

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP  
KETERAMPILAN DRIBLING SISWA YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA  
DI SMP NEGERI 13 TABING  
PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh:**

**DAPIT JENGWAL**

**2007/89949**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

## ABSTRAK

**David Jengwal (2012): Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan *Dribbling* siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 13 Padang.**

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di lapangan, ternyata keterampilan *dribbling* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 13 Padang belum begitu baik. Banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan *dribbling* diantaranya adalah kelincahan dan kecepatan. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 13 Padang

Jenis penelitian adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 13 Padang yang berjumlah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total *sampling*. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. Untuk mengukur kelincahan menggunakan *dogging run test*, untuk mengukur kecepatan yaitu dengan lari cepat 50 m, dan untuk mengukur keterampilan *dribbling* menggunakan tes keterampilan *dribbling*. Data dianalisis dengan korelasi *Product Moment* dan dilanjutkan dengan rumus koefisien determinan  $K = r^2 \times 100\%$ .

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa: (1) Kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 13 Padang sebesar 39%. (2) Kontribusi kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 13 Padang sebesar 35,76%. (3) Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 13 Padang secara bersama-sama sebesar 62,56%.

Kata kunci : Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* Atlet sepak bola.

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah dan puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **“Konstrbusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Dribling Siswa Yang Mengikuti Ekstrakulikuler Sepakbola di SMP Negeri 13 Tabing Padang”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Keolahragaan, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan yang bersifat membangun baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes, pembimbing I, yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Yulifri, Mpd, pembimbing II, yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Arsil, M.Pd, Bapak Drs. Ali Asmi, M.Pd dan Bapak Drs. Hasriwandinur, M.Kes, Tim Penguji.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar dan administrasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Kepala Sekolah SMP negeri 13 Tabing Padang Drs. Rumawi Irawan, M.pd
8. Ayah, Ibu, Kakak dan Adik-adik yang dengan bantuan segenap cinta telah memberikan dorongan dan bantuan baik moril maupun materil.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan, dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Amin

Penulis telah menyusun skripsi ini dengan sebaik-baiknya namun jika masih terdapat kekurangan, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca, demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Sepakbola.....	8
2. Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	9
a. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Keterampilan <i>Dribbling</i>	11
3. Kelincahan .....	12
4. Kecepatan .....	16
B. Kerangka Konseptual.....	18
C. Hipotesis.....	19
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20

C. Populasi dan Sampel.....	20
D. Jenis dan Sumber Data.....	21
E. Definisi Operasional.....	22
F. Instrumen Penelitian.....	23
G. Teknik Analisis Data.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Analisis Deskriptif.....	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	33
C. Pengujian Hipotesis.....	34
D. Pembahasan.....	37
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	43
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Kelincahan ( $X_1$ ) .....	29
2. Distribusi Frekuensi Kecepatan ( $X_2$ ) .....	30
3. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>dribbling</i> (Y) .....	32
4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	33
5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1 .....	35
6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2 .....	35
7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3 .....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual .....	19
2. Lintasan Dodging Run Untuk Tes Kelincahan .....	24
3. Pelaksanaan Tes Kecepatan Lari 50 Meter .....	25
4. Pelaksanaan Tes Dribbling Sepakbola .....	26
5. Histogram Kelincahan (X1). .....	30
6. Histogram Kecepatan (X2) .....	31
7. Histogram Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y). .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian .....	46
2. Uji Normalitas Kelincahan ( $X_1$ ) .....	47
3. Uji Normalitas Kecepatan ( $X_2$ ) .....	48
4. Uji Normalitas Dribbling (Y).....	49
5. Korelasi Kelincahan ( $X_1$ ) dengan Dribbling (Y) ... ..	50
6. Korelasi Kecepatan ( $X_2$ ) dengan Dribbling (Y). .....	51
7. Korelasi Kelincahan ( $X_1$ ) Kecepatan ( $X_2$ ) dan (Y).. ..	52
8. Hubungan Kelincahan ( $X_1$ ) dengan Dribbling(Y) .....	53
9. Hubungan Kecepatan ( $X_2$ ) dengan Dribbling(Y).....	53
10. Hubungan Kelincahan ( $X_1$ ) dengan Kecepatan ( $X_2$ ).....	54
11. Hubungan Kelincahan ( $X_1$ ) dan Kecepatan ( $X_2$ ) dengan Dribbling(Y)..	54
12. Dokumentasi.....	56
13. Surat Izin Penelitian.....	59

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah melakukan usaha dalam segala bidang, baik yang menyangkut fisik maupun mental spritual, salah satunya adalah melalui jalur pendidikan. Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap perkembangan individu anak. Dalam lingkungan sekolah anak mengalami proses belajar baik yang berkaitan dengan aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Proses belajar tersebut tertuju pada pencapaian perkembangan siswa secara optimal. Pendidikan yang dilaksanakan di sekolah harus dapat menciptakan manusia yang mampu berperan dalam masyarakat yang sedang berkembang pada saat sekarang ini yaitu manusia yang bertaqwa kepada tuhan yang maha esa, berbudi pekerti luhur, terampil serta sehat jasmani dasar dan rohani. Hal ini sesuai dengan Undang –undang RI nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menjelaskan bahwa :

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dan rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Untuk mencapai tujuan di atas maka di laksanakan lah proses pendidikan tersebut melalui berbagai kegiatan yang ada disekolah. Agar

pelaksanaannya terarah dan memberikan hasil yang maksimal, maka disusunlah kurikulum sebagai pedoman dalam melakukan proses pembelajaran disekolah. Salah satunya adalah kurikulum pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang berisikan berbagai pokok bahasan yang akan diberikan kepada anak didik. Diantara sekian banyak pokok bahasan yang harus diajarkan salah satunya adalah permainan. Permainan merupakan salah satu pokok bahasan yang digemari oleh anak. Dalam permainan tersebut salah satunya adalah permainan sepak bola.

Sepakbola merupakan permainan olahraga yang sangat populer dilingkungan masyarakat Indonesia, khususnya Sumatera Barat. Hampir disetiap pelosok di Sumatera Barat ditemukan permainan ini, baik bersifat kompetisi ataupun hanya sebatas permainan para anak muda untuk mengisi waktu luang. 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.

Di sisi lain, dengan adanya kompetisi, 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 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 (1998:3), rendahnya prestasi sepakbola tersebut disebabkan oleh empat aspek. Ke empat 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 Nurhasan (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 sepakbola siswa SMP Negeri 13 Tabing Padang.

Menurut Starischka dalam Syafruddin (1999:65) unsur kondisi fisik terdiri dari kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan, 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 dan kecepatan.

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 keterampilan *dribbling*. Sebab, idealnya apabila seorang pemain memiliki kelincahan yang baik akan memberikan keterampilan *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 siswa sepakbola di SMP Negeri 13 Tabing Padang, ditemui kemampuan *dribbling* siswa masih rendah.

Penyebab rendahnya kemampuan *dribbling* pemain sepakbola siswa SMP Negeri 13 Tabing Padang, diduga antara lain disebabkan oleh faktor kelincahan dan kecepatan, 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 keterampilan *dribbling* yang dimiliki pemain sepakbola tersebut masih belum begitu baik, karena tidak didukung oleh kelincahan dan kecepatan atau kurang gesit dalam mengamankan bola, sehingga bola dengan mudah berpindah kepada lawan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah kelincahan dan kecepatan dapat mempengaruhi seorang pemain dalam melakukan *dribbling*. Namun dalam latihan *dribbling*, banyak pelatih dan pemain yang mengabaikan latihan kelincahan dan kecepatan sehingga pemain kurang menguasai *dribbling* dengan baik dalam bermain sepakbola. Hal ini disebabkan kurang mengertinya mereka akan peranan kelincahan dan kecepatan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* tersebut. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola siswa SMP Negeri 13 Tabing Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka Variabel-Variabel yang mungkin berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola siswa di SMP Negeri 13 Tabing Padang adalah:

1. Kelincahan
2. Kecepatan
3. Koordinasi gerakan
4. Penguasaan teknik
5. Kontrol bola
6. Kelentukan tubuh
7. Daya tahan
8. Daya ledak otot tungkai.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas dan keterbatasan waktu serta keterbatasan yang peneliti miliki, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa variabel yaitu:

1. Kelincahan
2. Kecepatan
3. Keterampilan *dribbling*.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Apakah kelincahan memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola siswa SMP Negeri 13 Tabing Padang.
2. Apakah kecepatan memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola siswa SMP Negeri 13 tabing Padang.

3. Apakah terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan dribling pemain sepakbola siswa SMP Negeri 13 Tabing Padang.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kontribusi Kelincahan terhadap keterampilan Dribbling siswa SMP Negeri 13 Tabing Padang.
2. Kontribusi Kecepatan terhadap keterampilan Dribbling sepakbola siswa SMP Negeri 13 Tabing Padang.
3. Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola siswa SMP Negeri 13 Tabing Padang.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan dilakukannya penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan.
2. Sebagai salah satu khasanah ilmu pengetahuan dan bahan masukan bagi penelitian berikutnya.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru dan pelatih sepakbola dalam mengajar sepakbola.
4. Sebagai bahan pertimbangan bagi pengurus dan pelatih sepakbola di SMP Negeri 13 Tabing Padang.
5. Untuk pedoman bagi siswa.
6. Untuk bahan ajar bagi sekolah.