadi, apabila seorang atlet mempelajari teknik *dribbling* yang benar diharapkan kemampuan *dribbling* ke gawang semakin bagus sehingga tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya akan tercapai. Artinya teknik *dribbling* atau menggiring bola harus dikuasai atlet sepakbola dengan baik.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di lapangan pada pemain Sepakbola SMAN 3 Padang Panjang dalam beberapa kali mengikuti latihan dan pertandingan persahabatan dengan daerah lain, kemampuan *dribbling* atau menggiring bola masih rendah. Hal ini terbukti, pada saat *dribbling* atlet terlihat kaku sehingga bola sering direbut lawan, lambatnya atlet *dribbling* ke depan, lepasnya bola dari *dribbling* yang dilakukan serta kurang lincahnya atlet *dribbling* dalam berbalik arah saat lawan menutup pergerakan *dribbling* dari depan. Rendahnya kemampuan *dribbling* atlet merupakan salah satu kendala dalam mewujudkan pencapaian prestasi yang diinginkan.

Adapun prestasi yang pernah diraih SMAN 3 Padang Panjang adalah : juara 3 LPI sepak bola kota Padang Panjang tahun 2015. Rendahnya kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola SMAN 3 Padang Panjang,

disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya diduga kurangnya kemampuan kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelenturan atau kelentukan tubuh, koordinasi mata kaki, kelincahan, penguasaan teknik, perkenaan kaki dengan bola, kecondongan badan, pandangan, dan emosional atlet pada saat menggiring bola dalam situasi permainan. Semua faktor ini dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* menggiring bola pemain Sepakbola SMAN 3 Padang Panjang tersebut.

Dari uraian di atas banyak faktor yang ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* atlet sepakbola, penulis menduga rendahnya kemampuan *dribbling* menggiring bola pemain Sepakbola SMAN 3 Padang Panjang yang penulis anggap paling dominan mempengaruhinya adalah faktor kelincahan dan kecepatan. Namun belum penulis ketahui kontribusi atau sumbangan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan kemampuan *dribbling* menggiring bola atlet sepakbola tersebut, maka pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan **“Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola pada Siswa SMAN 3 Padang Panjang”**.

Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi persepakbolaan di SMAN 3 Padang Panjang ke depan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola SMAN 3 Padang Panjang, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut :

1. Kekuatan otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan dribbling.
2. Koordinasi mata-kaki berpengaruh terhadap kemampuan dribbling.
3. Kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan dribbling.
4. Penguasaan teknik berpengaruh terhadap kemampuan dribbling.
5. Kecepatan berpengaruh terhadap kemampuan dribbling.
6. Perkenaan kaki dengan bola berpengaruh terhadap kemampuan dribbling.
7. Sikap badan berpengaruh terhadap kemampuan dribbling.
8. kelenturan atau kelentukan tubuh berpengaruh terhadap kemampuan dribbling.
9. Emosional atlet berpengaruh terhadap kemampuan dribbling.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi variabel-variabel yang berkaitan dengan kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola SMAN 3 Padang Panjang yaitu:

1. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan Dribbling sepakbola pada siswa SMA N 3 Padang Panjang
2. Kontribusi Kecepatan terhadap kemampuan Dribbling sepakbola pada siswa SMA N 3 Padang Panjang
3. Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan Dribbling sepakbola pada siswa SMA N 3 Padang Panjang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimanakah kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola SMAN 3 Padang Panjang?”.
2. Bagaimanakah kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola SMAN 3 Padang Panjang?”.
3. Bagaimanakah kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola SMAN 3 Padang Panjang?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola SMAN 3 Padang Panjang.
2. Kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola SMAN 3 Padang Panjang.
3. Kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola SMAN 3 Padang Panjang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
4. Pengcab persatuan sepakbola Kota Padang Panjang.
5. Sebagai pedoman bagi sekolah Sepakbola SMAN 3 Padang Panjang.
6. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dalam pembuatan program latihan sepakbola.
7. Pemain sepakbola SMAN 3 Padang Panjang sebagai informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor kondisi fisik yang dapat menentukan kemampuan *dribbling* pada cabang olahraga.