

**KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING  
PEMAIN SEPAK BOLA SMA N 3 PADANG PANJANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



*Oleh*

**RANO EFFENDI  
2003/43533**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

Judul : KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN  
DRIBBLING PEMAIN SEPAK BOLA SMAN 3 PADANG  
PANJANG

Nama : Rano Effendi

Bp/Nim : 2003/43533

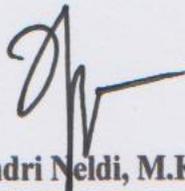
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

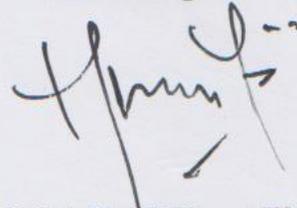
**Padang, Januari 2011**

**Pembimbing I**



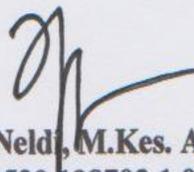
**Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO**  
NIP. 19620520 198703 1 002

**Pembimbing II**



**Drs. Madri, M, M.Kes. AIFO**  
NIP. 19600916 198403 1 002

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



**Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO**  
NIP. 19620520 198703 1 002

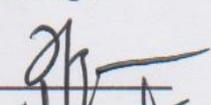
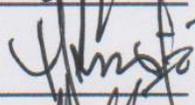
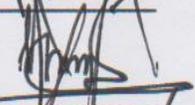
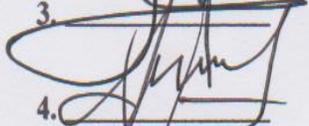
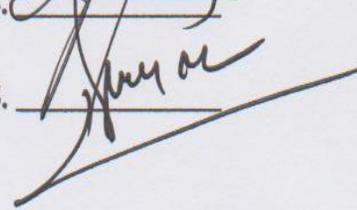
## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*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*

### KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN SEPAK BOLA SMAN 3 PADANG PANJANG

Nama : Rano Effendi  
BP/NIM : 2003/43533  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Madri, M, M.Kes. AIFO	2. 
3. Anggota	: Drs. Yaslindo, M.S	3. 
4. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd	5. 



*Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung  
Kepada-Mu dari rasa susah dan sedih  
Aku berlindung kepada-Mu dari rasa lemah dan malas,  
Aku berlindung kepada-Mu dari sifat pengecut dan kikir,  
Dan aku berlindung kepada-Mu dari lilitan utang dan tekanan  
Dari orang lain*

*(Al-Ma'tsurat sughra)*

*Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan  
Maka apabila kamu selesaikan dalam satu urusan  
Kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain  
Dan hanya kepada Allah lah kamu berharap*

*(Q. S. Alam Nasyrah: 6-8)*

*Syukur Alhamdulillah...*

*Pada hari ini..*

*Secerah harapan telah ku genggam*

*Sepenggal asa telah ku raih*

*Terima kasih ya Allah*

*Telah Engkau berikan*

*Kepadaku kesempatan*

*Untuk membahagiakan*

*Orang-orang yang menyayangiku*

*Dengan izin-Mu ya Allah...*

*Kupersembahkan hasil karyaku ini untuk kedua orangtuaku*

*Kehariban yang mulia ayahanda Amen*

*Dan ibuku tersayang Marnis*

*Mungkin semua ucapan terima kasih takkan cukup*

*Untuk gambarkan semua pengorbanan dan*

*kasih sayang yang telah kau berikan kepadaku*

*Dengan iringan do'a...*

*Mudah-mudahan semua pengorbanan dan kasih sayang yang mereka curahkan untuk anaknya diterima oleh*

*Allah SWT..*

*Untuk kakak-kakakku yang paling ku sayangi dan ku banggakan*

*"Agusnir dan keluarga, Yuli Anti dan keluarga, Romi Desmond dan keluarga, Zulnaidi dan keluarga, Novarizal, Afrizal dan keluarga, Erma Deni dan keluarga seta adik-adikku tersayang Erman Syah, Nina Trisnawati dan Novi Fitriani (sibungsu)" yang telah memberikan do'a dan dukungannya selama ini...*

*Buat keluarga besar ku :*

*Pak Adang Em dan Ante Wen di Bukittinggi ( terima kasih atas bantuannya )*

*Pak Etek Yul dan keluarga di Pekanbaru, Pak etek Adi dan keluarga di Medan*

*Etek Nur dan keluarga, One, Ucu dan keluarga, Mak adang dan keluarga, Mak Icik dan keluarga...*

*Mungkin seberapa banyak pun kutuliskan dank u ungkapkan rasa terima kasihku,*

*Takkan sebanding dengan jasa dan pengorbanan yang telah diberikan kepadaku*

*Cuma rasa syukurku kepada Allah SWT karena aku dilahirkan dalam*

*Keluarga yang mengerti dengan arti kasih sayang dan persaudaraan...*

*Ya Allah...*

*Ku menyadari sepenuhnya apa yang telah ku perbuat sat ini*

*Belum mampu ku membalas, walau setetes keringat orang tua dan saudara ku...*

*Karenanya ya Allah..*

*Hamba memohon, jadikanlah tetesan keringat mereka*

*Menjadi kilauan ditengah kegelapan, air mata yang menetes menjadi*

*Pengingat yang lupa*

*Amiiin.....*



*Special Thank' To*

*" Kepada Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes. A170 dan Bapak Drs. Madri, M. M.Kes A170,  
Terimakasih banyak atas bantuannya selama ini, semoga dapat rahmat dan hidayah dari Yang Maha  
Kuasa, Allah SWT, Amin....*

*Terima kasih buat anak SMAN 3 Padang Panjang yang telah  
berpartisipasi untuk menjadi sampel penelitian*

*Kemudian buat teman-teman ku :*

- Aulia Fajri, Wendy Gushendra, Aulia Febi Oskar dan Yose Ardiko, tarimo kasih atas tumpangannya salamo ko.*
- Dicky Afsaputra S. Pd, tarimo kasih atas bantuannya mengolah data dan dukungannya selama ko. Banyak pengalaman dan pelajaran yang awak terimo dari angku. Angku bintangnyo Dicky. Ndak ado angku, mungkin ndak salasai kuliah awak do.*
- Septiady Kurnia Putra ( Cipuik ), Cipuik tarimo kasih banyak bantuannya yo dan motivasinya. Angku bintangnyo lo cipuik.*
- Thank's buat My friend (girls) yang dekat samaku yang telah memberikan semangat dan motivasinya selama ini.*

*Tidak ada yang lebih sederhana dari kebersamaan*

*Dimana kita berbagi hari*

*Dari hati ke hati setiap kali*

*Namun kesederhanaan adalah kemewahan*

*Bagi kita yang dipacu matahari*

*Diman kita harus terus berlari*

*Mengejar mimpi yang kita idami*

*Demi apa yang kita jalani*

*Padahal,*

*Alangkah mudahnya senyaman*

*Yang kita gariskan dibibir pantai*

*Alangkah mudahnya nyanyian yang kita siramkan ditepi kolam*

*Sementara bulan di pucuk kelapa*

*Tak henti-hentinya membelai kita*

*Yang tak sudah membawa tawa*

*Yang tak usai mengayun kaki*

*Mengayam kebahagiaan*

*Demi kebersamaan, Demi kita setiap hati.*

*Sesuai dengan ungkapan klise menyatakan bahwa: "sukses adalah akibat langsung upaya individu serta dukungan dan semangat dari orang lain", ini berarti tanpa kamu semua tidak akan ada artinya diri ku ini, sekali lagi Aku ucapkan*

*"Thank You very Much"*

*By : Rano Effendi*



## ABSTRAK

### KONTRIBUSI KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN SEPAK BOLA SMA NEGERI 3 PADANG PANJANG

OLEH : RANO EFFENDI /2011

Penelitian ini diawali dari kurangnya kemampuan dribbling pemain sepak bola SMAN 3 Padang Panjang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor kondisi fisik, salah satu diantaranya adalah faktor kelincahan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling.

Penelitian yang dimaksud menggunakan metode korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa jauh kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling. Populasi berjumlah 21 orang, maka pengambilan sampel dengan teknik *Total Sampling*. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan Dodging run tes untuk mengukur kelincahan dan tes kemampuan dribbling. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus Product Moment dan untuk mengetahui kontribusi ditentukan dalam koefisien determinasi ( $r^2$ ).

Hasil analisis diperoleh hasil koefisien korelasi  $r_{xy} = 0.570 > r_{tabel} = 0.433$  (hipotesis penelitian diterima) dan pengujian pengaruh korelasi diperoleh  $t_{hitung} = 3.027 > t_{tabel} = 1.73$  (signifikan) pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ . Dari hasil di atas diperoleh nilai determinasi ( $r^2$ ) = 0.325, adanya kontribusi kelincahan sebesar 33%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Kontribusi Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Pemain sepak bola SMAN 3 Padang Panjang". Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan dan penelitian skripsi ini. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari kesempurnaannya, serta semoga bermanfaat bagi pembaca.

Pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Syahrial B, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuntut ilmu di FIK UNP.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan dalam aktifitas di lingkungan FIK.

3. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Penasehat Akademis
4. sekaligus Pembimbing I dan Bapak Drs. Madri, M, M.Kes. AIFO selaku pembimbing II yang dengan sabar, ikhlas dan sepuh hati telah membimbing dan memberi arahan kepada peneliti dari awal semester hingga penulisan skripsi ini.
5. Tim penguji Bapak Drs. Yaslindo, M.S, Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs. Qalbi Amra, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberi kritikan, saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak/ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu, masukan guna menyelesaikan skripsi.

Keberhasilan yang peneliti raih tak lepas dari dukungan rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan motivasi, bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini, dan rekan-rekan senior yang telah banyak memberikan masukan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu.

Semoga segala pengarahan, bantuan, bimbingan, semangat dan motivasi yang diberikan menjadi amal kebaikan dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin.

Padang, Januari 2011

Peneliti

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Kajian Teori .....	7
1. Kondisi Fisik .....	7
2. Kelincahan .....	9
3. Kemampuan Dribbling .....	11

4. Peranan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling .....	14
B. Kerangka Konseptual .....	15
C. Hipotesis .....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	17
B. Populasi dan Sampel.....	17
C. Defenisi Operasional Variabel.....	18
D. Jenis dan Sumber Data .....	18
E. Instrument Penelitian .....	18
F. Teknik Analisis Data .....	21
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
A. Deskripsi Data .....	23
1. Kelincahan .....	23
2. Kemampuan Dribbling .....	24
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	26
1. Uji Normalitas Data dengan Uji Liliefors.....	26
2. Pengujian Hipotesis .....	27
3. Pembahasan .....	28
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>30</b>
A. Kesimpulan .....	30
B. Saran .....	30

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Norma Standarisasi Dodging Run Test .....	19
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor Kelincahan Pemain Sepak Bola SMAN 3 Padang Panjang .....	23
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skor Kemampuan Dribbling Pemain Sepak Bola SMAN 3 Padang Panjang .....	25
Tabel 4. Uji Normalitas Sebaran Data Uji Liliefors .....	26
Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi dan Hasil Uji t.....	27

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Konseptual .....	16
Gambar 2. Tes Kelincahan .....	19
Gambar 3. Tes Kemampuan Dribbling Sepakbola .....	20
Gambar 4. Histogram Variabel Kelincahan .....	24
Gambar 5. Histogram Variabel Kemampuan Dribbling .....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Sampel Pemain sepak bola SMAN 3 Padang panjang.....	34
2. Data Hasil Kelincahan dan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SMAN 3 Padang Panjang .....	35
3. Uji Normalitas Kelincahan.....	36
4. Uji Normalitas Kemampuan Dribbling.....	37
5. Tebel Pembantu Analisis Korelasi Regresi.....	38
6. Analisis Pengujian Hipotesis .....	39
7. Penghitung Koefesien Determinan .....	40
8. Pengujian Signifikan Koefesien Korelasi (Distribusi t).....	41
9. Daftar Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors .....	42
10. Tabel Dari Harga Kritik dan Product Moment .....	43
11. Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari O ke Z .....	44
12. Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....	45

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara. Sepak bola yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran persepakbolaan di Indonesia khususnya negara maju pada umumnya.

Permainan sepakbola adalah suatu permainan tim yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dan teknik dasar yang baik pula.

Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olah raga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan pertandingan dalam permainan sepakbola. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, dan terprogram yang mempunyai tujuan tertentu.

Untuk pencapaian tujuan dari sepak bola tersebut hendaknya dimulai pada usia dini agar prestasi yang diharapkan dapat tercapai dengan baik. Dengan demikian pendidikan olahraga disekolah mempunyai peranan yang sangat besar dalam menyediakan atlet pada usia dini, mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah, sampai pada perguruan tinggi hendaknya dapat menjadi cikal bakal pembinaan olahraga. Seperti halnya yang dilakukan oleh SMA Negeri 3 Padang Panjang.

Namun prestasi pada cabang sepak bola di SMA Negeri 3 Padang Panjang masih tertinggal dengan SLTA lain di tingkat kota Padang Panjang, hal ini terlihat dimana SMA Negeri 3 Padang Panjang belum bisa meraih prestasi yang baik pada liga pendidikan indonesia (LPI) tahun 2009. Minimnya prestasi yang diraih SMA Negeri 3 Padang Panjang dicabang sepak bola dikarenakan oleh beberapa faktor kondisi fisik yang kurang dimiliki oleh pemain sepak bola SMA Negeri 3 Padang Panjang sehingga kemampuan dribbling pemain sepak bola SMA Negeri 3 Padang Panjang tidak sesuai dengan yang diinginkan.

Seorang pemain sepak bola tidak hanya melatih teknik dasar bermain bola seperti mengontrol, menendang, dan menggiring bola (*dribbling*). Tetapi juga melatih kondisi fisik seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, dan kelenturan. Menggiring bola (*dribbling*) tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik.

Menggiring bola adalah gerakan berlari menggunakan kaki untuk mendorong bola, sehingga ada perpindahan bola dari satu tempat ke tempat lain di daerah lapangan sepak bola. Kedua kaki ikut aktif dalam merubah arah bola berulang-ulang guna melewati lawan, agar daerah penyerangan terbuka lebar untuk mencari kesempatan menendang bola ke gawang lawan supaya menghasilkan gol. Rangkaian proses gerakan *dribbling* harus dilakukan dengan kondisi fisik, seperti kelincahan, karena diprediksi ketepatan kelincahan dapat mempengaruhi hasil kemampuan *dribbling*.

Kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah sering dilakukan unsur kelincahan.

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepak bola. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepak bola di tanah air, seperti yang dikatakan Sardjono (1981 : 1), bahwa kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan

seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi.

Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepak bola sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya. Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi.

Latihan kondisi fisik secara terorganisir dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan. Hal ini ditambahkan oleh Astrand dan Redhal Arsil (1999:3) merupakan aktifitas yang dilakukan secara berulang-ulang, terorganisir, terkoordinir, terencana, dan sistematis serta pelaksanaannya memperhatikan prinsip-prinsip latihan secara ilmiah agar kegiatan tersebut dapat mengembangkan kemampuan dari unsur-unsur kondisi fisik seperti kecepatan, kelenturan, daya tahan, kekuatan, kelincahan dan koordinasi.

Untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai permasalahan di atas, perlu dilakukan suatu penelitian yang lebih mendalam mengenai masalah ini. Dengan demikian penelitian ini nantinya diharapkan mampu menggambarkan data-data yang mendekati ke arah benar. Penulis mengungkapkan permasalahan ini ke dalam penelitian yang berjudul “Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola SMA Negeri 3 Padang Panjang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah yang terjadi pada permainan sepak bola, khususnya kondisi fisik pemain SMAN 3 Padang Panjang dalam melakukan kemampuan dribbling. Beberapa faktor kondisi fisik pendukung kemampuan dribbling seperti :

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Koordinasi
4. Kelenturan
5. Daya Tahan

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan terbatasnya dana serta waktu yang tersedia dalam pelaksanaan penelitian ini, maka penulis perlu membatasi variabel penelitian, yaitu pada faktor kelincahan dalam pelaksanaan kemampuan dribbling pemain sepak bola SMAN 3 Padang Panjang.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah kelincahan berhubungan terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola SMA Negeri 3 Padang Panjang.
2. Apakah kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola SMA Negeri 3 Padang Panjang.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hal-hal sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kelincahan pemain sepak bola SMAN 3 Padang Panjang.
2. Untuk mengetahui kemampuan dribbling pemain sepak bola SMAN 3 Padang Panjang.
3. Untuk mengetahui hubungan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola SMA Negeri 3 Padang Panjang.
4. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola SMAN 3 Padang Panjang.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian antara kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling sepak bola diharapkan berguna untuk :

1. 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.
2. Bahan masukan bagi dosen UNP yang mengajarkan kuliah sepak bola.
3. Bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merupakan sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya sepak bola.
5. Sebagai sumbangan khasanah ilmu pengetahuan.
6. Salah satu syarat untuk memperoleh sarjana.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Kondisi Fisik**

Banyaknya faktor yang mempengaruhi prestasi seseorang dalam melakukan olahraga diantaranya kondisi fisik, teknik, taktik dan mental bertanding. Keempat faktor tersebut tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya. Sesuai yang dikemukakan oleh Bafirman dkk (1999: 3) bahwa “seorang pelatih harus mempersiapkan faktor fisik, teknik, taktik dan kejiwaan karena keempat faktor tersebut saling berhubungan satu sama lainnya.

Persiapan kondisi fisik ini sangat penting dilakukan terlebih dahulu, karena dengan kondisi fisik yang baik maka atlet dapat dengan mudah melakukan teknik-teknik yang dikehendaki pada setiap cabang olahraga. Bafirman dkk (1999: 2) membagi kondisi fisik atas dua bagian yaitu “kondisi fisik umum dan kondisi fisik khusus”. Sementara itu Nosek (1982: 12) menyatakan bahwa “kondisi fisik umum terdiri dari kekuatan dan daya tahan. Unsur khusus meliputi kelincahan, power (daya ledak otot), stamina, keseimbangan, kecepatan, dan koordinasi”. Sedangkan Suharno (1985: 24) mengemukakan “Unsur-unsur gerak fisik umum itu terdiri dari kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan.

Persiapan fisik umum ini memerlukan waktu yang lama bila dibandingkan dengan penyempurnaan biomotorik yang lebih tinggi kapasitas kerja seorang atlet, serta lebih mudah pula ia menyelesaikan pada peningkatan latihan yang diselenggarakan secara terus-menerus, sedangkan persiapan

khusus didasari oleh persiapan fisik umum. Banyaknya pendapat para ahli mengatakan bahwa untuk mendapatkan prestasi yang baik pada cabang olahraga tertentu maka faktor kondisi fisik ini harus dipersiapkan terlebih dahulu, sesuai dengan jenis dan tuntutan dari cabang olahraga tersebut. Seiring dengan itu Harsono (1988: 153) mengatakan bahwa kalau kondisi fisik baik maka:”1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistim sirkulasi kerja jantung. 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan dan lain-lain. 3) Akan ada ekonomis gerak yang lebih baik dari pada waktu. 4) Akan ada pemulihan yang lebih baik cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. 5) akan ada respon yang cepat diorganisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon tersebut diperlukan.

Kalau diperhatikan pada pertandingan sepak bola seorang pemain harus mempunyai kondisi fisik yang baik, dan kemampuan teknik dasar yang baik pula. Profesionalnya seorang pemain ditentukan oleh kualifikasi yang harus dimiliki dalam melaksanakan suatu pertandingan dan mengatasi lawan yang dihadapi.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam usaha menguasai teknik-teknik cabang olahraga dengan kondisi fisik yang tidak menunjang maka hasilnya tidak akan dapat mencapai tujuan yang diharapkan, sebaliknya jika kondisi fisiknya baik maka hasilnya sesuai dengan yang diharapkan.

## **2. Kelincahan**

### **a. Pengertian Kelincahan**

Menurut pendapat Poerwadarminto (1986) kelincahan berasal dari suku kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Lebih dijelaskan Sajoto (1988: 60) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi yang lain di area tertentu, atau seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

Untuk mengembangkan kelincahan seseorang harus berlatih agar dapat bergerak dengan cepat dan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Menurut Harsono (1998) menyatakan dalam bukunya tentang kelincahan sebagai berikut: “orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan, kesadaran, dan pada posisi tubuhnya”.

Berbagai pendapat tentang kelincahan, namun satu sama lain nya saling mendukung. Menurut Sajoto (1988:35) menjelaskan “kelincahan merupakan bagian dari komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam usaha untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga”.

Pada hakikatnya kelincahan pada permainan sepak bola adalah kegiatan dalam menggerakkan badan atau anggota badan untuk menyelesaikan gerak secara lengkap dengan waktu yang singkat dalam

situasi yang berbeda dan arah yang berubah di mana kegiatan tersebut diperoleh selama mengikuti latihan atau pun bermain.

Dalam permainan sepak bola kondisi kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, mendribbling bola, saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. Pemain sepak bola yang memiliki kelincahan baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar, karena koordinasi merupakan kerjasama antara sistem syaraf pusat dan otot-otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Dalam permainan sepak bola akan kelihatan koordinasi gerakan yang baik, jika seorang pemain dapat bergerak ke arah bola yang datang sambil melakukan gerakan menahan bola, menendang dan merubah arah sesuai dengan keinginan saat bermain.

#### **b. Jenis Kelincahan**

Dari berbagai bentuk jenis kelincahan, Suharno (1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut:

- 1) Kelincahan Umum (*General Agility*) merupakan kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungan.
- 2) Kelincahan Khusus (*Special Agility*) merupakan kelincahan seseorang untuk melakukan kegiatan pada cabang olahraga khusus.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya, seperti kekuatan, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari kondisi fisik yang saling berkait. Suharno

(1985:33) mengemukakan, bahwa: “Faktor-faktor penentu baik tidaknya kelincahan, diantaranya (a) kecepatan reaksi, (b) kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, (c) kemampuan untuk mengatur keseimbangan, (d) tergantung kelentukan sendi-sendi dan (e) kemampuan gerakan-gerakan motorik”.

Namun berdasarkan dari beberapa kutipan diatas, kelincahan yang prima didukung oleh komponen kondisi fisik lainnya, seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, koordinasi dan keseimbangan tubuh dalam bergerak.

### **3. Kemampuan Dribbling**

Thosco (dalam Syafruddin, 1996), menyatakan dalam permainan sepak bola “kemampuan *dribbling* merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai agar mampu mencapai prestasi yang maksimal, karena teknik adalah cara khusus yang dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tujuan gerak olahraga dalam praktek berdasarkan gerak manusia”. Teknik merupakan cara yang dikembangkan dalam praktek untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu dengan seefisien mungkin. Wineck (dalam Syafruddin, 1996).

Djezed dan Darwis (1985:59) mengemukakan bahwa kegunaan keterampilan dasar sepak bola dalam kemampuan *dribbling* merupakan usaha membawa bola dengan melakukan tendangan pendek-pendek, berganti-ganti menggunakan kedua kaki, dalam usaha memberikan bola kepada teman, bola harus dalam keadaan betul-betul terkontrol agar pemberian bola dapat dilaksanakan dengan sempurna.

Soekatamsi (1992) menyatakan bahwa "dribbling adalah gerakan lari menggunakan kaki, mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas". Darwis (1999) menyatakan bahwa "menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain saat permainan berlangsung". Selanjutnya Djezed dalam Bambang (2004) menyatakan "menggiring bola atau membawa bola adalah kelanjutan dari mengontrol bola". Oleh sebab itu prinsip-prinsip mengontrol harus di ingat untuk dilaksanakan pada saat menggiring bola agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek.

Dalam permainan sepak bola kemampuan dribbling merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola. Jefsnyers (1988) mengemukakan bahwa "dribbling berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan, memberi kesempatan kepada teman untuk meloloskan diri dari kawalan lawan, di samping itu kemampuan *dribbling* juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang".

Dari batasan yang diberikan oleh para ahli di atas tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa *dribbling* atau menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan. Kegunaan kemampuan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan.

*Dribbling* berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik.

Teknik dasar mendribbling bola dalam tim pengajar sepak bola FIK UNP (2003), mendribbling bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Prinsip-prinsip yang perlu dilakukan untuk dapat menggiring bola dengan baik antara lain:

- 1) Bola harus tetap dikuasai sepenuhnya, berarti tidak mungkin dirampas lawan
- 2) Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai
- 3) Dapat menguasai situasi permainan pada waktu menggiring bola

Berorientasi pada tujuan menggiring bola dalam permainan sepak bola maka dapat dibedakan beberapa cara menggiring bola yaitu:

- a. Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain sehingga lawan akan sulit merampas bola. Selain itu pemain akan mudah merubah arah apabila pemain lawan berusaha merebut bola. Hal ini dapat juga diartikan jika pemain yang menggiring bola dibayangi oleh lawan maka cara menggiring bola seperti inilah yang lebih baik dilakukan karena bola selalu berada di antara kedua kaki.
- b. Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar, biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek jarak antara bola

dengan kecepatan bervariasi dan tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa sehingga sukar bagi lawan merampas bola tersebut.

Menggiring bola dengan kaki bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk merubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

- c. Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas. Bagi pemain yang mempunyai kecepatan dalam berlari menggiring dengan kura-kura kaki bagian atas sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan ke daerah lawan. Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus. Membawa bola dengan cara seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bukan berarti digiring tetapi ditendang lurus lalu dikejar (*kick and run*)

#### **4. Peranan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling**

Dalam permainan sepak bola kelincahan merupakan salah satu kemampuan fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain dalam melaksanakan setiap tuntutan-tuntutan dalam permainan sepak bola itu sendiri, pemain sepak bola yang memiliki kelincahan yang baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar dan cepat karena koordinasi merupakan kerjasama antara sistem syaraf pusat dan otot yang dipergunakan dalam melakukan pergerakan. Kelincahan diperlukan untuk : mengontrol bola, mendribbling bola dan tuntutan-tuntutan lainnya.

Pada saat melakukan *dribbling* kelincuhan diperlukan untuk berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan, dengan kata lain kelincuhan diperlukan dalam melakukan *dribbling* agar lawan susah merampas bola dari kaki dikarenakan dapat merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan sehingga dapat selalu melindungi bola. Yulifri (dalam Antoni, 2005) mengungkapkan bahwa dalam permainan sepak bola kondisi kelincuhan diperlukan untuk mengontrol bola, mendribbling bola pada saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan.

Semakin cepat seorang pemain dalam melakukan *dribbling* maka akan semakin mudah ia melewati lawan. Coever (1987) mengungkapkan bahwa, “Pada permainan sepak bola pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mendribbling bola dengan cepat sambil melewati lawan dan juga dapat merebut bola dengan cepat”.

Berdasarkan pendapat diatas kontribusi kelincuhan dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* dan merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol.

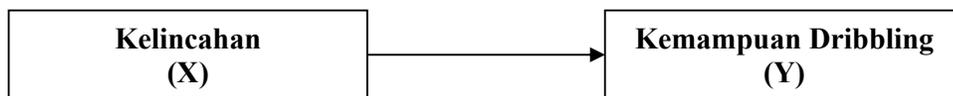
## **B. Kerangka Konseptual**

Kelincuhan merupakan bagian dari salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan kemampuan bermain pemain sepak bola. Karena dengan kelincuhan itu pula pemain dapat melakukan kemampuan *dribblingnya* dengan baik dan cepat pada saat

melakukan serangan dan mengecoh lawan untuk mencapai hasil yang maksimal.

Dari beberapa hal yang telah disebutkan permasalahan penelitian ini, mungkin banyak sekali variabel-variabel lain yang mempengaruhi permainan pemain sepak bola. Secara skematis dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling



**Gambar 1: Bagan Kerangka Konseptual**

### **C. Hipotesis**

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka penulis mengemukakan hipotesis bahwa terdapat :

1. Hubungan kelincahan yang signifikan terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola SMAN 3 Padang Panjang.
2. Kontribusi kelincahan yang signifikan terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola SMA Negeri 3 Padang Panjang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data penelitian kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola SMAN 3 Padang Panjang, maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan dribbling sebesar 33% dengan  $r_{hitung} = 0.570 > r_{tabel} = 0.433$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  dan  $t_{hitung} = 3.027 > t_{tabel} = 1.73$  (signifikan). Akhirnya dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kontribusi kelincahan dengan kemampuan dribbling pemain sepak bola SMAN 3 Padang Panjang yaitu:

1. Disarankan kepada seorang pelatih sepak bola agar dapat memberikan program latihan yang mampu meningkatkan kelincahan kepada pemain sepak bola SMAN 3 Padang Panjang karena kelincahan sangat dominan digunakan untuk kemampuan dribbling pemain sepak bola.
2. Pada Pemain sepak bola SMAN 3 Padang Panjang untuk lebih mengembangkan kemampuan kondisi fisik dalam peningkatan kemampuan dribbling dalam sepak bola.

3. Untuk sekolah supaya lebih memperhatikan dan memberikan dukungan demi tercapainya prestasi sepak bola khususnya pemain sepak bola SMA Negeri 3 Padang Panjang.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan dribbling dalam sepak bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral. (2003). *Dalam Buku Ajar Sepakbola*. UNP.
- Afrizal. (2003). *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik terhadap Hasil Latihan Ketetapan Tendangan ke Gawang Sepakbola (Laporan Penelitian)*. Padang: UNP.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Djezed, Zulfar. (1998). *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Hadi, Sutrisno. (1984). *Statistic Jilid II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Harsono. (1993). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Nurhasan. (1998). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Penetapan Parameter Test pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Sekolah Khusus Olahragawan, Deputi Peningkatan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga (2005).
- Poerwadarminto. (1986). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN. Balai Bahasa.
- PSSI. (1991). *Pola Pembinaan Sepakbola Nasional*. Jakarta: PSSI.
- PSSI. (1995). *Sistem Kompetisi Nasional*.
- Sardjono. (1981). *Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kecakapan Bermain SepakBola*
- Sudjana. (1992). *Metode Statistic*. Bandung: Tarsito, Bandung.
- Sukarman. (1987). *Dasar Olahraga untuk Pembinaan*.
- Sajoto, Mochmat. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan.
- Syafruddin. (1996). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Padang: FIK UNP Padang.
- Sneyer, Jef. (1988). *Sepakbola Latihan dan Bermain*. Jakarta: Rosda Jayapura.
- Soekatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.