

**PENGARUH BENTUK LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA SSB
TARATAK MALINTANG KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

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



OLEH :

**MUHAMMAD IQBAL
16086173**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Bentuk Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Taratak Malintang Kabupaten Sijunjung**

Nama : **MUHAMMAD IQBAL**
Nim : **16086173/2016**
Program Studi : **Penjaskesrek**
Jurusan : **Pendidikan Olahraga**
Fakultas : **Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Padang, 11 November 2020

Disetujui Oleh:

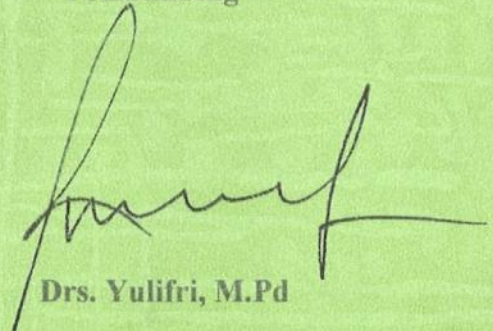
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes

NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing



Drs. Yulifri, M.Pd

NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Bentuk Latihan Kelincahan Terhadap
Kemampuan *Dribbling* Pemain Ssb Taratak
Malintang Kabupaten Sijunjung
Nama : Muhammad Iqbal
NIM : 16086173
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 11 November 2020

Tim Penguji :

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd
2. Sekretaris : Dra. Erianti, M.Pd
3. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Bentuk Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain SSB Taratak Malintang Kabupaten Sijunjung, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, 02 november 2020
Yang membuat pernyataan



Muhammad Iqbal
NIM.16086173

ABSTRAK

MUHAMMAD IQBAL. 2020. “PENGARUH BENTUK LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SSB TARATAK MALINTANG KABUPATEN SIJUNJUNG”

Penelitian ini membahas tentang pengaruh bentuk latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepak bola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh bentuk latihan kelincahan pemain ssb taratak malintang kabupaten sijunjung. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode latihan kelincahan yang terprogram.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan agustus sampai bulan september 2020 di lapangan sepakbola Taruna Karya dilaksanakan pada 18 agustus sampai 24 september 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola di SSB Taratak Malintang Kabupaten Sijunjung dengan kelompok usia U-15 dengan sampel berjumlah 18 orang laki-laki. Pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling. Penelitian ini dilakukan selama 5 minggu (18 kali pertemuan). Dalam satu minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t-test. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah $t_{hitung}=11,62$, $t_{tabel}=1.740$ pada latihan terdapat peningkatan dari rata-rata *pretest* 19,94 meningkat menjadi 18,44 pada *posttest*. Berarti latihan kelincahan memberikan pengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Taratak Malintang Kabupaten Sijunjung, artinya penerapan latihan kelincahan memberikan pengaruh untuk peningkatan kemampuan *dribbling*.

Kata Kunci: Latihan kelincahan; Kemampuan *dribbling*

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Bentuk Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain SSB Taratak Malintang Kabupaten Sijunjung”**

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Adapun dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini di bantu oleh beberapa pihak, dan penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri M.Pd, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin untuk penelitian ini.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku sekertatis jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik dan menyelesaikan skripsi ini
4. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing akademik yang telah membimbing dalam skripsi ini.

5. Drs. Ali Asmi, M.Pd yang telah bersedia menguji dan membantu untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Dra. Erianti, M.Pd selaku penguji dan juga ikut membantu untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan-karyawati jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Terimakasih sayau capkan kepada kedua orang tua saya yang telah memberikan support dan dukungan selama ini sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Pemain sepakbola SSB Taratak Malintang Kabupaten Sijunjung yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini sehingga penulis bisa mengambil data guna menyelesaikan skripsi ini.
10. Pelatih SSB Taratak Malintang dan teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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

Padang,02 November 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	9
1. Permainan sepakbola.....	9
2. Hakekat Latihan	11
3. Hakekat <i>Dribbling</i>	13
4. Hakekat Kelincahan	20
B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Konseptual	25
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel.....	29
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
E. Teknik Analisis Data	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 34
B. Pembahasan..... 39
C. Keterbatasan Penelitian..... 46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..... 47
B. Saran..... 47

DAFTAR PUSTAKA 48

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 1.	Norma <i>dribbling zig-zag</i>	31
Tabel 2.	Distribusi Frekuensi Data <i>PreTest</i> Kemampuan <i>dribbling</i> Di SSB Taratak Malintang Kabupaten sijunjung	35
Tabel 3.	Distribusi Frekuensi Data <i>post test</i> Kemampuan <i>dribbling</i> Di SSB Taratak Malintang Kabupaten sijunjung	36
Tabel 4.	Uji Normalitas Data Penelitian	37
Tabel 5.	Hasil Pengujian Hipotesis	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 1.	Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam.....	16
Gambar 2.	Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar	17
Gambar 3.	Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki.....	17
Gambar 4.	Bagan Kerangka Konseptual	26
Gambar 5.	Rancangan penelitian <i>pretest-posttest design</i>	28
Gambar 6.	Lapangan Tes <i>Dribbling</i> bola	31
Gambar 7.	Grafik histogram <i>pret-test</i>	36
Gambar 8.	Grafik histogram <i>post-test</i>	36

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang Republik Indonesia No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2007:6). Tujuan pemerintah dalam bidang olahraga terdapat dalam bab 2 pasal 4 yang berbunyi :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan ketentuan di atas, dijelaskan bahwa salah satu bidang pembangunan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah munculnya prestasi-prestasi nasional diberbagai cabang olahraga. Tercapainya tujuan keolahragaan nasional akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar,berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportif, disiplin, yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional

dibidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat tercapai, dibutuhkan totalitas dan kerjasama yang baik antara pemerintah, insan-insan olahraga dan semua lapisan masyarakat.

Menurut Daryanto dan Hidayat (2015) sepakbola adalah “Permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepakbola adalah permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh kesebelasan yang menginginkan kemenangan”. Untuk melakukan itu pemain sepakbola harus memiliki teknik, fisik, taktik yang bagus. Teknik seperti *passing*, *dribbling*, *heading*, dan *shooting* harus dikuasai dengan baik, ini digunakan untuk melewati lawan dan mencetak gol ke gawang lawan. Ketika melakukan teknik, unsur-unsur fisik seperti kelincahan, kelenturan, koordinasi, kekuatan, dan daya tahan sangat mendukung. Selain itu pemain harus memiliki mental yang bagus, ketika dikasari lawan dia harus mampu menahan emosinya. Jika semua dikolaborasikan dengan baik, seorang pemain akan mampu menjalankan ide permainan sepakbola dalam usaha untuk memenangkan pertandingan.

Menurut Yulifri (2018:77) bagi pemain pemula untuk dapat bermain sepakbola harus dapat melakukan gerakan-gerakan dan teknik dasar permainan sepakbola yang meliputi : (1) gerakan teknik tanpa bola yang meliputi: lari, melompat, *tackling*, dan rempel (2) gerakan teknik dengan bola meliputi: menendang, menahan, mengontrol, dan

menggiring bola. Untuk meningkatkan mutu pemain profesional atau pemain prestasi masalah teknik dasar ini merupakan salah satu syarat mutlak. Tidak mungkin seorang pemain dapat berprestasi jika tidak dapat berlari dengan kencang, melompat dengan sempurna, melakukan tackling dan rempel dengan sempurna, menendang dengan keras dan jitu, menahan dan mengontrol bola dengan sempurna, serta menggiring bola dengan baik.

Salah satu teknik dasar dalam sepakbola adalah *dribbling* menurut penelitian yang dilakukan Fetri (2019) Kemampuan *dribbling* diperlukan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur *agility* dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. *Dribbling* dapat dilatih secara bersama-sama baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk peningkatan kemampuan *dribbling* antara lain: lari bolak-balik (*shuttle run*), *squart trust*, lari rintangan, dan lari *zig-zag* metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan kemampuan *dribbling* pemain.

Menurut Rejo (2011:22-23) bahwa, kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam menggiring bola antara lain: (1) Bukan mendorong bola, tetapi menendang bola sehingga jalannya bola terlalu cepat dan tidak terkontrol, (2) Jarak antara kaki pemain dengan bola terlalu jauh, sehingga mudah direbut lawan, (3) Irama langkah lari rusak akibat dari irama kaki

menyentuh bola tidak teratur, (4) Mata hanya selalu tertuju pada bola saja, sehingga dalam permainan yang sesungguhnya pemain itu tidak dapat melihat situasi lapangan seluruhnya.

Menurut Emral (2016:132) menyatakan bahwa "menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain saat permainan berlangsung "dribbling berguna untuk memindahkan bola dari daerah sendiri ke daerah permainan lawan, untuk melewati lawan, untuk memperlambat tempo permainan, disamping itu juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati kiper jika sudah berhadapan langsung dengan kiper tersebut." Berdasarkan pendapat di atas, dapat kita pahami bahwa *dribbling* merupakan salah satu elemen penting yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola.

Untuk dapat menguasai *dribbling* banyak faktor yang mempengaruhinya. Ada faktor eksternal dan ada faktor internal. Faktor eksternal seperti sarana dan prasarana dalam latihan, salah satunya lapangan. Lapangan yang baik akan mempengaruhi proses latihan *dribbling*, apabila permukaan lapangan tidak datar ini akan mempengaruhi jalannya bola. Faktor internal yang mempengaruhi seperti kondisi fisik pemain. Banyak unsur kondisi fisik yang mempengaruhinya seperti, kelenturan, kelincahan, daya tahan, koordinasi tubuh, kekuatan, kecepatan dan lain sebagainya.

Dari sekian banyak kondisi fisik yang mempengaruhi, salah satunya adalah kelincahan. Hendri Irawadi (2014:189) mengatakan bahwa “orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Jadi, dengan kelincahan yang baik maka pemain akan memiliki gerakan yang *flexibel*, dinamis, dan tidak kaku, sehingga akan mudah melakukan *dribbling*. Disaat satu lawan satu dengan lawan, pemain yang lincah akan mudah melewatinya. Selain kelincahan, koordinasi mata-kaki juga mempunyai peranan yang penting dalam melakukan *dribbling* yang baik.

Di Sumatera Barat perkembangan sepakbola sangat pesat, terutama di Kabupaten Sijunjung. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub di Kabupaten Sijunjung melakukan pembinaan secara teratur dan terarah. Salah satunya yaitu SSB Taratak Malintang. SSB Taratak Malintang Merupakan sekolah sepakbola yang berasal dari Taratak Malintang, kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung. SSB Taratak Malintang berdiri pada tahun 2014. Adapun Prestasi yang telah diraih oleh SSB Taratak Malintang adalah juara 2 Batobo Kampar 2015 di Riau, juara 1 *Victory Cup Payakumbuh* 2017 (Sumbar, Riau, Jambi), juara 2 Kejurnas FOSSBI U-15 2019 tingkat Nasional di Palembang.

Observasi yang dilakukan peneliti di SSB Taratak Malintang, pada tanggal 10 maret 2020 dalam sesi latihan dan laga persahabatan melawan tim Koto VII dilapangan Taruna Karya. Dari hasil pengamatan tersebut peneliti melihat beberapa pemain seringkali melakukan kesalahan *dribbling*, Teknik dasar *dribbling* seharusnya menjadi perhatian yang paling mendasar untuk dapat dilakukan oleh pemain. Namun masih banyak pemain yang melakukan kesalahan dalam memnggiring bola sehingga berpengaruh pada penguasaan bola di dalam suatu tim.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara pada tanggal 14 maret kepada *coach* Heldi sebagai pelatih di SSB Taratak malintang mengenai masalah yang di alami anak asuhnya, masalah tersebut tidak muncul begitu saja, tetapi ada faktor-faktor yang menyebabkan masalah itu muncul. Secara umum di bagi menjadi dua faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi faktor yang datang dari dari atlet itu sendiri seperti bakat, minat, motivasi dan kecerdasan yang dimiliki oleh pemain. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar individu atlet tersebut seperti sarana dan prasarana latihan dan faktor alam.

Berdasarkan pengamatan dan hasil observasi yang diperoleh maka peneliti tertarik untuk meneliti "Pengaruh Bentuk Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* di SSB Taratak Malintang". latihan ini ditujukan untuk mengukur apakah ada pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Taratak Malintang Kabupaten

Sijunjung. Karena *dribbling* adalah salah satu cara untuk menembus pertahanan lawan. Dan *dribbling* juga menjadi faktor kesuksesan dalam penyerangan. Sehingga, tim bisa mencetak gol ke gawang lain.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah terlebih dahulu sebelum menentukan faktor mana saja yang dianggap paling menentukan dalam kemampuan *dribbling* para pemain sepakbola SSB Taratak Malintang Kabupaten Sijunjung, sebagai berikut :

(1) Kondisi fisik kelentukan, kelincahan, dayatahan, koordinasi gerak, kekuatan otot tungkai, kecepatan, (2) Teknik (3) Taktik (4) Sarana dan prasarana (5) Mental (6) Motivasi (7) Kemampuan pelatih.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling*, namun peneliti hanya akan meneliti: variabel bebas yaitu kelincahan dan variabel terikat yaitu kemampuan *dribbling* pemain SSB Taratak Malintang Kabupaten Sijunjung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah peneliti kemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai : Apakah ada pengaruh

latihan kelincahn terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Taratak Malintang Kabupaten Sijunjung.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh bentuk latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Taratak Malintang Kabupaten Sijunjung.

F. Manfaat Penelitian

1. Peneliti untuku sebagai syarat mendapatkan gelar strata satu (S1) di jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan di Universitas Negeri Padang.
2. Pemain untuk ilmu tamabahan sebagai dalam meningkatkan teknik dasar terutama pada *dribbling*.
3. Pelatih, pembina serta guru olahraga dalam menunjang penyusunan program latihan kondisi fisik khususya kelincahan dan kemampuan *dribbling* cabang olahraga sepak bola di sekolah masing-masing.
4. Bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Pendidkan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.