

**KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING
PEMAIN SEPAK BOLA SMP N 2 PADANG**

SKRIPSI

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



**DODDY ARIANTO
NIM.15086287**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

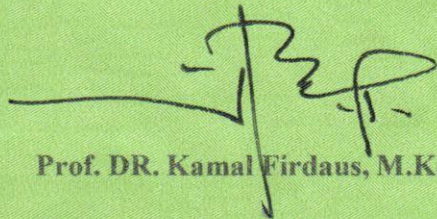
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul :Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling
Pemain Sepak Bola SMPN 2 Padang

Nama : DODDY ARIANTO
NIM : 15086287
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang Juli 2019

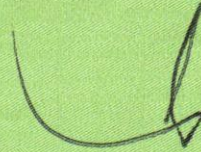
Disetujui Oleh
Pembimbing



Prof. DR. Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO

NIP. 196211121987101001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes

NIP. 196112301988031003

HALAMAN PENGESAHAN

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 : Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan
Dribbling Pemain Sepak Bola SMPN 2 Padang

Nama : DODDY ARIANTO

NIM : 15086287/2015

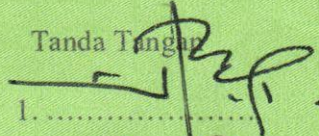
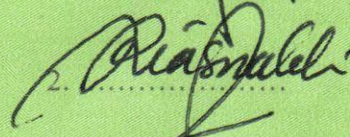
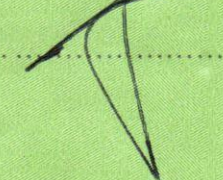
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2019

Tim Penguji

N a m a		Tanda Tangan
1. Ketua	Prof. DR Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO	1. 
2. Sekretaris	Ari Asnaldi, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota	Atradinal, S.Pd, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya ini benar benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau di terbitkan orang lain kecuali acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lain.

Padang, Juli 2019



Doddy Arianto

Nim: 15086287

ABSTRAK

Doddy Arianto (2019) Kontribusi Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepak Bola SMP Negeri 2 Padang

Penelitian ini diawali dari kurangnya kemampuan dribbling pemain sepak bola SMPN 2 Padang. 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 30 orang, maka pengambilan sampel dengan teknik *Porposive 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 $r_{hitung} = 0.461 > r_{tabel} = 0.361$ (hipotesis penelitian diterima) dan pengujian pengaruh korelasi diperoleh $t_{hitung} = 2,75 > t_{tabel} = 1.70$ (signifikan). Pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Dari hasil di atas diperoleh nilai determinasi (r^2) = $0.461^2 = 0.212$, adanya kontribusi kelincahan sebesar 21%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Kata Kunci : Kelincahan dan Kemampuan dribbling.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **“KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN SEPAK BOLA SMP N 2 PADANG**

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan pendidikan olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan yang sangat mendukung dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph, D Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang yang telah memberi peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Keplatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Dr.Kamal Firdaus, M.Kes, AIFO pembimbing akademik sekaligus pembimbing skripsi yang juga telah meluangkan waktu,tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ari Asnaldi, S.Pd, M, Pd dan Atradinal, S.Pd, M.Pd selaku penguji dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan, dan koreksi dalam penyelesaian skripsi ini
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa se angkatan 2015 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh serta diridhoi oleh Allah SWT dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2019

DODDY ARIANTO
NIM. 15086287/2015

DAFTAR ISI

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	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Kondisi Fisik	8
2. Kelincahan	10
3. Kemampuan Dribbling	12
4. Peranan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling	14
B. Kerangka Konseptual	16
C. Hipotesis	16
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	17
B. Populasi dan Sampel	17
C. Defenisi Operasional Variabel	19
D. Jenis dan Sumber Data	19
E. Instrument Penelitian	19
F. Teknik Analisis Data	23

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	25
1. Kelincahan	25
2. Kemampuan Dribbling	26
B. Pengujian Persyaratan Analisis	27
C. Pembahasan	29

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	31
B. Saran	31

DAFTAR PUSTAKA	33
-----------------------------	----

LAMPIRAN	34
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi Pemain sepakbola SMPN 2 Padang.....	18
Tabel 2. Jumlah sampel pemain sepakbola SMPN 2 Padang.....	18
Tabel 3. Norma Standarisasi Dodging Run Test.....	21
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Skor Kelincahan Pemain Sepak Bola SMPN 2 Padang	25
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Skor Kemampuan dribbling Pemain Sepak Bola SMPN 2 Padang.....	26
Tabel 6. Rangkuman uji normalitas	28
Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi dan Hasil Analisis Uji t.....	29

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Konseptual	16
Gambar 2. Tes Kelincahan.....	20
Gambar 3. Tes Kemampuan Dribbling Sepakbola	22
Gambar 4. Histogram Variabel Kelincahan	26
Gambar 5. Histogram variabel kemampuan dribbling.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Dribbling	34
Lampiran 2 Data Lengkap Kelincahan Dengan Kemampuan dribbling Pemain Sepak Bola SMPN 2 PADANG	36
Lampiran 3 Uji Normalitas	37
Lampiran 4 Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	38
Lampiran 5 Nilai Persentil Untuk Distribusi t	39
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian	40

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik. Dengan berolahraga orang dapat segar jasmaninya, segar pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Lebih jauh dari itu olahraga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi sebagai wujud untuk mempertahankan prestise baik secara individu, kelompok, maupun negara. Sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang RI tentang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 tahun 2005 pasal 27 ayat 1 menyatakan bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan Olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. Salah satu syarat untuk tercapainya prestasi dimaksud adalah kemampuan kondisi fisik atlet yang tinggi, seperti kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi gerak”. Untuk mendapatkan hal tersebut diperlukan latihan yang baik terukur dan terprogram (Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2005:20)

Syafruddin (1999:65) mengemukakan “Untuk mencapai prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri, yaitu faktor internal (kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental atlet) dan faktor eksternal (pengaruh yang datang dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, gizi dan keluarga”. Dari uraian di atas jelas banyak sekali faktor yang menentukan tercapainya prestasi, termasuk dalam cabang sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan olahraga yang sangat populer di lingkungan masyarakat Indonesia, khususnya Sumatera Barat hampir di setiap pelosok di Sumatera Barat ditemukan permainan ini, baik bersifat kompetisi resmi yang di kelola Pemprov PSSI Sumbar atau pun hanya sebatas permainan para anak muda untuk mengisi waktu. Populernya olahraga sepakbola juga disebabkan karena banyaknya kompetisi ataupun liga yang diadakan, baik yang bersifat antar klub, sekolah dan nasional. Kompetisi atau liga tersebut tidak hanya dilaksanakan oleh induk organisasi olahraga sepakbola, tetapi juga organisasi-organisasi yang terdapat di masyarakat.

Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) sebagai induk organisasi olahraga sepakbola di Indonesia juga tidak lupa menetapkan pembinaan sepakbola yang berjenjang sesuai dengan sasaran kompetisi yang ada dan juga menetapkan pembinaan sepakbola dengan kerjasama melalui Departemen Pendidikan Nasional (Diknas) untuk membuat program-program pembinaan sepakbola pada sekolah-sekolah yang ada di daerah serta diharapkan juga lahir pemain dari pembinaan tersebut. Bentuk pembinaan yang diharapkan adalah pembinaan yang akan melahirkan pemain-pemain sepakbola atau pemain-pemain yang berprestasi. Tidak hanya memiliki skill yang bagus akan tetapi juga kondisi fisik yang baik. Pembinaan yang berjenjang dan terprogram akan mencetak pemain-pemain sepakbola yang menghasilkan dan mengembangkan berupa prestasi atau kemenangan pada setiap pertandingan dan kompetisi yang diikuti.

Meskipun demikian, masih banyak ditemui di sekolah-sekolah yang memiliki prestasi yang kurang membanggakan. Kegagalan prestasi mencerminkan terdapatnya kekurangan dalam berbagai aspek pembinaan. Menurut Hairy (1988:3), rendahnya prestasi sepakbola tersebut disebabkan oleh empat aspek. Keempat aspek tersebut memiliki peran dan fungsi masing-masing dalam peningkatan kemampuan serta prestasi seseorang dalam olahraga. Keempat aspek tersebut adalah : a) aspek medis, b) aspek psikologis, c) aspek teknik, d) aspek fisik.

Dari keempat aspek tersebut, aspek fisik merupakan aspek yang akan mempengaruhi prestasi olahraga seseorang. Berdasarkan pendapat Sarjoto (1988: 8), “salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dan merupakan keperluan dasar yang harus dipenuhi dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang pemain adalah kondisi fisik.” Begitu juga dalam meningkatkan prestasi cabang permainan pemain sepakbola SMPN 2 Padang. Walaupun unsur-unsur teknik dasar atau komponen kondisi fisik ini secara keseluruhan bersifat menentukan dalam mencapai prestasi secara optimal, namun tidak semua komponen kondisi fisik terlibat dalam aktivitas gerak tertentu dengan intensitas yang sama. Mungkin satu atau dua komponen secara dominan diperlukan atau dibutuhkan, misalnya saja dalam melakukan teknik *dribbling* dalam permainan sepakbola dibutuhkan yang dominan komponen kondisi fisik diantaranya adalah kelincahan.

Kelincahan adalah kegiatan seorang pemain sepakbola dalam menggerakkan badan atau anggota badan untuk menyelesaikan gerakan secara

lengkap, dengan waktu yang sesingkat-singkatnya dalam situasi yang berbeda dan arah yang berubah-ubah. Kelincahan merupakan bagian dari komponen fisik yang juga ikut memegang peran dalam usaha meningkatkan prestasi pemain sepakbola. Kelincahan pemain perlu ditingkatkan terutama dalam melakukan kemampuan *dribbling*. Sebab, idealnya apabila seorang pemain memiliki kelincahan yang baik akan memberikan kemampuan *dribbling* yang baik, apakah *dribbling* tersebut dilakukan dengan kaki dalam, kaki atas dan kaki bagian luar. Disamping itu, dengan kelincahan yang baik dalam melakukan *dribbling* dapat berguna untuk melewati atau menipu lawan dengan gerakan badan yang lincah.

Berdasarkan observasi dilapangan terhadap pemain sepakbola SMPN 2 Padang, ditemui kemampuan *Dribbling* pemain masih rendah dan menurun prestasinya. penyebab menurunnya prestasi pemain sepakbola SMPN 2 Padang, diduga antara lain disebabkan oleh faktor kelincahan, kecepatan, koordinasi, pandangan, penguasaan teknik, control bola dan daya tahan, kelentukan tubuh, dan keseimbangan sehingga pada saat pemain melakukan teknik mengiring bola (*dribbling*) sering bola dapat dirampas oleh lawan, kalah cepat menerima bola dari operan teman dan bola kurang terkontrol dengan baik. Artinya kemampuan *dribbling* yang dimiliki pemain sepakbola tersebut masih belum begitu baik, karena tidak didukung oleh kelincahan atau kurang gesit dalam mengamankan bola, sehingga bola dengan mudah berpindah kepada lawan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah kelincahan dapat mempengaruhi seorang pemain dalam melakukan *dribbling*. Namun dalam latihan *dribbling*, banyak pelatih dan pemain yang mengabaikan latihan kelincahan sehingga pemain kurang menguasai *dribbling* dengan baik dalam bermain sepakbola. Hal ini disebabkan kurang mengertinya mereka akan peranan kelincahan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* tersebut. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMPN 2 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah yang terjadi pada permainan sepak bola, khususnya kondisi fisik pemain SMPN 2 Padang 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 SMPN 2 Padang.

D. Perumusan Masalah

1. Apakah kelincahan kontribusi pada pemain sepak bola SMPN 2 Padang.
2. Apakah kemampuan dribbling kontribusi pada pemain sepak bola SMPN 2 Padang.

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui kelincahan pemain sepak bola SMPN 2 Padang.
2. Untuk mengetahui kemampuan dribbling pemain sepak bola SMPN 2 Padang.

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 khususnya 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.
7. Bagi jurusan pendidikan olahraga, sebagai perbendaharaan sumber referensi di perpustakaan jurusan.