

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP
KEMAMPUAN MENDRIBEL BOLA PEMAIN SEPAK BOLA
SMPN 20 SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
sarjana pendidikan*



Oleh:

**AFRIZA ARIPIN
NIM. 17086345**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

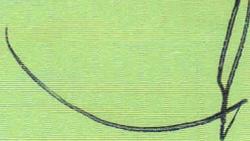
**Judul : Hubungan Kelincahan Dan Koordinasi Mata Kaki
Terhadap Kemampuan Mendribel Bola Pemain
Sepakbola SMPN 20 Solok Selatan**

Nama : Afriza Aripin
NIM : 17086345
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2021

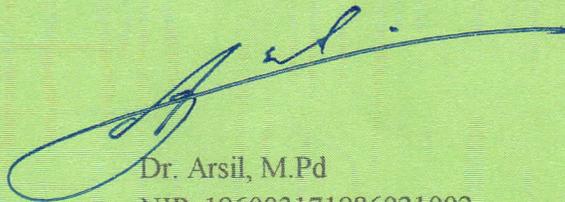
Disetujui oleh :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Dosen Pembimbing



Dr. Arsil, M.Pd
NIP. 196003171986021002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Afriza Aripin
NIM : 17086345
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KORDINASI MATA KAKI TERHADAP MENDRIBEL BOLA PEMAIN SEPAK BOLA SMPN 20 SOLOK SELATAN

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

Padang, Februari 2021

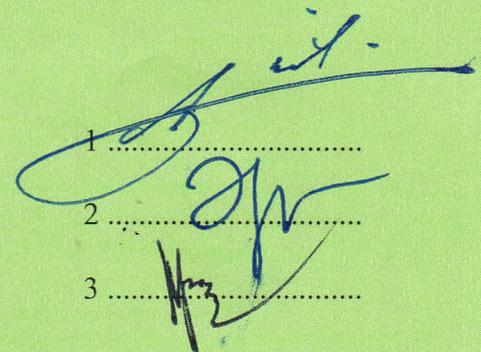
Tim Penguji :

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Arsil, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd

1
2
3



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Mendribbel Bola Pemain Sepak Bola SMPN 20 Solok Selatan ”, 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.
4. 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, Desember 2021
Yang membuat pernyataan



Afriza Aripin
NIM.17086345

ABSTRAK

Afriza Aripin. 2021: Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Mendribel Bola Pemain Sepakbola SMPN 20 Solok Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah bahwa masih kurangnya kemampuan mendribel bola pemain sepakbola SMPN 20 Solok Selatan. Hal ini diduga dipengaruhi oleh kelincahan dan koordinasi mata kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan mendribel bola pemain sepakbola SMPN 20 Solok Selatan.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini seluruh pemain sepakbola SMPN 20 Solok Selatan yang terdaftar dan aktif mengikuti latihan sebanyak 15 orang. Sedangkan sampel diambil secara total *sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 15 orang. Pengumpulan data kelincahan menggunakan tes *shuttle run*, pengumpulan data koordinasi mata-kaki dengan tes *mitchell soccer test*, sedangkan pengumpulan data mendribel bola dengan tes *dribbling zig-zag*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment* dan korelasi ganda.

Berdasarkan dari hasil analisis data diperoleh; 1) Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dengan kemampuan mendribel bola pemain sepakbola SMPN 20 Solok Selatan 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan mendribel bola pemain sepakbola SMPN 20 Solok Selatan. 3) Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan mendribel bola pemain sepakbola SMPN 20 Solok Selatan.

Kata kunci: Kelincahan; Koordinasi Mata-Kaki; Mendribel Bola

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis sampaikan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Mendribbel Bola Pemain Sepak Bola SMPN 20 Solok Selatan”.

Skripsi ini dibuat melengkap persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya, ayahanda dan ibunda yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Arsil, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga

yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd dan Bapak Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman dan pemain Sepak Bola SMPN 20 Solok Selatan yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
9. Kepada Bapak kepala sekolah dan majelis guru SMP N 20 Solok Selatan yang member izin untuk melakukan penelitian terhadap anak didik beliau.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Pengertian Sepak Bola.....	8
2. Teknik Dasar Dalam Sepak Bola.....	10
3. Pengertian Mendribel Bola.....	12
4. Kemampuan Mendribel Bola.....	13
5. Teknik Mendribel	16
6. Kelincahan.....	18
7. Koordinasi Mata Kaki	21
B. Kerangka Konseptual.....	28
C. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	29
D. Definisi Operasional.....	30

E. Jenis dan Sumber Data.....	31
F. Instrumen Penelitian.....	32
G. Teknik Pengumpulan Data.....	36
H. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	40
1. Kelincahan.....	40
2. Koordinasi Mata-Kaki.....	41
3. Kemampuan Mendribel Bola	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis	44
C. Pengujian Hipotesis Penelitian	45
D. Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 1.	Daftar Nama Tenaga Pengambilan Penelitian	37
Tabel 2.	Distribusi Frekuensi Kelincahan	40
Tabel 3.	Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Kaki	42
Tabel 4.	Distribusi Frekuensi Kemampuan Mendribel Bola.....	43
Tabel 5.	Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	44
Tabel 6.	Hasil Analisis Korelasi Antara Kelincahan (X_1) Terhadap Kemampuan Mendribel Bola (Y).....	46
Tabel 7.	Hasil Analisis Korelasi antara Koordinasi Mata-Kaki (X_2) terhadap Kemampuan Mendribel Bola (Y).....	47
Tabel 8.	Hasil Analisis Korelasi Ganda antara Kelincahan (X_1) dan Koordinasi Mata-Kaki (X_2) secara bersama-sama terhadap Kemampuan Mendribel Bola (Y)	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	28
Gambar 2. Tes Kelincahan.....	33
Gambar 3. Tes Koordinasi Mata Kaki	35
Gambar 4. Tes <i>Dribbling</i>	36
Gambar 5. Grafik Histogram Kelincahan	41
Gambar 6. Grafik Histogram Koordinasi Mata-Kaki	42
Gambar 7. Grafik Histogram Kemampuan Mendribel Bola.....	43
Gambar 8. Peneliti Memberi Arahan Sebelum Melakukan Tes	75
Gambar 9. Foto Bersama	75
Gambar 10. Tes <i>Shuttle Run</i>	76
Gambar 11. Tes <i>Mitchell Soccer Test</i>	77
Gambar 12. Tes <i>Dribbling Zig-Zag</i>	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Tabulasi Data Daya kelincahan	59
Lampiran 2. Tabulasi Data Koordinasi Mata-kaki.....	60
Lampiran 3. Tabulasi Data Kemampuan Mendribel Bola	61
Lampiran 4. Data Penelitian Keseluruhan	62
Lampiran 5. Uji Normalitas Kelincahan dengan Uji Liliefors.....	63
Lampiran 6. Uji Normalitas Koordinasi Mata-Kaki dengan Uji Liliefors.....	64
Lampiran 7. Uji Normalitas Kemampuan Mendribel Bola dengan Uji Liliefors	65
Lampiran 8. Uji Hipotesis	66
Lampiran 9. Pengujian Hipotesis 1	67
Lampiran 10. Pengujian Hipotesis 2	68
Lampiran 11. Pengujian Hipotesis 3	69
Lampiran 12. Tabel Nilai Kritik L Uji Liliefors	71
Lampiran 13. Harga kritik Dari Product Moment	72
Lampiran 14. Luas dibawah Lengkungan Normal Standar dari o ke z	73
Lampiran 15. Nilai Persentil Distribusi t	74
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian	75
Lampiran 17. Surat Izin Penelitian	79
Lampiran 18. Surat Balasan Penelitian.....	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas manusia secara jasmani dan rohani. Dengan prestasi olahraga dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa Indonesia di masa yang akan datang, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga untuk kesegaran jasmani, pendidikan, dan peningkatan prestasi yang dilakukan individu maupun kelompok dalam undang-undang RI No.3 tahun 2005 tentang sistim keolahragaan pasal 4 yang berbunyi “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat kehormatan bangsa.

Pemain bola Indonesia saat ini sudah mengalami perbaikan walaupun masih tertinggal dengan negara asia lainnya seperti Thailand, Malaysia, dan Vietnam. Hal yang menandai kebangkitan sepak bola Indonesia yaitu adanya pembinaan dan pembibitan usia dini dimana pemain muda tersebut dilatih dan dibina dalam sebuah club atau kepelatiha seperti SSB (Sekolah sepak bola). Untuk menjadi sepemain pemain yang berkualitas dengan skill yang bagus, banyak hal yang harus diperhatikan oleh Pembina ataupun pelatih dan oleh atlit itu sendiri dalam meraih prestasi dalam sepak bola yang baik. Disamping

pembinaan yang teratur, terarah, dan kontinyu hendaknya di arahkan kepada pembinaan kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental. Salah satunya dapat dilakukan dengan pendekatan ilmiah, sebab keempat faktor inilah yang menjadi modal dalam meraih prestasi. Hubungan keempat faktor ini yang saling terkait antara satu dengan yang lainnya. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti program latihan, sarana, dan prasarana, instruksi pelatih keluarga, dan gizi.

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimiliki yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, salah satu yang dimiliki atlet adalah kondisi fisik, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet dari luar meliputi : kualitas pelatih, Pembina, iklim, cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan sebagainya (Syafruddin 2011: 57).

Salah satu yang tidak kalah penting yang harus dimiliki atlet adalah kondisi fisik yang prima. Menurut Syafruddin (2011:90), “kondisi fisik itu merupakan kemampuan pertama sebelum melakukan teknik-teknik dasar dan khusus dalam cabang olahraga”. Dengan kondisi fisik yang baik maka permainan akan mudah dikuasai.

Selain kondisi fisik, teknik juga merupakan pondasi bagi sepemain pemain untuk dapat bermain sepak bola. Darwis (1999:9) mengumumkan bahwa: “Teknik dasar dalam bermain sepak bola dikelompokkan atas dua teknik yaitu teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Teknik dengan bola

diantaranya menendang bola, mengiring bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik penjaga gawang. Sedangkan teknik tanpa bola terdiri atas lari, lompat, tackling”. Berdasarkan pendapat di atas teknik mendribble bola merupakan salah satu teknik yang penting dikuasai dengan baik untuk menjadi sepemain pemain sepak bola yang berprestasi.

Mengiring bola atau mendribel merupakan gerakan berlari dengan menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lain. Kemampuan mendribble bola merupakan salah satu prasyarat agar sepemain bisa bermain sepak bola dengan baik. Jadi, apabila sepemain atlit mempelajari teknik mendribble bola yang benar diharapkan mampu kemampuan mendribble bola ke gawang semakin bagus sehingga tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya akan mudah tercapai.

Untuk mencapai tujuan mendribble bola, ada beberapa faktor yang mempengaruhi mendribble bola seperti pemain, diantaranya adalah kelincahan dan kecepatan. Pentingnya kelincahan dalam permainan sepak bola di ungkapkan oleh Suhendro (2002:4) bahwa, “Hampir semua bentuk permainan melakukan kelincahan termasuk permaianan sepak bola”. Pentingnya kecepatan dalam pelaksanaan mendribble bola adalah dalam beberapa situasi tidak perlu melakukan mendribble bola bola dengan control yang rapat, apabila berada didaerah yang terbuka antara pemain tengah dan pemaian belakang lawan, atau berada di posisi yang menguntungkan dibelakang pertahanan lawan, harus mampu men mendribble bola bola dengan kecepatan

penuh, dorong bola beberapa kaki kedepan kearah gawang yang terbuka kemudian berlari dengan cepat kearah bola.

SMPN 20 Solok Selatan adalah salah satu smp yang berada di Kabupaten Solok Selatan yang melakukan proses latihan serta akan melakukan program latihan yang terencana. Melihat pemain SMPN 20 Solok Selatan dalam melakukan mendribble bola bola yang mereka kuasai sangat mudah dirampas oleh pihak lawan karena kemampuan berbalik pemain dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan lawan masih kurang atau koordinasi gerakan SMPN 20 Solok Selatan pada saat melakukan mendribble bola kurang lancar. Indikator lain lemahnya kemampuan mendribble bola pemain sepakbola SMPN 20 Solok Selatan kurangnya kecepatan pada saat melakukan mendribble bola, hal ini terlihat ketika pemain berhadapan satu lawan satu dengan pemain lawan, pemain SMPN 20 Solok Selatan tidak dapat melewatinya, karena tidak dapat mendribble bola bola dengan cepat.

Kurangnya kemampuan mendribble bola pemain sepakbola SMPN 20 Solok Selatan membuat para pemain sulit untuk mengatur tempo permainan, menarik lawan, mencari kesempatan untuk mencetak gol sehingga tujuan akhir dari permainan sepak bola yaitu mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya sulit untuk tercapai sehingga kemenangan sulit untuk diraih. Apabila hal ini terus dibiarkan akan berdampak kurang baik untuk kemajuan SMPN 20 Solok Selatan, hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara kelincahan dan

koordinasi mata kaki dengan kemampuan mendribbel bola, dengan judul penelitian “Hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan mendribbel bola pemain sepakbola SMPN 20 Solok Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka dapat diidentifikasi ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan mendribbel bola. Variabel adalah sebagai berikut:

1. Adakah Kelentukan (*flexibility*) mempengaruhi kemampuan mendribbel bola.?
2. Adakah Koordinasi (*coordination*) mempengaruhi kemampuan mendribbel bola.?
3. Adakah Kecepatan (*speed*) mempengaruhi kemampuan mendribbel bola.?
4. Adakah Kelincahan (*agility*) mempengaruhi kemampuan mendribbel bola.?
5. Adakah Daya tahan (*edurance*) mempengaruhi kemampuan mendribbel bola.?
6. Adakah Kekuatan (*strength*) mempengaruhi kemampuan mendribbel bola.?
7. Adakah Keseimbangan (*balance*) mempengaruhi kemampuan mendribbel bola.?

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:

1. Kelincahan pemain sepakbola SMPN 20 Solok Selatan.

2. Koordinasi mata kaki pemain sepakbola SMPN 20 Solok Selatan.
3. Kemampuan mendribel bola pemain sepakbola SMPN 20 Solok Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas yang dikemukakan dapat dirumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan mendribel bola pemain sepakbola SMPN 20 Solok Selatan?
2. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata kaki dengan kemampuan mendribel bola pemain sepakbola SMPN 20 Solok Selatan?
3. Apakah terdapat hubungan kelincahan dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan kemampuan mendribel bola pemain sepakbola SMPN 20 Solok Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan kelincahan dengan kemampuan mendribel bola pemain sepakbola SMPN 20 Solok Selatan.
2. Hubungan koordinasi mata kaki dengan kemampuan mendribel bola pemain sepakbola SMPN 20 Solok Selatan.
3. Hubungan kelincahan dan koordinasi mata kaki (secara bersama-sama) dengan kemampuan mendribel bola pemain sepakbola SMPN 20 Solok Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian dan permasalahan yang dikemukakan sebelumnya maka penulis berharap penelitian ini berguna untuk:

1. Penulis untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan strata satu dan mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada FIK UNP.
2. Siswa SMPN 20 Solok Selatan sebagai masukan atau tambahan pengetahuan untuk meningkatkan keterampilan mendribel bola.
3. Sebagai bahan acuan peneliti selanjutnya dimasa yang akan datang untuk melanjutkan ini dengan pengembangan variabel yang lainnya dan melibatkan sampel yang lebih banyak.
4. Bagi mahasiswa jurusan pendidikan olahraga, sebagai bahan perbandingan jurusan untuk melakukan penelitian selanjutnya.
5. Bagi SMPN 20 Solok Selatan, sebagai informasi kepada pembina ekstrakurikuler sepakbola.