

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN
TERHADAP KEMAMPUAN MENDRIBEL BOLA
PADA PEMAIN FUTSAL *TEAM UNAND***

SKRIPSI

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



OLEH :

**Bram Suja Desman
NIM. 00814**

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

ABSTRAK

Bram Suja Desman, (2012): Kontribusi Daya Tahan Kecepatandan Kelincahan Terhadap Kemampuan Mendribel Pada Pemain *Team* Futsal UNAND

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, bahwa masih banyak pemain *team* futsal UNAND yang kurang memiliki daya tahan kecepatan dan kelincahan dalam kemampuan mendribel bola yang baik, hal ini dilihat pada saat pertandingan, dimana pemain sulit melewati dan lepas dari penjagaan lawan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya tahan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan mendribel pemain *team* futsal UNAND.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain *team* futsal UNAND yang berjumlah 12 orang, penarikan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *total sampling* maka sampel berjumlah sebanyak 12 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes lari 2400 meter, *zigzag run*, dan Kemampuan mendribel. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *product moment* sederhana dan ganda. Untuk kontribusi digunakan koefisien determinan.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kecepatan terhadap kemampuan mendribel, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,576$ berarti $r_{\text{hitung}}(0,592) > r_{\text{tab}} (0,576)$, dengan kontribusi sebesar 35,05%. Kemudian pada kelincahan dengan kemampuan mendribel juga terdapat hubungan yang signifikan, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,576$ berarti $r_{\text{hitung}}(0,582) > r_{\text{tab}} (0,576)$, dengan kontribusi sebesar 33,87%. Maka sisa dari persentase lainnya ditemukan pada kondisi fisik lain, diantaranya pada daya ledak, koordinasi, kelentukan, dan lain-lain dengan kontribusi sebesar 31,08% terhadap kemampuan mendribel. Dan selanjutnya juga terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelincahan dan daya tahan kecepatan terhadap kemampuan mendribel pemain *team* futsal UNAND, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,576$ berarti $R_{\text{hitung}}(0,724) > r_{\text{tab}} (0,576)$, dengan kontribusi sebesar 52,42%.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Kontribusi Daya Tahan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Mendribel Bola Pada Pemain Futsal *Team* UNAND”**.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui sejauh mana jalannya Pelaksanaan Perkuliahan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang..

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang dan selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Kibadra selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. H. Arsil M.Pd, Drs. Kibadra, dan ibu Dra. Pitnawati, M.Pd sebagai tim penguji, yang telah memberikan masukan, saran dan bantuan dalam rangka penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
7. Bapak dan Ibu staf administrasi, ibu yang berada di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang maksimal.
8. Kedua orang tuaku yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan dan do'a yang tulus kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, serta adik-adikku yang tersayang terima kasih atas dukungan dan do'anya kepada penulis.

9. Sahabat-sahabat terbaikku Penjas 08 dan sahabat-sahabat yang tak dapat disebutkan satu persatu “nan sanasib jo sapananguangan” terima kasih atas semuanya Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Amin...

Padang, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB IPENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	10
1. Futsal	10
2. Daya Tahan Kecepatan	13
3. Kelincahan	15
4. Mendribel Bola	19
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Defenisi Operasional	25
E. Jenis dan Sumber Data	26
F. Prosedur Penelitian	26
G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	28
H. Teknik Analisis Data	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis	36
C. Pengujian Hipotesis	37
D. Pembahasan	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	45
B. Saran	46

DAFTAR PUSTAKA.....	47
----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	23
2. Kelincahan	29
3. Lintasan Tes Mendribel Bola	30
4. Histogram Daya Tahan Kecepatan	33
5. Histogram Kelincahan	34
6. Histogram Kemampuan Mendribel Bola	36

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Alat – Alat Yang Diperlukan Dalam Penelitian	27
2. Format Isian Data	28
3. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Tahan Kecepatan	32
4. Distribusi Frekuensi Variabel kelincahan	33
5. Distribusi Frekuensi Variabel kemampuan mendribel	35
6. Uji Normalitas Data Dengan Uji Lilliefors	36
7. Analisa Korelasi Antara Daya Tahan Kecepatan Terhadap Kemampuan Mendribel (X_1 -Y)	38
8. Analisa Korelasi Antara Kelincahan Terhadap Kemampuan Mendribel (X_2 -Y)	39
9. Analisa Korelasi Antara Daya Tahan Kecepatan Dan Kelincahan terhadap Kemampuan Mendribel (X_1, X_2 -Y)	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Mentah Penelitian	49
2. Uji Normalitas Daya Tahan Kecepatan	50
3. Uji Normalitas Kelincahan	51
4. Uji Normalitas Kemampuan Mendribel	52
5. Analisis Hubungan Antara X_1 dengan Y	53
6. Analisis Hubungan Antara X_2 dengan Y	55
7. Analisis Hubungan Antara X_1 dengan X_2	57
8. Uji Koefisien Korelasi Ganda	58
9. Tabel Luas Standar Normal	60
10. Tabel Uji Lilliefors	61
11. Tabel Nilai r Product Moment	62
12. Dokumentasi Penelitian	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Pada saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani, tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja sesuai dengan profesinya dan apalagi yang dituntut dalam olahraga prestasi. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingan memberikan dampak yang positif baik terhadap pribadi, maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan negara.

Dalam pembangunan olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi, hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari

aktivitas olahraga yang terdapat dalam pernyataan Sajoto (1988), sebagai berikut : (1) aktivitas olahraga yang bertujuan pendidikan (2) aktivitas olahraga yang bertujuan untuk rekreasi (3) aktivitas olahraga yang bertujuan untuk kesegaran jasmani (4) aktivitas olahraga yang bertujuan untuk berprestasi.

Seiring dengan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005. Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 : yang menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh-kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Sesuai dalam penjelasan diatas, salah satu olahraga yang digemari masyarakat ialah cabang olahraga futsal. Permainan futsal dalam beberapa tahun belakangan ini menjadi sangat populer. Pada tahun 1998, futsal belum begitu populer di Indonesia. Semua orang masih mengandrungi sepakbola. Terbatasnya lapangan terbuka itulah mendorong futsal sebagai alternatif untuk menyalurkan hobi berolahraga. Futsal memiliki keunggulan, yaitu lapangan tidak luas, dimainkan oleh 5 pemain (termasuk kiper), dan memakai bola ringan. Terlebih lagi futsal dapat dimainkan kapan saja, baik pagi, siang, atau malam hari, tanpa terganggu kondisi cuaca karena dapat dilakukan di dalam ruangan.

Penggemarnya pun tidak hanya anak-anak muda, pelajar, mahasiswa, selebritis, bahkan pejabat negara pun menggemari futsal. Tak heran bila futsal berkembang dengan cepat. Hal itu ditandai dengan munculnya perkumpulan atau klub futsal diberbagai kota besar, sekolah futsal juga sudah mulai banyak didirikan di beberapa kota di Indonesia.

Olahraga futsal dibina oleh Badan Futsal Nasional (BFN) yang berada dibawah naungan PSSI. BFN adalah badan yang bertanggungjawab atas kemajuan dan pembinaan futsal di Indonesia. BFN juga mengadakan kompetisi, baik ditingkat lokal maupun nasional. Di tingkat lokal, badan ini menggelar kompetisi yang bersifat amatir. Klub-klub yang berkompetisi berasal dari klub-klub dalam satu daerah wilayah. Di tingkat nasional, BFN mengadakan kompetisi yang bersifat profesional disebut juga dengan Liga Futsal Nasional.

Untuk meraih prestasi futsal yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan *continue* hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak.

Adapun menurut Bompas dalam Bafirman (2008), komponen kondisi fisik ditinjau dari konsep Muscular tersebut terdiri dari (1) Daya tahan (2) Kekuatan (3) Kecepatan (4) Daya ledak (5) Kelentukan (6) Keseimbangan (7) Koordinasi (8) Kelincahan (9) Ketepatan dan (10) Reaksi. Dari komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut diatas perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan porsinya, karena komponen perbedaan dalam sistem energi,

bentuk gerakan, metode latihan, beban latihan dan lain sebagainya yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga. Menurut Zulfar (1985) unsur-unsur fisik yang penting antara lain adalah: kelincahan, kelenturan, koordinasi daya ledak, kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan keseimbangan.

Seiring dengan pesatnya perkembangan futsal maka tuntutan terhadap suatu pemain yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang kompleks yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan. Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan salah satunya adalah daya tahan kecepatan. Karena seorang pemain futsal harus mempunyai daya tahan kecepatan yang baik, agar dapat bertahan dan melakukan serangan balik yang lebih cepat dan lebih efisien. Daya tahan adalah hasil kemampuan individu untuk memelihara gerakannya dalam kurun waktu tertentu (Annarino dalam Arsil, 2000). Menurut Mathews dalam Bafirman (2008) Kecepatan adalah sebagai suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Sedangkan kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. M. Sajoto (1988) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi

ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi.

Selain mempunyai kondisi fisik yang bagus, seorang pemain futsal juga harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan futsal. Teknik dalam permainan futsal terdiri dari dua yaitu: 1) teknik tanpa bola dan 2) teknik dengan bola. Teknik tanpa bola seperti lari, melompat, merampas bola, sedangkan teknik dengan bola seperti menendang, menahan dan mengontrol bola serta mendribel bola.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa teknik mendribel bola merupakan teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain futsal. Menurut Darwis (1999:59) “Menggiring bola adalah teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain pada saat permainan berlangsung”. Dalam arti lain dapat dikatakan mendribel bola adalah gerakan kaki menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah, dengan suatu gerakan pemain futsal yang menggunakan kaki sehingga bola berpindah dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan.

Banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan seseorang dalam mendribel bola, diantaranya adalah faktor kelincahan, daya tahan, kecepatan, koordinasi mata-kaki, kekuatan otot tungkai, kelentukan, koordinasi dan perkenaan kaki dengan bola, penguasaan teknik dan pandangan serta emosional pemain pada saat melakukan mendribel bola dalam situasi

permainan. Begitu juga dengan permainan futsal pada saat melakukan mendribel bola didukung oleh faktor-faktor tersebut.

Dalam usaha untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga futsal di kota Padang maka salah satunya didirikan *team* futsal Unand yang sering mengikuti berbagai uji coba dan pertandingan futsal. Dari segi fisik team futsal Unand memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai dengan memiliki lapangan yang cukup bagus untuk melakukan latihan dan pertandingan, banyak pertandingan yang telah diikuti dan rutin dalam melaksanakan latihan, namun masih belum mencapai prestasi yang maksimal, diantara penyebab kemerosotan tersebut adalah rendahnya kemampuan para pemain dalam menciptakan prestasi.

Rendahnya prestasi *team* futsal Unand saat sekarang ini disebabkan karena sering mengabaikan unsur-unsur dasar yang dapat mendukung kemampuan para pemain seperti kondisi fisik dan teknik, terutama pada daya tahan kecepatan untuk menghasilkan cara bermain yang baik. Disamping itu, koordinasi juga berpengaruh besar terhadap penguasaan teknik agar lebih maksimal terutama dalam bermain futsal.

Berdasarkan informasi dengan pelatih dan pengamatan dilapangan bahwa team futsal Unand masih belum maksimal dalam menguasai permainan futsal. Serta peneliti melihat kondisi fisik pemain team futsal Unand masih jauh dari yang diharapkan hal ini terbukti dari hampir setiap mengikuti kejuaraan pemain team futsal Unand sering mengalami penurunan kondisi fisik saat bertanding. Hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk

melakukan penelitian tentang “kontribusi daya tahan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan mendribel bola pada pemain *team* futsal UNAND”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah penelitian sebagai berikut:

1. Daya tahan
2. Daya ledak otot tungkai
3. Kelentukan
4. Kecepatan
5. Koordinasi
6. Kelincahan
7. keseimbangan
8. Perkenaan kaki dengan bola
9. Emosional pemain pada saat mendribel

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang dapat mempengaruhi kemampuan bermain futsal serta keterbatasan referensi, dana, waktu dan tenaga yang dimiliki penulis, maka penelitian ini hanya dibatasi pada kontribusi daya tahan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan mendribel bola pada pemain *team* futsal UNAND.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi daya tahan kecepatan terhadap kemampuan mendribel bola pada pemain *team* futsal UNAND?
2. Seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan mendribel bola pada pemain *team* futsal UNAND?
3. Seberapa besar kontribusi daya tahan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan mendribel bola pada pemain *team* futsal UNAND?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi daya tahan kecepatan terhadap kemampuan mendribel bola pada pemain *team* futsal UNAND.
2. Untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap kemampuan mendribel bola pada pemain *team* futsal UNAND.
3. Untuk mengetahui kontribusi daya tahan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan mendribel bola pada pemain *team* futsal UNAND.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Untuk pelatih serta pengurus pada team futsal sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan.
3. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut serta sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
4. Pemain futsal sebagai masukan dan sumbangan pengetahuan dalam meningkatkan teknik permainan futsal diperlukan kondisi fisik yang prima.
5. Perpustakaan dan pembaca, untuk menambah khasanah ilmu dan pengetahuan.