

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA PADA
SSB TARUNA MANDIRI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjan Pendidikan*



**Oleh:
DICKY YUDA PRATAMA
2009/98265**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

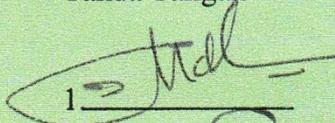
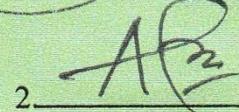
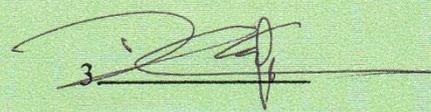
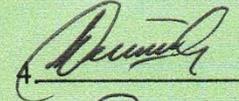
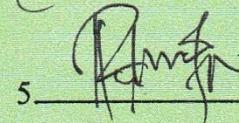
PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Pengaruh Latihan Keilncahan Terhadap Kemampuan *Dribbling*
Sepakbola Pada SSB Taruna Mandiri Padang
Nama : DICKY YUDA PRATAMA
Nim : 98265 / 2009
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. H. Alnedral, M.Pd	
2. Sekretaris	: Drs. Afrizal, S. M.Pd	
3. Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	
4. Anggota	: Drs. H. Witarsyah	
5. Anggota	: Roma Irawan, M.Pd	

ABSTRAK

Dicky yuda pratama (2013): Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola pada SSB Taruna Mandiri Padang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Taruna Mandiri Padang.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Eksperimen Semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Pemain SSB Taruna Mandiri Padang yang berjumlah 84 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling*, yaitu Pemain SSB Taruna Mandiri Padang Usia 16-18 tahun yang berjumlah 22 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal kemampuan *Dribbling*, perlakuan latihan kelincahan diberikan selama 16 kali pertemuan dan dalam satu minggu latihan dilakukan sebanyak 3 kali pada hari rabu, jumat, minggu dan setelah itu dilakukan tes akhir kemampuan *Dribbling*, jadi penelitian berlangsung selama 18 kali pertemuan Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian adalah terdapat pengaruh latihan kelincahan yang signifikan terhadap kemampuan *Dribbling* pemain SSB Taruna Mandiri Padang, dimana rata-rata kemampuan tes awal (*pre test*) *dribbling* 20,52 detik dan rata-rata tes akhir (*post test*) *Dribbling* 18,95 detik, dengan perbedaan rata-rata (*mean*) antara tes awal dengan tes akhir 1,57 detik. Hal ini di buktikan dengan $t_{hitung} = 18,47 > t_{tabel} = 2,08$.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allh SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **”Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada SSB Taruna Mandiri Padang”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd sebagai Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing I dan Bapak Drs. Afrizal.S, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti dalam penulisan skripsi.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai ketua jurusan kepelatihan dan Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd sebagai sekretaris jurusan kepelatihan.
3. Kepada Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, Roma Irawan, M.Pd, Drs. H. Witarsyah selaku tim penguji.
4. Kepada seluruh Staf Pengajar dan staf administrasi jurusan kepelatihan FIK-UNP.

5. Kepada kedua orang tuaku yang sangat kucintai, yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku.
6. Kepada saudara–saudaraku yang kusayangi dan kucintai, yang telah memberikan dukungan kepadaku.
7. Kepada teman–teman sesama Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
8. Kepada pengurus dan pelatih SSB Taruna Mandiri yang telah memberikan berupa moril dan materil.
9. Kepada seluruh pembantu dalam dalam penelitian ini yang telah meluangkan waktunya.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-nya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Juli 2013

Peneliti

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	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Sepakbola.....	8
2. Hakikat <i>Dribbling</i>	10
3. Metoda Latihan	13
4. Latihan Kelincahan	16
B. Kerangka Konseptual	19
C. Hipotesis.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian	22

C. Populasi dan Sampel	22
D. Rancangan Penelitian	23
E. Defenisi Operasional	24
F. Variabel Penelitian	24
G. Pengembangan Perlakuan	25
H. Validitas Rancangan Penelitian.....	26
I. Prosedur Penelitian.....	27
J. Instrument Penelitian.....	29
K. Teknik Anlisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	31
B. Pengujian Persyaratan Analisis	34
C. Pengujian Hipotesis.....	35
D. Pembahasan.....	35
E. Keterbatasan Penelitian	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Pemain SSB Taruna Mandiri Padang	23
2. Pengawas dan Tenaga Pembantu	28
3. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i>	31
4. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test</i>	33
5. Rangkuman Uji Normalitas.....	34
6. Rangkuman Uji Hipotesis	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	19
2. Desain Penelitian.....	23
3. Diagram <i>Test</i> Mengiring Bola.....	29
4. Histogram Hasil <i>Pre Test</i>	31
5. Histogram Hasil <i>Post Test</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes Kemampuan <i>Dribbling</i>	47
2. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pre Test</i>	48
3. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Post Test</i>	49
4. Daftar Nilai Kritis 1 Untuk Uji Lilifors	50
5. Pengujian Hipotesis.....	51
6. Dokumentasi	53
7. Program Latihan.....	57
8. Surat Izin Penelitian	73
9. Surat Keterangan Alat Penelitian	59
10. Surat Keterangan Penelitian	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pelaksanaan pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia tidak hanya berlatar belakang untuk kepentingan kependidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani semata, namun hal tersebut juga sebagai ajang pembentukan dan pengembangan prestasi yang dilakukan secara teratur dengan berkesinambungan. Komitmen pemerintah terhadap olahraga khususnya dalam segi pembinaan dan pengembangan prestasi yang dituangkan dalam Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun (2005:16). tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa:.

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan mempedayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah yang menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan yang melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan dan pengembangan bakat sebagai proses generasi “

Olahraga sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang sangat populer di dunia, sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitive sampai menjadi sepakbola moderen yang sangat digemari dan dikagumi banyak orang, baik anak-anak, orang dewasa, orang tua, bahkan wanita. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang sangat pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola ini.

Untuk dapat menjadi seorang pemain sepakbola yang baik dan diharapkan perlu diperhatikan oleh Pembina/pelatih dan oleh pemain itu sendiri dalam memperoleh prestasi sepakbola yang baik. Di samping itu pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada komponen prestasi seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, salah satunya dapat ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah. Muchtar (1992:54) mengemukakan untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan, agar fisik dan keterampilan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik. Penguasaan teknik dasar permainan sepakbola yang baik dan sempurna, maka pemain dapat melaksanakan taktik permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri (mental) cukup tinggi.

Berdasarkan kutipan di atas dijelaskan bahwa keberhasilan seorang pemain sepakbola juga ditentukan oleh kondisi fisik yang prima. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik oleh pemain sepakbola, maka pemain tersebut akan mengalami kesulitan untuk menampilkan teknik sepakbola itu sendiri dalam sebuah pertandingan atau permainan. Kondisi fisik yang dimaksud adalah kondisi yang sangat dibutuhkan dalam olahraga sepakbola. Menurut Sajoto (1998:57) komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: (1) daya tahan, (2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) daya ledak (5) kelenturan, (6) keseimbangan, (7) koordinasi, (8) kelincahan, (9) kecepatan, dan (10) reaksi. semua komponen kondisi fisik tersebut di butuhkan dalam olahraga sepakbola,

namun kondisi fisik yang dominan dibutuhkan tergantung pada situasi dan kondisi pemain berada dan teknik yang sedang dilakukan.

Dalam permainan sepakbola untuk mencapai prestasi yang maksimal pemain harus bisa menguasai beberapa unsur teknik dalam sepakbola yaitu *Passing, Dribbling, Conttol, Shooting*. Salah satu teknik dasar sepakbola yang sering digunakan dalam pelaksanaannya pada waktu pertandingan adalah *Dribbling*. Robert Koger (2007:51) mengungkapkan bahwa *Dribbling* adalah mengiring atau membawa bola adalah metode menggerakkan bola dari suatu tempat ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol.

Jika seorang pemain sepakbola memiliki kemampuan teknik dasar *Dribbling* yang baik, maka hal ini akan memudahkan seseorang dalam penguasaan bola. Di samping itu, team yang memiliki pemain yang mempunyai keterampilan *Dribbling* yang baik akan memudahkan mereka untuk menyusun serangan dalam rangka memasukan bola kedalam gawang lawan atau mencetak gol, bahkan *Dribbling* dibutuhkan pada saat melakukan pertahanan.

Di SSB Taruna Mandiri Padang olahraga sepakbola telah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah di buat oleh para pelatih, akan tetapi peningkatan permainan belum banyak dirasakan, hal ini terlihat pada waktu diberikan materi bermain, pemain sering kehilangan bola, setiap individu tidak mampu menguasai bola sepenuhnya sehinga mudah dirampas oleh lawan. Hal ini terlihat terutama pada saat pemain sedang melakukan *Dribbling*, pemain

terlihat lamban dan tidak mampu merubah arah gerakan *Dribbling* sesuai arah yang diinginkan, sehingga bola mudah dirampas oleh lawan. Setelah peneliti melakukan observasi lapangan ternyata tim SSB Taruna Mandiri Padang sering kali menderita kekalahan dalam pertandingan.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan *Dribbling* di SSB Taruna Mandiri Padang telah diberikan latihan *Dribbling* terhadap pemain, baik dengan bola maupun tanpa bola tetapi hasil yang diharapkan belum juga didapatkan. Lambannya peningkatan tersebut disebabkan karena belum tersedianya bentuk latihan yang tetap dalam meningkatkan kemampuan *Dribbling* pemain SSB Taruna Mandiri Padang.

Untuk menghasilkan kemampuan *Dribbling* yang baik dan benar banyak faktor yang ikut mempengaruhinya seperti: kondisi fisik, teknik, mental, sarana prasarana, penguasaan teknik dan taktik, demikian juga dengan metoda latihan yang diberikan oleh pelatih juga mempengaruhi kemampuan seorang pemain. Selain itu pelatih memiliki peranann sebagai pemotivasi pemain dan menjelaskan kualitas gizi yang dikonsumsi oleh pemain dalam proses pembentukan energi.

Penggunaan bentuk latihan sebagai usaha untuk dapat mengatasi masalah lambannya peningkatan kemampuan *Dribbling* pemain SSB Taruna Mandiri Padang, perlu menjadi solusi, Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan dalam peningkatan kemampuan *Dribbling* adalah latihan kelincahan.

Dari berbagai permasalahan yang dikemukakan di atas seperti kesalahan yang terjadi pada teknik *Dribbling* serta program latihan yang belum tepat, merupakan faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemain dalam menyusun serangan dalam permainan atau pertandingan. Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan terjadi kesalahan-kesalahan baru yang dapat mempengaruhi prestasi pemain atau pemain sehingga prestasi puncak pun sulit dicapai.

Dari sekian banyak masalah yang di paparkan di atas, maka di carikan solusi untuk memecahkan masalah tersebut. Oleh sebab itu penting di lakukannya penelitian untuk membuktikan secara ilmiah pengaruh dari latihan kelincahan terhadap kemampuan dribbling dalam permainan sepakbola. Hasil yang di harapkan dari penelitian ini adalah di lahirkannya kesimpulan yang bisa di jadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi pemain sepakbola.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang
2. Ada pengaruh status gizi terhadap kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang
3. Ada pengaruh kelengkapan sarana dan prasaran terhadap kemampuan *Dribbling* pemain SSB Taruna Mandiri Padang
4. Ada pengaruh kondisi mental terhadap kemampuan *Dribbling* pemain SSB Taruna Mandiri Padang

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, maka penelitian ini dibatasi pada latihan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat diajukan perumusan masalah sebagai berikut. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan kelincahan antara tes awal dan tes akhir terhadap kemampuan *dribbling*.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* pemain SSB Taruna Mandiri Padang.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar SSB Taruna Mandiri Padang.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar SSB Taruna Mandiri Padang.
4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada SSB Taruna Mandiri Padang dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain sepakbola yang profesional dan handal bagi perkembangan sepakbola di Sumatera Barat khususnya di Kota Padang.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang di perlukan dalam pembinaan olahraga.
6. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan