

**KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING  
BOLA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) CAMPAGO  
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Sebagai salah satu persyaratan guna untuk memperoleh  
Gelar Sarjana Sains*



**Oleh**

**ARIF WANDI  
NIM: 89743/2007**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015**

## ABSTRAK

### **ARIF WANDI. 2015. Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Campago Kabupaten Padang Pariaman**

Masalah dalam penelitian adalah masih rendahnya kemampuan menggiring bola pemain SSB Campago Kabupaten Padang Pariaman. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor kondisi fisik salah satu diantaranya adalah kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sekolah Sepakbola Campago Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi penelitian ini seluruh pemain SSB Campago Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 65 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga yang menjadi sampel adalah pemain U-12 dengan jumlah 27 orang. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di SSB Campago Kabupaten Padang Pariaman dan dilaksanakan pada bulan Februari 2015. Data kelincahan diambil dengan *zig-zag run*, dan kemampuan menggiring bola dengan tes menggiring bola. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan dilanjutkan dengan analisis korelasi *product moment* dan uji koefisien determinasi.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Terdapat kontribusi antara kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sekolah Sepakbola Campago Kabupaten Padang Pariaman.

***Kata Kunci: Kelincahan, dan Kemampuan Menggiring Bola***

## KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Campago Kabupaten Padang Pariaman”** dengan baik. Tujuan penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terimakasih yang tiada terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram selaku Rektor yang telah mengizinkan penulis kuliah di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan yang telah mengizinkan penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO selaku Pembimbing II dan juga Ketua Jurusan yang telah mengizinkan penulis kuliah di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Abu Bakar, Bapak M.Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, dan Ibu Hastria Effendi M.Farm Apt selaku penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan skripsi ini

6. Seluruh staf pengajar dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Pengurus, Pelatih dan Pemain SSB Campago Kabupaten Padang Pariaman khususnya yang telah memberikan fasilitas dan kemudahan bagi penulis dalam kegiatan penelitian.
8. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i semuanya dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu yang bermanfaat.

Padang, April 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</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 .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Olahraga Sepakbola.....	10
2. Kelincahan.....	11
3. Kemampuan Menggiring Bola.....	14
B. Kerangka Konseptual .....	16
C. Hipotesis.....	17
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	18
C. Populasi dan Sampel .....	18
D. Definisi Operasional.....	20
E. Jenis dan Sumber Data .....	20

F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan	
Data .....	21
G. Teknik Analisis Data.....	23
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	25
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	27
1. Uji Normalitas.....	27
2. Pengujian Hipotesis.....	28
C. Pembahasan.....	30
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	34
B. Saran.....	34
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 36
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>37</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	19
2. Distribusi Ferkuensi Data Kelincahan .....	25
3. Distribusi Ferkuensi Data Kemampuan Menggiring Bola.....	26
4. Uji Normalitas.....	28
5. Hasil Analisis Korelasi antara Kelincahan (X) dengan Kemampuan Menggiring Bola (Y).....	29

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	17
2. Tes Kelincahan.....	22
3. Tes Kemampuan Menggiring Bola .....	23
4. Histogram Frekuensi Data Kelincahan .....	26
5. Histogram Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola .....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Hasil Pengukuran tes Kelincahan dan Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Campago Kabupaten Padang Pariaman .....	37
2. Uji Normalitas Kelincahan.....	38
3. Uji Normalitas Kemampuan Menggiring Bola .....	40
4. T-Score Data Penelitian .....	42
5. Uji Hipotesis .....	43
6. Dokumentasi Penelitian .....	46

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pada era globalisasi seperti sekarang ini, olahraga memiliki peranan yang sangat penting baik untuk peningkatan prestasi, kesehatan, kebugaran maupun pembinaan generasi muda bahkan menjadi media bagi sebagian orang-orang untuk bersosialisasi. Olahraga juga bukan hanya sekedar pengisi waktu luang saja melainkan sudah termasuk ke dalam kebutuhan manusia. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 yang menyatakan bahwa:

Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Diantara sekian banyak cabang olahraga prestasi yang dikembangkan saat ini dan mendapat perhatian serta pembinaan khusus adalah sepakbola. Sepakbola adalah cabang olahraga yang sangat terkenal di dunia begitupun di Indonesia baik masyarakat golongan bawah maupun golongan atas sudah mengenal sepakbola. Namun, sampai pada saat ini prestasi yang didapat tim sepakbola Indonesia belum memuaskan. Padahal negara kita sudah memiliki kompetisi yang cukup bagus, akan tetapi prestasi yang dicapai Tim Nasional belum bisa dikatakan memuaskan.

Keadaan seperti ini bukan hanya menjadi tanggung jawab Pemerintah ataupun Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) saja, akan tetapi sudah seharusnya menjadi tanggung jawab kita semua sebagai warga negara Indonesia. Sebagai induk organisasi, PSSI telah berupaya semampunya untuk melakukan hal yang terbaik bagi kemajuan prestasi sepakbola Indonesia. PSSI telah berusaha melakukan pembinaan seperti dengan mengirimkan atlet-atlet mudanya untuk menuntut ilmu di luar negeri, mendirikan organisasi-organisasi sepakbola di daerah agar pembinaan sepakbola di daerah bisa lebih baik, maupun berdirinya klub-klub dan sekolah-sekolah sepakbola (SSB) di daerah. Dari klub atau sekolah sepakbola ini diharapkan dapat melahirkan atlet-atlet sepakbola yang handal dan dapat meningkatkan serta mengharumkan nama Indonesia di kancah dunia Internasional.

Menurut Syafruddin (2011:22), “pencapaian prestasi olahraga dipengaruhi oleh banyak faktor yang berasal dari dalam (*internal*) maupun dari luar (*eksternal*)”. Lebih lanjut Syafruddin (2011:23) menjelaskan, “faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri sang atlet seperti kemampuan fisik, dan teknik sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana prasarana, pelatih, keluarga, dana, gizi dan sebagainya”. Dari pendapat di atas dapat kita ketahui bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet seperti faktor internal yang berasal dari dalam diri sang atlet sendiri, dan juga faktor internal yang berasal dari luar diri sang atlet.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat terkenal

di Indonesia dan perkembangannya sangat pesat. Olahraga ini banyak digemari diberbagai kalangan baik kalangan atas maupun bawah, baik muda maupun tua, bahkan saat ini wanitapun sudah mulai menyenangi olahraga ini.

*Dribbling* atau Menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat penting bagi seorang atlit sepakbola. Darwis (1999:59) menjelaskan bahwa, “menggiring bola ini merupakan usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan berlangsung”. Lebih lanjut Soekatamsi (1992:59) menyatakan bahwa, “menggiring bola adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah”. Dari pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *Dribbling* atau menggiring bola adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari suatu tempat ke tempat lain yang bertujuan untuk menguasai bola untuk mencetak gol ke gawang lawan..

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga seperti dalam sepakbola. M. Sajoto (1988:90) mendefinisikan “kelincahan sebagai keterampilan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu”. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari keterampilan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan keterampilan berkelit dari pemain di lapangan. Keterampilan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Di samping itu kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola atau *dribbling*, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa kemenangan. Pentingnya kelincahan dalam permainan sepakbola diungkapkan oleh Suhendro (2004:4) bahwa, “hampir semua bentuk permainan memerlukan kelincahan termasuk sepakbola”.

Selain kelincahan, kecepatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menggiring bola. Corbin dalam Bafirman dan Apri Agus (2008:82) menyatakan bahwa, “kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ketempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin”. Lebih lanjut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011:43) menyatakan bahwa: “Kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistim persarafan dan kemampuan otot”. Jadi dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu secepat mungkin.

Koordinasi adalah unsur kondisi fisik yang juga tak bisa dipisahkan perannya terhadap kemampuan menggiring bola. Menurut Kiram (2002:12) “koordinasi merupakan hubungan timbal balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan”. Berdasarkan kutipan di atas tentang koordinasi, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa koordinasi

merupakan kemampuan seseorang dalam merangkai dari berbagai gerak sebagai hasil dari suatu sistem syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis, cepat, terarah, cermat dan efisien.

Saat menggiring bola, komponen kondisi fisik lainnya yang tidak kalah penting adalah daya tahan. Menurut Bafirman dan Apri Agus (2008:33) “daya tahan merupakan salah satu komponen biometrik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik apapun. Daya tahan adalah lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan”. Pate dalam Bafirman dan Apri Agus (2008:34) membagi daya tahan menjadi “daya tahan otot dan daya tahan kardiorespirasi”. Daya tahan otot ditujukan pada kemampuan untuk menampilkan kontraksi otot yang berulang-ulang antara isotonik dan isometrik, sedangkan daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan untuk menggunakan seluruh tubuh, aktifitas dengan intensitas moderat untuk periode yang sama”.

Sedangkan keseimbangan merupakan kemampuan dasar yang digunakan dalam setiap kegiatan sehari-hari seperti berjalan, berlari, melompat serta berbagai gerakan dan aktifitas yang menunjang dalam sebagian besar kegiatan olahraga. Teknik menggiring bola dipengaruhi oleh keseimbangan yang dimiliki, sebab ketika menggiring bola, perubahan posisi kaki yang cepat, bergantian dan selang seling-seling membutuhkan kondisi keseimbangan pada tubuh. Menurut Harsono (1988:223). “keseimbangan adalah mudahnya seseorang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi

tubuh”. Dalam artian keseimbangan berlaku bagi tubuh ketika ditempatkan dalam berbagai posisi apapun.

Sekolah Sepakbola (SSB) sudah banyak bermunculan di Indonesia dan juga diberbagai daerah begitupun di daerah Sumatera Barat khususnya Kabupaten Padang Pariaman diantaranya Sekolah Sepakbola (SSB) Campago. SSB Campago merupakan salah satu sekolah sepakbola yang berada di Kabupaten Padang Pariaman tepatnya di Kampung Dalam Kabupaten Padang Pariaman. SSB Campago sudah cukup lama berdiri dan sudah cukup banyak mendapatkan gelar diberbagai kejuaraan yang diikuti diantaranya Kejuaraan SSB se Kabupaten Padang Pariaman tahun 2000, Kejuaraan di Sungai Sarik tahun 2004 dan tahun 2011 SSB Campago memperoleh juara kedua di Koto Gadang Kabupaten Agam.

Namun pada saat ini, SSB Campago mulai mengalami penurunan prestasi. Hal ini terbukti dari kejuaraan-kejuaraan yang diikuti oleh tim SSB Campago sudah jarang mendapatkan gelar juara bahkan sering gugur di babak-babak awal. Seperti Koto Alam Cup di Kabupaten Agam tahun 2012 dimana SSB Campago gugur pada babak awal dan pada tahun 2013 di Lubuk Alung dimana SSB Campago gugur pada babak penyisihan.

Setelah peneliti mengamati pada kegiatan-kegiatan latihan yang dilakukan dan juga setelah berdiskusi dengan beberapa pelatih di SSB Campago, terdapat realita yang seringkali ditemukan pada saat sesi latihan, uji coba, maupun ketika pertandingan resmi, yaitu kurangnya kemampuan menggiring bola yang dilakukan oleh para atlet. Hal ini terlihat dari seringnya

bola terlepas dari kaki pemain ketika menggiring bola, baik saat sendirian, maupun ketika dihadang oleh lawan.

Mengingat unsur-unsur kondisi fisik merupakan hal penting yang tidak dapat dipisahkan dari penggunaan teknik dasar pada kegiatan olahraga secara umum, termasuk dalam olahraga sepak bola, karena itulah peneliti menarik kesimpulan bahwa lemahnya unsur-unsur kondisi fisik yang dimiliki oleh para pemain sepakbola di SSB Campago sangat berhubungan erat dengan kurangnya kemampuan menggiring bola pada para pemain yang akhirnya berimbas terhadap penurunan prestasi pada klub tersebut.

Untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai permasalahan di atas maka perlu dilakukan suatu penelitian yang lebih mendalam mengenai masalah ini. Dengan demikian penelitian ini nantinya diharapkan mampu memberikan sumbangan bagi kemajuan olahraga di Indonesia. Oleh sebab itulah Penulis mengungkapkan permasalahan ini ke dalam penelitian yang berjudul “Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sekolah Sepakbola Campago Kabupaten Padang Pariaman”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah dalam penelitian sebagai berikut :

1. Kontribusi Koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola
2. Kontribusi Kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola

3. Kontribusi Daya tahan terhadap kemampuan menggiring bola
4. Kontribusi Keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola
5. Kontribusi Kekuatan terhadap kemampuan menggiring bola
6. Kontribusi Kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersamaan, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, yaitu tentang “Kontribusi Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sekolah Sepakbola Campago Kabupaten Padang Pariaman”.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, perumusan masalah penelitian ini adalah: “Apakah terdapat kontribusi Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sekolah Sepakbola Campago Kabupaten Padang Pariaman?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Sekolah Sepakbola Campago Kabupaten Padang Pariaman.

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian adalah:

1. Salah satu syarat penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program studi Ilmu Keolahragaan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih sepakbola yang ada di Sumatera Barat khususnya pelatih Sekolah Sepakbola Campago Kabupaten Padang Pariaman sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi olahraga sepakbola.
3. Menambah wawasan dalam bidang olahraga, Khususnya pada cabang olahraga sepakbola.
4. Sebagai bahan referesi bagi mahasiswa dipustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.