# KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI DENGAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* BOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA SMA N 5 KABUPATEN TEBO

**SKRIPSI**

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


OLEH :

**DWI CAHYONO**
**NIM. 06787**



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

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI DENGAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* BOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA SMA N 5 KABUPATEN TEBO**

| | |
|---|---|
| **NAMA** | **: Dwi Cahyono** |
| **NIM** | **: 06787** |
| **PROGRAM STUDI** | **: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi** |
| **JURUSAN** | **: Pendidikan Olahraga** |
| **FAKULTAS** | **: Ilmu Keolahragaan** |

**Padang, Juli 2012**

**Disetujui oleh:**

**Mengetahui,**
**Pembimbing I**

**Drs. Suwirman, M.Pd**
**NIP.196111191986021001**

**Pembimbing II**

**Drs. H. Arsil, M.Pd**
**NIP.196003171986021002**

**Mengetahui**
**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**

**Drs. Yulifri, M.Pd**
**NIP.195607051985031002**

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi**
**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
**Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan**
**Universitas Negeri Padang**

**Judul** :**Kontribusi Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan keterampilan *Dribbling* Bola Pada Pemain Sepakbola SMA N 5 Kabupaten Tebo**

**Nama** : **Dwi Cahyono**
**Nim** : **06787**
**Program Studi** : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
**Jurusan** : **Pendidikan Olahraga**
**Fakultas** : **Ilmu Keolahragaan**

**Padang, Juli 2012**

**Tim Penguji**

| **Nama** | **Tanda tangan** |
|---|---|
| 1. **Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd.** | 1. _____ |
| 2. **Sekretaris : Drs. H. Arsil, M.Pd.** | 2. _____ |
| 3. **Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd.** | 3. _____ |
| 4. **Anggota : Drs. Kibadra.** | 4. _____ |
| 5. **Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes.** | 5. _____ |

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juli 2012

Yang menyatakan,

Dwi Cahyono

# ABSTRAK

Konstribusi Kelincahan Dan Koordinasi mata-kaki Dengan Keterampilan *Dribbling* Bola Pada Pemain Sepakbola SMA N 5 Kabupaten Tebo

**OLEH : Dwi Cahyono 06787**

Penelitian ini bertitik tolak dari kurangnya keterampilan *dribbling* bola pada pemain sepakbola SMA N 5 Kabupaten Tebo. Penyebab kemungkinannya antara lain kelincahan dan koordinasi mata-kaki, ini terlihat dari lambatnya pergerakan pemain dan tidak dapat mengontrol bola dengan baik ketika dalam melakukan *dribbling.*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konstribusi kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan keterampilan *dribbling* bola pada pemain sepakbola SMA N 5 Kabupaten Tebo.

Jenis penelitian ini adalah korelasional.Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SMA N 5 Kabupaten Tebo yang terdaftar dan aktif mengikuti latihan yang berjumlah keseluruhan 25 orang.Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi kelapangan, kemudian melakukan tes pengukuran terhadap kelincahan, koordinasi mata-kaki dan keterampilan *dribbling.*Analisis data menggunakan rumus korelasi *product moment* dan korelasi ganda.

Hasil analisis data 1) terdapat sumbangan (kontribusi) kelincahan dengan keterampilan *dribbling* sebesar68.89%, 2) terdapat sumbangan (kontribusi) koordinasi mata-kaki dengan keterampilan *dribbling* sebesar67.24%, 3) terdapat sumbangan kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* sebesar 53.29%.



*Kata kunci:kelincahan, koordinasi mata-kaki, dan keterampilan dribbling*

# 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 **"konstribusi Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Keterampilan *Dribbling* Bola Pada Pemain Sepakbola SMA N 5 Kabupaten Tebo".**

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 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. Kedua orang tuaku yang telah mendukung dan mendo'akan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, tanpa dukungan dan doa kalian penulis tidak bisa apa-apa.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd Penasehat Akademis selaku pembimbing I dan Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Kibadra, Drs. Ali Asmi, M.Pd dan Drs. Zarwan, M.Kes 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. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan sahabat-sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang senasib dan seperjuangan, terima kasih atas semuanya.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Amin...

Padang, Juni 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman


**HALAMAN JUDUL**……..…… ..... i

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI** ……..... ii

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**..... ..... iii

**HALAMAN PERSEMBAHAN SKRIPSI**……. ..... iv

**HALAMAN PERNYATAAN**……..... vi

**ABSTRAK**…….....……..... ..... vii

**KATA PENGANTAR**.....……..... viii

**DAFTAR ISI**……..... xi

**DAFTAR GAMBAR** ……..…….….... xiii

**DAFTAR TABEL** ……..……... ..... xiv

**DAFTAR LAMPIRAN**..... ..... xv

**BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah…….....….... 1

B. Identifikasi Masalah……..……..... 5

C. Pambatasan Masalah……..…….. ..... 6

D. Perumusan Masalah…...…….. ..... 6

E. Tujuan Penelitian…….. ..... 7

F. kegunaan Penelitian…….. ..... 7

**BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

A. Kajian Teori ……..…… ..... 9

1. Permainan Sepakbola …….…….... 9

2. Keterampilan dribbling…..……. ..... 12

3. Kelincahan ..... ..... 17

4. Koordinasi Mata-Kaki…..……..... 19

B. Kerangka Konseptual ……. ..... 23

C. Hipotesis ..... 25

**BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian ..... 26

B. Tempat dan Waktu Penelitian..... 26

C. Populasi dan Sampel……..……..... 26

D. Defenisi Operasional…..……..... 28

E. Jenis dan Sumber Data……..……..... 29

F. Teknik Pengumpulan Data……..……..... 30

G. Instrument Penelitian……..…….. ..... 30

H. Prosedur Penelitian……. ..... 35

I. Teknik Analisis Data ……...……. ..... 36

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskriptif Data ……..... 38

B. Analisis Data..... 43

C. Pembahasan ..... ..... 46

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan..... ..... 50

B. Saran..... ..... 50

**DAFTAR PUSTAKA**……..... 52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman


1. Menggiring bola dengan kaki bagiaan dalam ..... 13
2. Menggiring bola dengan kaki bagian luar..... 14
3. Menggiring bola dengan punggung kaki..... 15
4. Konstribusi kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan keterampilan *dribbling* ..... 24
5. Pelaksanaan tes kelincahan ..... 32
6. Pelaksanaan tes kordinasi mata-kaki..... 34
7. Pelaksanaan tes keterampilan *dribbling*..... 35
8. Grafik kelincahan..... 40
9. Grafik koordinasi mata-kaki ..... 41
10. Grafik keterampilan *dribbling* ..... 46

## DAFTAR TABEL

Tabel Halaman


1. Nama sampel penelitian…….. ..... 27
2. Tenaga pembantu……. ..... 36
3. Rerata hitung dan standar deviasi data penelitian……. ..... 38
4. Distribusi frekuensi kelincahan……..... 39
5. Distribusi frekuensi koordinasi mata-kaki……. ..... 40
6. Distribusi frekuensi keterampilan *dribbling*…….. ..... 42
7. Uji normalitas……..... 44
8. Rangkuman hasil analisisi korelasi……. ..... 45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman


1. Data Mentah……..... 54
2. Nilai T-skore…….. ..... 55
3. Uji Normalitas data kelincahan……..... 58
4. Uji Normalitas data koordinasi Mata-Kaki……..... 59
5. Uji Normalitas data keterampilan *dribbling*……. ..... 60
6. Korelasional data kelincahan dan *dribbling*……..... 61
7. Korelasional data koordinasi mata-kaki dan *dribbling*…… ..... 62
8. Korelasional data koordinasi mata-kaki dan kelincahan…..... 63
9. Korelasi Product Moment……. ..... 64
10. Nilai kritis L untuk uji lilifors…….. ..... 68
11. Nilai presentil untuk distribusi t …….. ..... 69
12. Luas dibawah lingkungan normal standar dari 0 ke z……..... 70
13. Nilai presentil untuk distribusi F……..... 71
14. Pelaksanaan tes kelincahan……. ..... 72
15. Pelaksanaan tes koordinasi mata-kaki……..... 73
16. Pelaksanaan tes keterampilan *dribbling*……..... 74

# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah unsur penting dan strategis dalam pembangunan bangsa dan Negara.Pembangunan nasional adalah suatu usaha yang dilakukan oleh bangsa Indonesia dengan tujuan mewujudkan masyarakat yang maju dan mandiri serta sejahtera lahir dan batin, yang diarahkan pada pencapaian suatu masyarakat adil dan makmur.

Oleh sebab itu, olahraga merupakan salah satu bidang yang mendapatkan perhatian secara nasional di Indonesia.Terutama dalam meningkatkan kualitas manusia yang menjunjung tinggi nilai sportivitas, disiplin dan ketaqwaan.Dengan demikian pendidikan jasmani dan olahraga dijadikan bagian dari kurikulum sekolah dari sekolah dasar sampai tingkat perguruan tinggi. Hal ini dijelaskan dalam UUD 1945 yaitu:

> Pendidikan nasional bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap tuhan yang maha Esa, berbudi pekerti luhur, berkepribadian, tangguh, cerdas, kreatif, terampil dan disiplin serta sehat jasmani dan rohani ( ketetapan MPR No. 11 : 1993, 122).

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang.Sepakbola merupakan permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan anak-anak, dewasa maupun orang tua.

Ide dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan berusaha menguasai bola, memasukan bola kedalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha menghalau serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Permainan sepakbola memerlukan kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola.Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola.Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula.

Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola kegawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). (Tim pengajar sepakbola, 2006:59).

Dalam permainan sepakbola sebelum mempelajari teknik bermain, teknik dasar *dribbling* perlu diajarkan terlebih dahulu.Hal ini ditunjukan agar atlet mempunyai kemampuan untuk mengenali, menguasai dan memainkan bola agar teknik dasar dapat dilakukan dengan baik.*Dribbling* merupakan elemen penting dalam mengembangkan kemampuan

atlet.Disisi lain*dribbling* merupakan skill yang pertama kali yang harus dikembangkan dan di lakukan setiap pemain dalam berbagai situasi yang di dukung oleh kemampuan biomotor. Salah satu kemampuan biomotor yang sangat penting dalam sepakbola adalah kelincahan atau kapasitas untuk bergerak leluasa.Kemampuan ini tergantung pada tuntutan yang harus dilakukan atlet dengan penggunaan alat gerak, seperti otot tungkai.

Pembebanan sebuah latihan bertujuan meningkatkan kemampuan biomotor, satu diantaranya adalah kelincahan.Namun dari masing-masing motode latihan mempunyai kelebihan dan kekurangan.Untuk peningkatan kelincahan, dengan berbagai elemen lainnya seperti kekuatan, kecepatan, dan daya ledak.Pada cabang sepakbola metode latihan yang diberikan diharapkan dominan dalam peningkatan kondisis fisik seperti kelincahan dan aspek lainnya.

Kelincahan tidak hanya menuntut kecepatan dan koordinasi saja, tetapi juga kelentukan dan keseimbangan yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh. Artinya bahwa kelincahan merupakan suatu kemampuan untuk dapat melakukan perubahan arah gerakan dan posisi tubuh dengan cepat dalam sudut ruang dan waktu yang singkat, tanpa kehilangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dalam permainan sepakbola selain teknik dasar *dribbling* yang didukung oleh kemampuan biomotor, diantaranya kelincahan.Koordinasi mata-kaki merupakan faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam melakukan *dribbling.*

Menurut Kiram, (1994:8) fungsi koordinasi adalah “dapat mempercepat proses belajar gerakan dan mempermudah menguasai bentuk keterampilan “. Disamping itu seseorang memiliki koordinasi dengan baik akan dapat melaksanakan gerakan secara efektif dan efisien. Efisien dalam kaitan ini berhubungan efisien dalam penggunaan waktu, ruangan, dan energi dalam melaksanakan suatu gerakan. Efektif berkaitan dengan efektivitas proses yang dilalui dalam mencapai tujuan. Begitu juga ketepatan gerak mengigiring bola dalam permainan sepakbola.

Olahraga sepakbola merupakan olahraga permainan yang sangat disukai oleh para siswa di SMA N 5 Kabupaten Tebo, akan tetapi sampai saat ini belum ada prestasi yang cukup membanggakan untuk sekolah karena minimnya prestasi para atlet pemain sepakbola disekolah tersebut. Dalam pertandingan yang diadakan oleh pemerintah setempat seperti LPI (liga pendidikan Indonesia), para pemain SMA N 5 Kabupaten Tebo hanya bisa sampai ketingkat kecamatan saja, belum bisa ketingkat yang lebih tinggi lagi.

Berdasarkan permasalahan tersebut dan menurut informasi dari pelatih, serta observasi awal penulis pada sekolah tersebut, diduga ada beberapa faktor yang mempengaruhi belum tercapainya prestasi yang diinginkan disekolah tersebut, faktor-faktor itu antara lain: motivasi atlet, peranan pelatih, kurangnya kondisi fisik (kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, daya ledak otot tungkai dan koordinasi gerak), lemahnya mental atlet dan rendahnya kemampuan teknik atlet. Dari hal

tersebut dimungkinkan ada beberapa faktor yang cukup dominan dalam mempengaruhi prestasi, faktor itu antara lain adalah kelincahan dan koordinasi mata-kaki, hal ini terlihat dari seringnya bola dirampas lawan dan tidak bisa menguasai bola.

Dari uraian di atas, sebagai pengamat dan pecinta olahraga sepakbola penulis terpanggil untuk berbuat dan memikirkan langkah-langkah apa yang dapat dilakukan sehingga dapat mempercepat peningkatan kemampuan*dribbling* dalam sepakbola, khususnsya bagi siswa SMA N 5 Kabupaten Tebo. Maka pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian dengan judul " Konstribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Keterampilan *Dribbling* Bola Pada Pemain Sepakbola SMA N 5 Kabupaten Tebo.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan kenyataan yang diuraikan dalam latar belakang masalah, maka dapat dijelaskan penyebab permasalahan yang berkaitan dengan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMA N 5 Kabupaten Tebo antara lain:

1. Kelincahan
2. Koordinasi mata-kaki
3. Kekuatan otot tungkai
4. Kelentukan
5. Keseimbangan

6. Kecepatan
7. Perkenaan kaki dengan bola
8. Pandangan
9. Kondisi lapangan dan bola
10. Kesehatan atlet

## C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, karena keterbatasan yang peneliti miliki maka penelitian ini akan dibatasi pada variabel kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *dribbling*bolapemain sepakbola SMA N 5 Kabupaten Tebo.

## D. Rumusan Masalah

Telah diuraikan dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan pada penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* bola pada pemain sepakbola SMA N 5 Kabupaten Tebo.
2. Apakah terdapat hubungan yang berarti antarakoordinasi mata-kaki dengan keterampilan *dribbling* bola pada pemain sepakbola SMA N 5 Kabupaten Tebo.

3. Apakah terdapat hubungan yang berarti antarakelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan keterampilan *dribbling* bola pada pemain sepakbola SMA N 5 Kabupaten Tebo.

## E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Konstribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* bola pemain sepakbola SMA N 5 Kabupaten Tebo.
2. Konstribusi koordinasi Mata-Kaki terhadap keterampilan *dribbling* bola pemain sepakbola SMA N 5 Kabupaten Tebo.
3. Kontribusi kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-samma terhadap keterampilan *dribbling* bola pemain sepakbola SMA N 5 Kabupaten Tebo.

## F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka diharapkan penelitian ini berguna:

1. Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan, menambah kepustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga sepak bola.
2. Bahan masukan bagi pelatih dalam rangka menyususn program latihan sepakbola di masa mendatang untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga sepakbola.

3. Bagi atlet dapat memberikan sumbangan yang berarti dalam rangka mempersiapkan diri serta meningkatkan kemampuan *dribbling* bola secara teratur dan terprogram.
4. Untuk jurusan pendidikan olahraga sebagai penambah wawasan dalam ilmu tentang olahraga sepakbola dan sebagai bahan perbandingan serta masukan untuk penelitian selanjutnya.
5. Bagi penulis, sebagai bahan dalam melengkapi syarat-syarat dalam mencapai gelar sarjana pendidikan.