

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN
DRIBBLING PEMAIN SSB TUNAS HARAPAN LUBUK BASUNG**

SKRIPSI

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga*



Oleh:

**CAPRIA GAMBRA
NIM. 16086127**

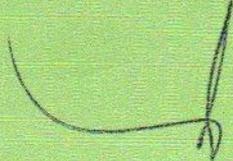
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Kelineahan dan Kecepatan dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung
Nama : Capria Gandra
NIM : 16086127
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2020

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing,



Drs. Zulfan, M. Pd
NIP. 19581216 198403 1 002

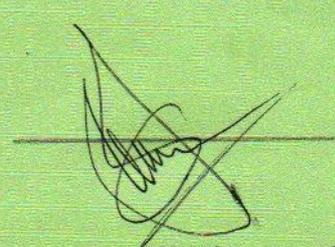
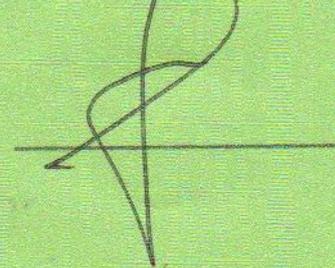
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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 : Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung
Nama : Capria Gandra
NIM : 16086127
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Jenjang Program : Strata I (S-1)
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2020

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zulman, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Kibadra, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Atradinal, S.Pd., M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung”, 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 hasil 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.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Januari 2020

membuat pernyataan,



Capria Gambra
NIM. 16086127

ABSTRAK

Capria Gambra (2020). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung

Masalah dalam penelitian ini berawal dari rendahnya kemampuan *Dribbling* pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung. Rendahnya kemampuan *Dribbling* di duga faktor kondisi fisik yang dimiliki pemain diantaranya kelincahan dan kecepatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan *Dribbling* pemain SSB U-15 Tunas Harapan Lubuk Basung.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung yang berjumlah 171 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, sehingga sampel dalam penelitian adalah pemain SSB U-15 yang berjumlah 20 orang. Instrumen kelincahan menggunakan *Shuttle Run Test*, kecepatan menggunakan tes lari 30 meter dan kemampuan *Dribbling* menggunakan tes *Dribbling*. Data di analisis dengan rumus korelasi *Product Moment* pada $\alpha = 0,05$.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa, (1) terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan *Dribbling* ($r_{hitung} = 0,683 > r_{tabel} = 0,444$ dan $t_{hitung} = 3,97 > t_{tabel} = 1,73$), (2) terdapat hubungan kecepatan dengan kemampuan *Dribbling* ($r_{hitung} = 0,588 > r_{tabel} = 0,444$ dan $t_{hitung} = 3,08 > t_{tabel} = 1,73$), dan (3) terdapat hubungan kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan *Dribbling* ($F_{hitung} = 18,03 > F_{tabel} = 3,59$).

Kata Kunci : Kelincahan, Kecepatan dan Kemampuan Dribbling

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung”**.

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Drs. Zulman, M.Pd selaku pembimbing yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi atas kesempurnaan Skripsi ini. Selanjutnya, kepada Bapak Drs. Kibadra, M.Pd dan Bapak Atradinal, S.Pd., M.Pd selaku tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan Skripsi ini. Dalam pelaksanaan dan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik berupa materil maupun moril dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph. D selaku Rektor Univeristas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes dan Bapak Sepriadi, S.Si., M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan serta membantu dalam proses administrasi di Program Studi.

4. Seluruh Bapak/Ibuk Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
5. Pelatih dan pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung, yang telah meluangkan waktu dan membantu penulis selama proses penelitian.
6. Teristimewa kepada kedua orangtua tercinta, Ayahanda H. Lukman dan Ibunda Kartini, serta Kakanda Metro Karman, S.Pd, Yulhendri, S.Si, Eva Susanti, S.Pd, Rahmi, A.Md yang telah memberikan bantuan baik secara moril maupun materil.
7. Rekan seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan 2016 yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu penulis dalam melaksanakan hingga menyusun Skripsi ini.

Demikian ucapan terima kasih ini penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi ibadah dari Allah SWT. Aamiin...

Padang, Januari 2020

Capria Gabra

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Sepakbola.....	7
2. <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola	9
3. Kelincahan	13
4. Kecepatan.....	14
B. Kerangka Konseptual.....	17
C. Hipotesis Penelitian	18
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	20
B. Tempat dan waktu Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel.....	20
D. Jenis dan Sumber Data.....	21
E. Teknik Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisa Data	26

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	28
B. Uji Persyaratan Analisis	32
C. Pengujian Hipotesis	35
D. Pembahasan Hasil Penelitian	39

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran	46

DAFTAR PUSTAKA

47

LAMPIRAN.....

48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	18
2. Lintasan Lari Bolak Balik	23
3. Pelaksanaan Tes Lari 30 Meter	24
4. Tes Menggiring Bola.....	25
5. Histogram Data Hasil Kelincahan (X_1) Pemain SSB U-15 Tunas Harapan Lubuk Basung.....	29
6. Histogram Data Hasil Kecepatan (X_2) Pemain SSB U-15 Tunas Harapan Lubuk Basung.....	31
7. Histogram Data Hasil Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) Pemain SSB U-15 Tunas Harapan Lubuk Basung	32
8. Sampel melakukan Tes Kelincahan	67
9. Sampel melakukan Tes Kecepatan.....	67
10. Sampel melakukan Tes <i>Dribbling</i>	68
11. Foto Peneliti Bersama Ketua Pelatih dan Pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	21
2. Distribusi Data Hasil Kelincahan (X_1) Pemain SSB U-15 Tunas Harapan Lubuk Basung.....	29
3. Distribusi Data Hasil Kecepatan (X_2) Pemain SSB U-15 Tunas Harapan Lubuk Basung.....	30
4. Distribusi Data Hasil Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) Pemain SSB U-15 Tunas Harapan Lubuk Basung	31
5. Rangkuman Uji Normalitas Data Kelincahan (X_1) dan Kecepatan (X_2) dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) Pemain SSB U-15 Tunas Harapan Lubuk Basung.....	33
6. Rangkuman Uji Independensi antar Variabel Bebas Kelincahan (X_1) dengan Kecepatan (X_2).....	34
7. Rangkuman Uji Hipotesis Hubungan Kelincahan (X_1) dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) Pemain SSB U-15 Tunas Harapan Lubuk Basung	35
8. Rangkuman Uji Hipotesis Hubungan Kecepatan (X_2) dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) Pemain SSB U-15 Tunas Harapan Lubuk Basung	37
9. Rangkuman Uji Hipotesis Hubungan Kelincahan (X_1) dan Kecepatan (X_2) secara Bersama-sama dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) Pemain SSB U-15 Tunas Harapan Lubuk Basung.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian Kelincahan (X_1) Pemain SSB U-15 Tunas Harapan Lubuk Basung.....	48
2. Data Penelitian Kecepatan (X_2) Pemain SSB U-15 Tunas Harapan Lubuk Basung	49
3. Data Penelitian Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) Pemain SSB U-15 Tunas Harapan Lubuk Basung	50
4. Rekapitulasi Data Penelitian Kelincahan (X_1) dan Kecepatan (X_2) dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) Pemain SSB U-15 Tunas Harapan Lubuk Basung	51
5. Rekapitulasi Data Penelitian menggunakan <i>T-Score</i> Kelincahan (X_1) dan Kecepatan (X_2) dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) Pemain SSB U-15 Tunas Harapan Lubuk Basung	52
6. Uji Normalitas Data Penelitian Kelincahan (X_1) dan Kecepatan (X_2) dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) Pemain SSB U-15 Tunas Harapan Lubuk Basung.....	53
7. Uji Independensi Data Penelitian Kelincahan (X_1) dengan Kecepatan (X_2) Pemain SSB U-15 Tunas Harapan Lubuk Basung	56
8. Pengujian Hipotesis Data Penelitian Kelincahan (X_1) dan Kecepatan (X_2) dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) Pemain SSB U-15 Tunas Harapan Lubuk Basung.....	58
9. Tabel Distribusi Normal.....	62
10. Tabel Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	63
11. Tabel Nilai r <i>Product Moment</i>	64
12. Daftar Tabel Distribusi T	65
13. Tabel Distribusi F.....	66
14. Dokumentasi Penelitian.....	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aspek yang tidak dapat dipisahkan dari kelangsungan hidup manusia, karena olahraga dapat meningkatkan kualitas hidup manusia baik secara jasmaniah maupun rohaniah. Ruang lingkup olahraga sendiri terbagi menjadi tiga bagian, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Dari ketiga ruang lingkup tersebut, salah satu ruang lingkup yang berkontribusi dalam meningkatkan harkat dan martabat bangsa adalah olahraga prestasi.

Pembinaan olahraga prestasi sendiri harus dilakukan melalui proses yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan, sehingga nantinya akan menghasilkan atlet yang berprestasi sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 27 Ayat 4 mengatakan, “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa keberadaan klub-klub olahraga merupakan salah satu wadah untuk pembinaan prestasi serta munculnya atlet-atlet berbakat, sehingga keberhasilan dari proses pembinaan yang dilakukan

oleh klub-klub olahraga sangat menentukan lahirnya atlet-atlet yang berbakat dan berpotensi, khususnya pada cabang olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Dunia, termasuk di Indonesia sendiri. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, termasuk penjaga gawang. Permainan ini dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2 serta satu orang wasit cadangan. Ide permainan sepakbola yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola.

Prestasi olahraga tentu tidak muncul begitu saja, melainkan karena usaha dan kerja keras dari atlet, pelatih, serta dukungan dari berbagai pihak terutama pemerintah. Secara garis besar terdapat beberapa faktor yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya, seperti kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya. Sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet, atau dari luar potensi yang dimiliki oleh atlet. Faktor eksternal yang dimaksud meliputi, faktor pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya (Syafruddin, 2017:43).

Di samping harus memiliki beberapa komponen yang disebutkan di atas, maka unsur penting yang harus dikuasai pemain dalam olahraga sepakbola

adalah unsur teknik. Adapun unsur teknik tersebut terbagi menjadi, teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola seperti lari, melompat dan sebagainya. Sedangkan teknik dengan bola seperti, *Passing*, menendang bola ke gawang (*Shooting*), menahan dan mengontrol bola, menggiring bola (*Dribbling*), menyundal bola (*Heading*), gerak tipu (*Feinting*), penjaga gawang dan sebagainya.

Banyaknya teknik yang telah disebutkan di atas, salah satu teknik yang perlu dikuasai dalam permainan sepakbola adalah teknik menggiring bola (*Dribbling*). Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola menyatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat dari pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, komponen yang perlu dilatih diantaranya, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya (Mielke, 2007:3). Peranan *Dribbling* dalam permainan sepakbola terlihat saat pemain melewati lawan, menarik perhatian lawan, melakukan serangan balik, dan menciptakan peluang mencetak gol ke gawang lawan. Dengan kata lain, apabila pemain menguasai teknik *Dribbling* dengan baik, maka tujuan dari permainan sepakbola yaitu mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya akan tercapai.

Berdasarkan hasil observasi penulis dan wawancara terhadap pelatih SSB Tunas Harapan Lubuk Basung yaitu Bapak Beny Sastra, bahwa kemampuan *Dribbling* pemain masih tergolong rendah, baik dalam proses latihan maupun pertandingan. Hal ini terlihat saat pemain melakukan *Dribbling*, bola yang

mereka kuasai sangat mudah dirampas oleh lawan, kemampuan berbalik pemain dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan lawan masih kurang atau koordinasi gerakan saat melakukan *Dribbling* kurang lancar, lambatnya pemain melakukan *Dribbling* sehingga lepasnya bola dari *Dribbling* yang dilakukan, serta *Dribbling* yang dilakukan masih terlihat kaku sehingga sering terjadi benturan dengan pemain lawan yang menyebabkan cedera pada pemain. Rendahnya kemampuan *Dribbling* ini mengakibatkan para pemain sulit untuk mengatur tempo permainan, menarik perhatian lawan, dan mencari kesempatan untuk mencetak gol sehingga tujuan akhir dari permainan sepakbola yaitu mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya sulit untuk tercapai.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi tersebut, maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan *Dribbling* pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan solusi dan prestasi pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung dapat meningkat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kemampuan fisik, seperti kelincahan dan kecepatan
2. Teknik
3. Taktik
4. Mental

5. Faktor pelatih
6. Gizi
7. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka penulis membatasi penelitian ini pada lingkup :

1. Kelincahan pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung.
2. Kecepatan pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung.
3. Kemampuan *Dribbling* pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan *Dribbling* pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung ?
2. Apakah terdapat hubungan kecepatan dengan kemampuan *Dribbling* pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung ?
3. Apakah terdapat hubungan kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan *Dribbling* pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan kelincahan dengan kemampuan *Dribbling* pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung.

2. Hubungan kecepatan dengan kemampuan *Dribbling* pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung.
3. Hubungan kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan *Dribbling* pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang dikemukakan di atas, maka manfaat penelitian ini adalah :

1. Peneliti, sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih SSB Tunas Harapan Lubuk Basung, sebagai masukan dalam meningkatkan kemampuan *Dribbling*.
3. Pemain SSB Tunas Harapan Lubuk Basung, sebagai masukan dalam meningkatkan kemampuan *Dribbling*.
4. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai referensi dan bahan bacaan.
5. Peneliti selanjutnya, sebagai acuan dan landasan untuk penelitian yang relevan atau sejenis.