

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN
KETERAMPILAN DRIBBLING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA
PERSIJAL JAMBULIPO KECAMATAN LUBUK TAROK
KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**



Oleh:

**DAFITRA
NIM.06713**

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

2012

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 : Hubungan Antara Kelincahan dan Kecepatan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola Persijal Jambu Lipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung

Nama : Dafitra

NIM : 06713

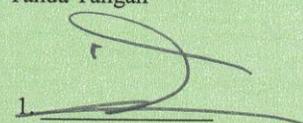
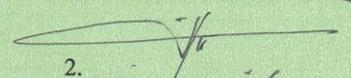
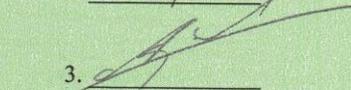
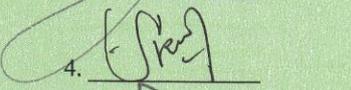
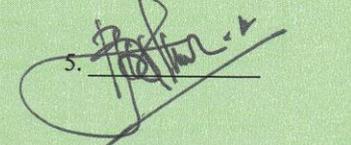
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zalfendi, M.Kes	
2. Sekretaris	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	
3. Anggota	: Drs. Arsil, M.Pd	
4. Anggota	: Dra. Erianti, M.Pd	
5. Anggota	: Dra. Rosmaneli, M.Pd	

PERSETUJUAN SKRIPSI

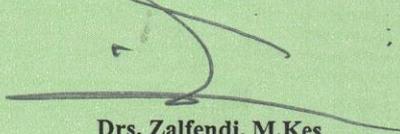
**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DANKECEPATAN DENGAN
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAK BOLA
PERSIJAL JAMBU LIPO KECAMATAN LUBUK TAROK
KABUPATEN SIJUNJUNG**

Nama : Dafitra
NIM : 06713
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2012

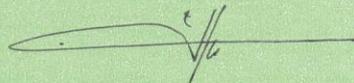
Disetujui Oleh

Pembimbing I



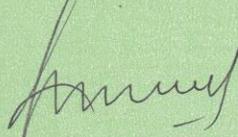
Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP. 195906021985031003

Pembimbing II



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 195912311988031019

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

ABSTRAK

Dafitra, (2012): Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung

Masalah dalam penelitian adalah masih banyak pemain sepakbola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung yang kurang memiliki kemampuan mendribbling bola yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian sebanyak 28 orang, penarikan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *total sampling* maka sampel sebanyak 28 orang. Instrumen penelitiannya yaitu *zig zag run*, tes lari 30 meter dan Keterampilan *dribbling*. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *product moment* sederhana dan korelasi ganda.

Berdasarkan analisis data ditemukan: (1) Bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling*, diperoleh $r_{hitung} (0,425) > r_{tab} (0,374)$. (2) Terdapat hubungan signifikan antara kecepatan dengan keterampilan *dribbling*, diperoleh $r_{hitung} (0,524) > r_{tab} (0,374)$, (3) terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung, diperoleh $r_{hitung} (0,723) > r_{tab} (0,374)$.74

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan pada Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal ini yang berjudul Hubungan antara Kelincahan dan Kecepatan Dengan Keterampilan Dribbling Bola Pemain Sepakbola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung. Skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan studi strata satu pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dan penguji skripsi
3. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Bapak Drs. Yulifri, M. Pd
4. Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes selaku pembimbing I dan bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing demi kesempurnaan skripsi ini
5. Ibuk Dra. Erianti, M.Pd dan ibuk Dra. Rosmaneli, M.Pd selaku dosen penguji yang memberikan masukan untuk kesempurnaan skripsi ini
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

7. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha dan Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah membantu dalam kelancaran Administrasi dan perolehan buku-buku penunjang proposal.
8. Ayah dan ibu, kakak beserta adik-adik dan seluruh keluarga besar penulis yang telah memberikan do'a, perhatian, dan kasih sayang serta pengorbanan dan bantuan baik secara moril maupun materil untuk menyelesaikan studi dan proposal ini.
9. Untuk semua pihak yang telah membantu penyelesaian proposal ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
10. Teman – teman di Fakultas yang telah membantu memberikan saran dan kritikan dalam penulisan skripsi ini, serta dukungan moril untuk menghadapi proses pembuatan skripsi ini
11. Pelatih klub sepak bola Persijal Jambulipo yang telah meluangkan waktu untuk pengambilan data skripsi

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa proposal ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu, penulis mengharapkan saran maupun kritik dari pembaca guna kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini mempunyai arti dan dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca. Amin.

Padang, Juli 2012

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. Permainan sepakbola.....	8
2. Pengertian Kelincahan	10
3. Pengertian Kecepatan	12
4. Pengertian Dribbling Bola	15
5. Teknik Dasar Mendribbling Bola	16
B. Kerangka Konseptual	19
C. Hipotesis	20
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	22
B. Tempat dan waktu penelitian	22
C. Populasi dan sampel	22
D. Jenis dan sumber data.....	23
E. Teknik dan alat pengumpulan Data.....	24

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi data	
1. Kelincahan.....	30
2. Kecepatan	31
3. Keterampilan dribbling.....	32
B. Pengujian persyaratan analisis	
1. Uji normalitas.....	34
2. Perhitungan koefisien korelasi sederhana.....	35
C. Pengujian hipotesis	
1. Penguji hipotesis satu	35
2. Penguji hipotesis kedua	36
3. Penguji hipotesis tiga	38
D. Pembahasan	
1. Kelincahan	39
2. Kecepatan	40
3. Hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap hasil keterampilan Dribbling	42

BAB V. KESIMPULAN

A. Kesimpulan	44
---------------------	----

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma tes kelincahan	25
2. Norma tes kecepatan	26
3. Distribusi frekuensi variabel kelincahan	30
4. Distribusi frekuensi variabel kecepatan	31
5. Distribusi frekuensi variabel keterampilan <i>dribbling</i>	33
6. Uji normalitas data dengan lilliefors	34
7. Analisis korelasi antara kelincahan terhadap keterampilan <i>dribbling</i> ..	36
8. Analisis korelasi antara kecepatan terhadap keterampilan <i>dribbling</i> ..	37
9. Analisis korelasi antara kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan <i>dribbling</i>	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual	20
2. Bentuk pelaksanaan tes zig zag run	25
3. Bentuk pelaksanaan tes lari 30 m	26
4. Tes menggiring bola	27
5. Grafik hasil tes kelincahan	31
6. Grafik hasil tes kecepatan	32
7. Grafik hasil tes keterampilan menggiring bola	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data pengukuran kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan bola	48
2. Uji normalitas kelincahan	49
3. Uji normalitas kecepatan	50
4. Uji normalitas keterampilan dribbling	51
5. Analisis hubungan antara kelincahan dengan keterampilan dribbling	52
6. Analisis hubungan antara kecepatan dengan keterampilan dribbling .	54
7. Analisis hubungan antara kelincahan dan kecepatan	56
8. Uji keberartiankoefisien korelasi ganda	57
9. Daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke z	58
10. Nilai kritis untuk lilliefors	59
11. Table dari harga kritik dari <i>product moment</i>	60
12. Dokumentasi	61
13. Surat izin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	65
14. Surat izin penelitian dari pengurus Persija FC	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat baik jasmani maupun rohaninya. Berolahraga dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap bersemangat dalam mengerjakan aktivitas sehari-hari.

Disyahnkannya undang-undang tentang sistem keolahragaan nasional maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Bagi seorang atlet, olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi dalam meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Untuk meraih prestasi itu diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai.

Dalam undang-undang RI No.3, tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menambah nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa

Dari sekian banyak cabang olahraga pretasi, yang mesti dibina adalah sepakbola. Sepakbola merupakan cabang olahraga disukai atau digemari masyarakat dunia pada umumnya dan Indonesia pada khususnya. Olahraga

ini sudah merakyat dan dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat. Ide dari bermain sepak bola adalah: “Memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”Muhajir, (2004:22).

Salah satu usaha yang dilakukan oleh PSSI sebagai organisasi olahraga sepakbola untuk mengejar ketinggalan dari negara lain dapat dibuktikan dengan membuat beberapa macam tingkatan kompetisi baik regional, nasional maupun keikutsertaan Indonesia ditingkat internasional. Kemudian PSSI juga bekerja sama dengan dinas pendidikan mendirikan PPLP, kemudian juga dapat dilihat banyaknya berdiri klub-klub perserikatan diseluruh wilayah Indonesia mulai dari kelompok usia 12 tahun kebawah, kelompok 12 sampai 14 tahun, kelompok 17 sampai 19 tahun, kelompok usia 23 tahun keatas dan kelompok senior yang sesuai dengan ketentuan PSSI seperti memiliki pelatih, memiliki sertifikat, diakui oleh FIFA, AFC dan PSSI sendiri, disamping itu juga memiliki wasit dan inspektur pertandingan.

Dalam pencapaian prestasi yang tinggi dalam sepakbola dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor internal seperti teknik, taktik, mental dan kondisi fisik. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti program latihan, sarana dan prasarana, intruksi pelatih, keluarga, dan gizi.

Faktor internal, kondisi fisik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi seorang pemain sepakbola. Kondisi fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap

pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Faktor kondisi fisik seperti daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan sangat dibutuhkan untuk menghasilkan *dribbling* yang bagus.

Selain kondisi fisik, teknik juga merupakan suatu pondasi bagi seorang untuk dapat bermain sepakbola. Menurut Mucthar dalam Suwirman (2011:13) mengemukakan bahwa: “Dalam sepak bola keterampilan merupakan kemampuan seseorang menggunakan teknik sepak bola secara efektif dan tepat sesuai situasi dan kondisi dalam bermain”. Dan juga menurut Emral dalam Suwirman (2011:13) “untuk bisa bermain sepak bola dengan baik aspek dominan yang perlu mendapat perhatian pengajar dan pelatih adalah keterampilan teknik dasar dari pemain itu sendiri”

Berdasarkan pendapat di atas teknik dasar sepak bola harus dikuasai dengan baik untuk mendapat hasil dan prestasi yang baik, teknik dasar tersebut salah satunya adalah *dribbling* bola. Untuk mencapai tujuan dari *dribbling*, ada beberapa faktor yang mempengaruhi *dribbling* seorang pemain, diantaranya adalah kelincahan dan kecepatan. Pentingnya kelincahan dalam permainan sepakbola diungkapkan oleh Suhendro (2002:4) bahwa, “Hampir semua bentuk permainan memerlukan kelincahan termasuk dalam permainan sepakbola”. Pentingnya kecepatan dalam pelaksanaan *dribbling* adalah dalam beberapa situasi tidak perlu melakukan *dribbling* bola dengan kontrol yang rapat, apabila berada didaerah yang terbuka antara pemain tengah dan pemain belakang lawan atau berada diposisi yang menguntungkan dibelakang pertahanan lawan, harus mampu mendribbling bola dengan

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

Tim sepak bola Persijal Jambulipo adalah salah satu tim sepak bola yang ada di Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung yang sudah melaksanakan proses latihan yang terencana dan *kontiniu*, serta memiliki program latihan yang terencana. Dari pengamatan penulis pada saat tim sepak bola Persijal Jambulipo melakukan pertandingan, kemampuan *dribbling* yang mereka miliki masih kurang baik, terlihat pada saat pemain tim sepak bola Persijal Jambulipo melakukan *dribbling* bola yang mereka kuasai sangat mudah dirampas oleh lawan karena kemampuan berbalik pemain dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan lawan masih kurang atau koordinasi gerakan pemain sepak bola Persijal Jambulipo pada saat melakukan *dribbling* kurang lancar. Indikator lain lemahnya kemampuan *dribbling* pemain sepak bola Persijal Jambulipo adalah kurangnya kecepatan pada saat melakukan *dribbling*, hal ini terlihat ketika pemain berhadapan satu lawan satu dengan pemain lawan, pemain sepak bola Persijal Jambulipo tidak dapat melewatinya, karena tidak dapat mendribbling bola dengan cepat, kemampuan mendribbling juga dipengaruhi oleh kelincahan, koordinasi, pandangan seorang pemain bola, teknik, daya tahan dan kekuatan.

Kurangnya keterampilan *dribbling* pemain sepak bola Persijal Jambulipo membuat para pemain sulit untuk mengatur tempo permainan, menarik lawan, mencari kesempatan untuk mencetak gol sehingga tujuan akhir dari permainan sepakbola yaitu mencetak gol ke gawang lawan

sebanyak-banyaknya sulit tercapai sehingga kemenangan sulit diraih. Apabila hal ini terus dibiarkan akan berdampak kurang baik untuk kemajuan sepak bola Persijal Jambulipo, hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “hubungan kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung”. Dan diharapkan hasil penelitian ini bisa memberikan masukan, menjawab pertanyaan dan memberikan pemahaman kepada penulis, pelatih dan pembina cabang olahraga sepakbola

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut

1. Koordinasi kaki dan mata pemain
2. Kelincahan
3. Kecepatan
4. Daya tahan
5. Perkenaan kaki pada bola
6. Pandangan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah didapat banyak variabel yang mempengaruhi mendribbling, untuk itu masalah keterampilan mendribbling dibatasi dengan variabel ganda:

1. Kelincahan
2. Kecepatan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* bola pemain sepak bola Persijal Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung?
2. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan dengan keterampilan *dribbling* bola pemain sepak bola Persijal Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung?
3. Apakah terdapat hubungan secara bersama-sama antara kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* bola pemain sepak bola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan:

1. Hubungan kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung.
2. Hubungan kecepatan dengan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung
3. Hubungan kelincahan dan kecepatan (secara bersama-sama) dengan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola Persijal Jambulipo Kecamatan lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung

4. Seberapa besar kontribusi kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan *dribbling* bola pemain sepak bola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung.

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 di FIK UNP.
2. Sebagai masukan atau tambahan pengetahuan bagi pemain sepak bola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung
3. Sebagai bahan masukan dalam pembinaan olahraga permainan sepakbola bagi pelatih dan pembina olahraga.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merupakan sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya sepakbola.
5. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan jurusan pendidikan olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, dan pustaka pusat universitas Negeri Padang.
6. Sebagai sumbangan ilmu pengetahuan dan informasi bagi para peneliti selanjutnya.