

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBBLING BOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA PS BINTANG TIMUR
KECAMATAN PARIANGAN KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S, Pd) Di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**IRFAN EFENDI
85569/2007**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

IrfanEfendi(2013) : Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Mendribbling Bola Pada Pemain Sepak bola PS Bintang Timur Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar.

Masalah penelitian ini adalah rendahnya prestasi Keterampilan dribbling Bola diduga disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kelincahan dan kecepatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan keterampilan mendribbling bola pada pemain sepakbola PS Bintang Timur Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *korelasional*.

Populasi penelitian ini adalah Pemain Sepakbola PS Bintang Timur Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 25 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel kelincahan dengan tes *zig-zag run*, kecepatan dengan tes lari cepat 50 yard/45,73 M, dan untuk keterampilan mendribbling sepakbola menggunakan tes *dribbling* sepakbola. Hasil data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi ganda digunakan metode *doolittle* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari penelitian tersebut diperoleh hasil sebagai berikut: Terdapat Kontribusi kelincahan sebesar 58 % terhadap Keterampilan Mendribbling Sepakbola Pemain Sepak bola PS Bintang Timur kecamatan Pariangan kabupaten Tanah Datar. Terdapat Kontribusi kecepatan sebesar 17 % terhadap Keterampilan Mendribbling Sepak bola Pemain Sepak bola PS Bintang Timur kecamatan Pariangan kabupaten Tanah Datar. Terdapat Kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama sebesar 75% terhadap Keterampilan Mendribbling Sepakbola Pemain Sepakbola PS Bintang Timur kecamatan Pariangan kabupaten Tanah Datar.

Kata Kunci : Kelincahan, Kecepatan, Keterampilan mendribbling sepakbola.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi tentang “Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Dribbling Atlet Sepakbola PS Bintang Timur Kecamatan pariangan Kabupaten tanah datar Batusangkar “.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan tulus dan ikhlas penulis menyampaikan rasa kehormatan dan terima kasih pada pihak yang telah membantu, terutama kepada :

1. Kedua Orang tua beserta keluarga besar yang telah membantu baik moril maupun spirit.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd dan Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Kepelatihan Olahraga.
3. Bapak Drs. H. Witarsyah selaku Penasehat Akademik sekaligus Pembimbing I dan Bapak Roma Irawan, S. Pd, M. Pd selaku pembimbing II
4. Bapak Drs. Maidarman. M.Pd, Drs. Afrizal S. M.Pd, Drs. Umar Namawi, MS, AIFO selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahnya terhadap skripsi ini.
5. Dosen dan staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Para pelatih dan atlet klub PS Bintang Timur.

7. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan moril dalam penulisan Skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan Skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan ridho-nya serta berguna bagi yang membaca

Padang, Januari 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
 DAFTAR LAMPIRAN	 ix
 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.....	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Keterampilan <i>Dribbling</i>	8
2. Kondisi Fisik.....	13
3. Kelincahan.....	16
4. Kecepatan.....	18
B. Kerangka Konseptual	21

C. Hipotesis Penelitian.....	23
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Defenisi Operasional	26
E. Jenis dan Sumber Data	27
F. Instrumen Penelitian.....	27
G. Teknik Pengumpulan Data	28
H. Teknik Analisa Data.....	33
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	37
B. Analisis Data.....	42
C. Pembahasan.....	47
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	x

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Populasi Penelitian.....	23
2. Sampel	24
3. Tenaga Pembantu Penelitian.....	26
4. Norma kelincahan	27
5. Norma kecepatan	29
6. Norma dribbling.....	31
7. Distribusi frekuensi kelincahan	33
8. Distribusi frekuensi kecepatan.....	35
9. Distribusi frekuensi dribbling	36
10. Uji normalitas	38
11. Analisis dolittle kelincahan.....	39
12. Analisis dolittle kecepatan	41
13. Analisis dolittle dribbling	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Kerangka konseptual.....	22
2. Tes kelincahan	27
3. Tes kecepatan.....	28
4. Tes dribbling	30
5. Histogram kelincahan	34
6. Histogram kecepatan.....	36
7. Histogram dribbling.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Data hasil penelitian	51
2. Analisis uji normalitas kelincahan	52
3. Analisis uji normalitas kecepatan	53
4. Analisis uji normalitas dribbling.....	54
5. Analisis interkorelasi dolittle	55
6. Langkah persiapan dolittle	58
7. Daftar nilai liliefors.....	60
8. Daftar product moment	61
9. Daftar lengkungan norrmal standar 0 ke Z	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagai salah satu kegiatan olahraga kompetitif, prestasi puncak merupakan sasaran utama. Pada target inilah akan terlihat arti dari sebuah nilai kompetitif yang harus diperjuangkan oleh para atlet sepakbola. Sesuai dengan UU RI No. 3 tahun 2005 bab I pasal 1: 13 tentang system keolahragaan nasional, menyatakan bahwa:

“Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Kutipan di atas, menunjukan bahwa salah satu sasaran pembinaan dan pengembangan olahraga adalah prestasi. Prestasi olahraga dapat menumbuhkan rasa kebanggaan nasional dan juga dapat dijadikan alat pemersatu bangsa. Peningkatan kemampuan dapat diwujudkan bila didukung oleh kemampuan kondisi fisik, program latihan, sarana dan prasarana yang memadai serta komitmen pemerintah untuk membangun prestasi olahraga. Salah satu di antaranya adalah cabang olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan satu cabang olahraga populer di dunia dan sangat digemari Indonesia sampai saat ini. Hal ini terlihat dengan adanya kompetisi-kompetisi, kejuaraan nasional yang diselenggarakan PSSI, seperti : Divisi I, Divisi II, Divisi III, Liga remaja, Liga super Indonesia. Di sisi lain juga dapat kita lihat dengan adanya diklat-diklat sepakbola di beberapa provinsi dan

banyaknya Club sepak bola disetiap daerah di Indonesia. Dalam UU RI No. 3 tahun 2005 BAB 1 Pasal 27 ayat 4 menjelaskan bahwa:

“pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menubuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi serta berjenjang da berkelanjutan”.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut di arahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai factor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut Arsil (1999:5), “komponen dasar kondis fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi: (1). Daya tahan (2). Kekuatan (3). Kecepatan (4). Daya ledak (5). Kelentukan (6). Keseimbangan (7). Koordinasi, dan (8). Kelincahan. Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga sepak bola hampir setiap kondisi fisik menjadi factor yang dominan dalam satu pertandingan sepakbola”.

Olahraga sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang menuntut stamina yang kuat dan gerakan yang cepat serta teknik, mental dan taktik yag harus dikuasai atlet. Teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, sedangkan taktik digunakan untuk menyusun serangan dalam usaha menciptakan gol. Selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik indivudu maupun kelompok.

Berpedoman dari uraian di atas, salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet yaitu teknik menggiring bola atau *dribbling*. *dribbling* merupakan gerakan berlari menggunakan kaki mendorong bola sehingga ada perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lain. Kemampuan *dribbling* sangat berguna untuk melewati lawan, menarik perhatian lawan, mengadakan serangan balik, serta mencetak gol ke gawang lawan. Kemampuan *dribbling* merupakan salah satu prasyarat agar seorang bisa bermain sepakbola dengan baik. Jadi apabila seorang atlet mempelajari teknik *dribbling* ke gawang semakin bagus sehingga tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya akan tercapai. Artinya teknik *dribbling* atau menggiring bola harus dikuasai atlet sepakbola dengan baik.

“Kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” (Harsono, 1988: 24). Dari beberapa pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak kesegala arah dengan cepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan sadar akan posisi tubuhnya.

“Kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ketempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin”. Arsil (1999:82) , “kecepatan sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola secara umum dan kecepatan juga dibutuhkan dalam pelaksanaan *dribbling* secara khususnya, semakin baik tingkat kecepatan seorang pemain maka akan semakin baik pula

kemampuan *dribblingnya*, begitu juga sebaliknya semakin buruk tingkat kecepatan pemain maka semakin buruk juga kemampuan *dribblingnya*”.

Pemain sepak bola yang terampil pasti terlihat dapat membawa bola sambil berlari dengan mudah, Melihat penjelasan yang telah di uraikan di atas kita dapat melihat bahwa seseorang pemain sepakbola yang mempunyai teknik *dribbling* bola yang baik, harus mempunyai kelincahan dan kecepatan yang baik pula.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di lapangan pada atlet sepakbola PS Bintang Timur dalam beberapakali mengikuti latihan dan pertandingan dengan daerah lain, kemampaun *dribbling* atau menggiring bola masih rendah. Hal ini terbukti, pada saat *dribbling* atlet terlihat kaku sehingga sering terjadi benturan dengan lawanyang menyebabkan cedera pada atlet, lambatnya atlet *dribbling* ke depan, lepasnya bola dari *dribbling* yang dilakukan serta kurang lincahnya atlet *dribbling* dalam berbalik arah saat lawan menutup pergerakan *dribbling* atlet merupakan salah satu kendala dalam mewujudkan pencapaian prestasi yang diinginkan.

Rendahnya kemampuan *dribbling* atlet sepakbola PS Bintang Timur, mungkin disebabkan oleh beberapa factor diantaranya adalah kekuatan otot tungkai, *kecepatan*, koordinasi mata kaki, *kelincahan*, penguasaan teknik, perkenaan kaki dengan bola, kecondongan badan, pandangan dan emosional atlet pada saat menggiring bola dalam situasi permainan. Semua factor ini dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* menggirng bola atlet sepakbola PS Bintang Timur Sawah Tengah. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melihat

seberapa besar.”Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan mendribbling bola pada pemain sepak bola PS Bintang Timur kecamatan pariangan Kabupaten tanah datar Batusangkar”, sehingga dengan penelitian ini dapat di hasilkan suatu kesimpulan yang nantinya bisa dijadikan langkah antisipasi dan koreksi terhadap peningkatan prestasi pada pemain sepak bola PS Bintang Timur kecamatan pariangan Batusangkar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, timbul beberapa masalah yang dapat ditarik identifikasinya sehubungan dengan dribbling yaitu.:

1. Kelincahan
2. Kelentukan
3. Kekuatan otot tungkai
4. Kecepatan
5. Penguasaan teknik
6. Kecondongan badan
7. Pandangan
8. Emosional
9. Koordinasi mata kaki
10. Perkenaan kaki dengan bola

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah banyak permasalahan yang muncul dalam penelitian ini, untuk itu perlu dibatasi karena keterbatasan teori, buku-buku, dan kemampuan yang dimiliki terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini hanya melakukan penelitian tentang :

1. Kelincahan
2. Kecepatan
3. Dribbling

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka masalahnya dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* bola PS Bintang Timur Kecamatan Pariangan Batusangkar?
2. Seberapa besar kontribusi Kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* bola PS Bintang Timur Kecamatan pariangan Batusangkar?
3. Seberapa besar Kontribusi antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* bola pemain PS Bintang Timur Kecamatan Pariangan Batusangkar

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, seta perumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* bola pemain PS Bintang Timur Kecamatan Pariangan Batusangkar.
2. Untuk mengetahui kontribusi kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* bola pemain PS Bintang Timur Kecamatan Pariangan Batusangkar.
3. Untuk mengetahui kontribusi antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* bola pemain PS Bintang Timur Kecamatan Pariangan Batusangkar.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dirumuskan maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (Strata Satu) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
2. Penulis sebagai tambahan wawasan dalam bidang penelitian dan penyusunan karya tulis ilmiah.
3. Sebagai bahan masukan atau pertimbangan dalam membuat program latihan bagi pelatih dan Pembina.
4. Pepustakaan FIK UNP sebagai tambahan referensi
5. Pemain sebagai pedoman bagi PS Bintang Timur Kecamatan Pariangan Batusangkar
6. Mahasiswa sebagai perbandingan dan bahan masukan untuk penelitian berikutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat Kontribusi kelincahan sebesar 58 % terhadap Keterampilan *dribbling* Sepakbola Pemain Sepakbola PS Bintang Timur kecamatan Pariangan kabupaten Tanah Datar.
2. Terdapat Kontribusi kecepatan sebesar 17 % terhadap Keterampilan *dribbling* Sepakbola Pemain Sepakbola PS Bintang Timur kecamatan Pariangan kabupaten Tanah Datar.
3. Terdapat Kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama sebesar 75% terhadap Keterampilan *dribbling* Sepakbola Pemain Sepakbola PS Bintang Timur kecamatan Pariangan kabupaten Tanah Datar.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas maka penulis dapat memberikan saran-saran untuk kita semua agar dapat membantu untuk memecahkan masalah yang ditemui dalam upaya meningkatkan Keterampilan Mendribbling Sepakbola .

1. Bagi pelatih, khususnya pelatih Sepakbola PS Bintang Timur kecamatan Pariangan kabupaten Tanah Datar agar dapat memasukkan latihan kelincahan dan kecepatan di dalam program latihannya agar dapat meningkatkan Keterampilan *dribbling* Sepakbola Pemainnya.

2. Bagi pemain, khususnya pemain Sepakbola PS Bintang Timur kecamatan Pariangan kabupaten Tanah Datar untuk selalu meningkatkan Keterampilan *dribbling* Sepakbolanya dengan melaksanakan latihan kelincahan dan kecepatan secara kontiniu an disiplin.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Aziz, Ishaq. (2008). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pembelajaran Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Bafirman.. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*: Padang. FIK UNP.
- Darwis, Ratinus (1999). *Sepakbola*: DIP Universitas Negeri Padang.
- Djezed, Zulfar dkk, (1985). *Buku Pembelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- Harsono. (1988) *Coaching dan aspek-aspek Psikologi dalam Choaching*. Jakarta.
 _____. (1996:1) *Latihan kondisi fisik*. Jakarta.
- Lutan dkk (1991) *Manusia dan Olahraga*. Bandung: IKIP Press.
- Midarman. (2009). *Pengelolaan Fitness*. Padang: FIK UNP
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Erlangga, Bandung.
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran*. Ditjen olahraga.
- Pate, Russell.(1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. IKIP
- Pasurney, (2001). *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta: KPP KONI Pusat
- Poerwono (1985:13) *Tes Kecakapan Mahasiswa* FIK UNY
- Syafruddin, (1996). *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK, IKIP Padang.
 _____. (1999). *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. FiK UNP. Padang.
- Suhendro, (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan* Jakarta: Universitas Terbuka
 _____. (2002). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Cetakan ketiga. Jakarta
- Sajoto, (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. FPOK IKIP Padang.