

**KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING
PEMAIN SEPAK BOLA SMK TARUNA 1 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**YOGA IFANDIARY
NIM : 1102821**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

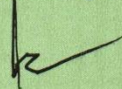
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING
PEMAIN SEPAKBOLA SMK TARUNA 1 PADANG**

Nama : Yoga Ifandiary
NIM : 1102821/2011
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

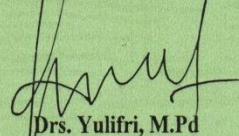
Padang, Desember 2015

Pembimbing I



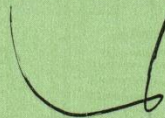
Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP. 19580914 198102 1 001

Pembimbing II



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

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 : Kontribusi Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling
Pemain Sepakbola SMK Taruna 1 Padang

Nama : Yoga Ifandiary
NIM : 1102821/2011
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2015

Tim penguji

	Nama
Ketua	: Drs. Nirwandi, M.Pd
Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd
Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes
Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes
Anggota	: Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

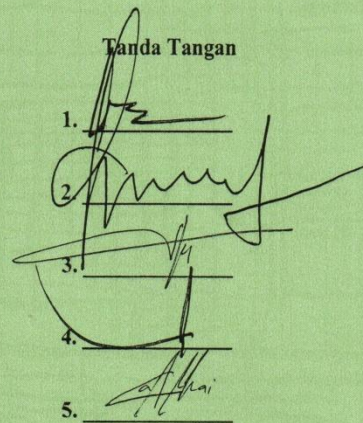
1.

2.

3.

4.

5.



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2016
Saya yang menyatakan,



YOGA IFANDIARY

ABSTRAK

Yoga Ifandiary / 1102821 : Kontribusi Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepak Bola SMK Taruna 1 Padang

Penelitian ini diawali dari kurangnya kemampuan dribbling pemain sepak bola SMK Taruna 1 Padang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor kondisi fisik, salah satu diantaranya adalah faktor kelincahan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling.

Penelitian yang dimaksud menggunakan metode korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa jauh kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling. Populasi berjumlah 21 orang, maka pengambilan sampel dengan teknik *Total Sampling*. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan Dodging run tes untuk mengukur kelincahan dan tes kemampuan dribbling. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus Product Moment dan untuk mengetahui kontribusi ditentukan dalam koefisien determinasi (r^2).

Hasil analisis diperoleh hasil koefisien korelasi $r_{xy} = 0.570 > r_{tabel} = 0.433$ (hipotesis penelitian diterima) dan pengujian pengaruh korelasi diperoleh $t_{hitung} = 3.027 > t_{tabel} = 1.73$ (signifikan) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Dari hasil di atas diperoleh nilai determinasi (r^2) = 0.325, adanya kontribusi kelincahan sebesar 33%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Kata Kunci : Kelincahan dan Kemampuan dribbling.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi .Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan dan penelitian skripsi ini. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari kesempurnaannya, serta semoga bermanfaat bagi pembaca.

Pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuntut ilmu di FIK UNP.
2. Bapak Drs. Zarwan.M,Kes sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan dalam aktifitas di lingkungan FIK.
3. Bapak Drs. Nirwandi.M,Pd Selaku Penasehat Akademis
4. Drs. Yulifri,MPd.selaku pembimbing II yang dengan sabar, ikhlas dan sepenuh hati telah membimbing dan memberi arahan kepada peneliti dari awal semester hingga penulisan skripsi ini.

5. Tim penguji Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes, Drs. Zarwan M.Kes dan Srigusti handayani S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberi kritikan, saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak/ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu, masukan guna menyelesaikan skripsi.

Keberhasilan yang peneliti raih tak lepas dari dukungan rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan motivasi, bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini, dan rekan-rekan senior yang telah banyak memberikan masukan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu.

Semoga segala pengarahan, bantuan, bimbingan, semangat dan motivasi yang diberikan menjadi amal kebaikan dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Kondisi Fisik.....	7
2. Kelincahan	9
3. Kemampuan Dribbling	11
4. Peranan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling	14
B. Kerangka Konseptual	16
C. Hipotesis	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	17
B. Populasi dan Sampel	17
C. Defenisi Operasional Variabel.....	17
D. Jenis dan Sumber Data	18
E. Instrument Penelitian	18
F. Teknik Analisis Data	22

BAB IV HASIL PENELITIAN	24
A. Deskripsi Data	24
1 . Kelincahan	24
2. Kemampuan Dribbling.....	25
B. Pengujian Persyaratan Analisis	26
1. Uji Normalitas Data dengan Uji Liliefors.....	26
2. Pengujian Hipotesis	27
3. Pembahasan	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	31
A. Kesimpulan	31
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN.....	35

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Standarisasi Dodging Run Test	20
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor Kelincahan Pemain Sepak Bola SMK Taruna 1 Padang	24
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skor Kemampuan Dribbling Pemain Sepak Bola SMK Taruna 1 Padang	25
Tabel 4. Uji Normalitas Sebaran Data Uji Liliefors	27
Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi dan Hasil Uji t	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Konseptual	16
Gambar 2. Tes Kelincahan.....	19
Gambar 3. Tes Kemampuan Dribbling Sepakbola	21
Gambar 4. Histogram Variabel Kelincahan	25
Gambar 5. Histogram Variabel Kemampuan Dribbling	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Sampel Pemain sepak bola SMK Taruna 1 Padang	35
2. Data Hasil Kelincahan dan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SMK Taruna 1 Padang	36
3. Uji Normalitas Kelincahan.....	37
4. Uji Normalitas Kemampuan Dribbling.....	38
5. Tabel Pembantu Analisis Korelasi Regresi.....	39
6. Analisis Pengujian Hipotesis.....	40
7. Penghitung Koefisien Determinan	41
8. Pengujian Signifikan Koefisien Korelasi (Distribusi t).....	42
9. Daftar Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors.....	43
10. Tabel Dari Harga Kritik dan Product Moment	44
11. Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari O ke Z	45
12. Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....	46

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara. Sepak bola yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran persepakbolaan di Indonesia khususnya negara maju pada umumnya.

Permainan sepakbola adalah suatu permainan tim yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dan teknik dasar yang baik pula.

Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegembiraan manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan pertandingan dalam permainan sepakbola. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, dan terprogram yang mempunyai tujuan tertentu.

Untuk pencapaian tujuan dari sepak bola tersebut hendaknya dimulai pada usia dini agar prestasi yang diharapkan dapat tercapai dengan baik. Dengan demikian pendidikan olahraga disekolah mempunyai peranan yang sangat besar dalam menyediakan atlet pada usia dini, mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah, sampai pada perguruan tinggi hendaknya dapat menjadi cikal bakal pembinaan olahraga. Seperti halnya yang dilakukan oleh SMK Taruna 1 Padang.

Namun prestasi pada cabang sepak bola di SMK Taruna 1 Padang masih tertinggal dengan SLTA lain di tingkat kota Padang Panjang, hal ini terlihat dimana SMK Taruna 1 Padang belum bisa meraih prestasi yang baik pada liga pendidikan indonesia (LPI) tahun 2015. Minimnya prestasi yang diraih SMK Taruna 1 Padang dicabang sepak bola dikarenakan oleh beberapa faktor kondisi fisik yang kurang dimiliki oleh pemain sepak bola SMK Taruna 1 Padang sehingga kemampuan dribbling pemain sepak SMK Taruna 1 Padang tidak sesuai dengan yang diinginkan.

Seorang pemain sepak bola tidak hanya melatih teknik dasar bermain bola seperti mengontrol, menendang, dan menggiring bola (*dribbling*). Tetapi juga melatih kondisi fisik seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, dan kelenturan. Menggiring bola (*dribbling*) tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik.

Menggiring bola adalah gerakan berlari menggunakan kaki untuk mendorong bola, sehingga ada perpindahan bola dari satu tempat ke tempat lain di daerah lapangan sepak bola. Kedua kaki ikut aktif dalam merubah arah bola berulang-ulang guna melewati lawan, agar daerah penyerangan terbuka lebar untuk mencari kesempatan menendang bola ke gawang lawan supaya menghasilkan gol. Rangkaian proses gerakan *dribbling* harus dilakukan dengan kondisi fisik, seperti kelincahan, karena diprediksi ketepatan kelincahan dapat mempengaruhi hasil kemampuan *dribbling*.

Kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah sering dilakukan unsur kelincahan.

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepakbola. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepakbola di tanah air, seperti yang dikatakan Sardjono (1981 : 1), bahwa kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek

tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi.

Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepakbola sehingga mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya. Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi.

Latihan kondisi fisik secara terorganisir dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan. Hal ini ditambahkan oleh Astrand dan Rodhal Arsil (1999:3) merupakan aktifitas yang dilakukan secara berulang-ulang, terorganisir, terkoordinir, terencana, dan sistematis serta pelaksanaannya memperhatikan prinsip-prinsip latihan secara ilmiah agar kegiatan tersebut dapat mengembangkan kemampuan dari unsur-unsur kondisi fisik seperti kecepatan, kelenturan, daya tahan, kekuatan, kelincahan dan koordinasi.

Untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai permasalahan di atas, perlu dilakukan suatu penelitian yang lebih mendalam mengenai masalah ini. Dengan demikian penelitian ini nantinya diharapkan mampu menggambarkan data-data yang mendekati ke arah benar. Penulis mengungkapkan permasalahan ini kedalam penelitian yang berjudul “Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola SMK Taruna 1 Padang

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah yang terjadi pada permainan sepak bola, khususnya kondisi fisik pemain SMK Taruna 1 Padang dalam melakukan kemampuan dribbling. Beberapa faktor kondisi fisik pendukung kemampuan dribbling seperti:

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Koordinasi
4. Kelenturan
5. Daya Tahan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan terbatasnya dana serta waktu yang tersedia dalam pelaksanaan penelitian ini, maka penulis perlu membatasi variabel penelitian, yaitu pada faktor kelincahan dalam pelaksanaan kemampuan dribbling pemain sepak bola SMK Taruna 1 Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah kelincahan berhubungan terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola SMK Taruna 1 Padang.
2. Apakah kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola SMK Taruna 1 Padang

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hal-hal sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kelincahan pemain sepak bola SMK Taruna 1 Padang
2. Untuk mengetahui kemampuan dribbling pemain sepak bola SMK Taruna 1 Padang Untuk mengetahui hubungankelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola SMK Taruna 1 Padang.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola SMK Taruna 1 Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian antara kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling sepak bola diharapkan berguna untuk :

1. Pelatih, pembina serta guru olahraga dalam menunjang penyusunan program latihan kondisi fisik khususnya kelincahan dan kemampuan dribbling cabang olahraga sepak bola di sekolah masing-masing.
2. Bahan masukan bagi dosen UNP yang mengajarkan kuliah sepak bola.
3. Bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merupakan sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya sepak bola.
5. Sebagai sumbangan khasanah ilmu pengetahuan.
6. Salah satu syarat untuk memperoleh sarjana.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data penelitian kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola SMK Taruna 1 Padang, maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan dribbling sebesar 33% dengan $r_{hitung} = 0.570 > r_{tabel} = 0.433$ pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $t_{hitung} = 3.027 > t_{tabel} = 1.73$ (signifikan). Akhirnya dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kontribusi kelincahan dengan kemampuan dribbling pemain sepak bola SMK Taruna 1 Padang yaitu:

1. Disarankan kepada seorang pelatih sepak bola agar dapat memberikan program latihan yang mampu meningkatkan kelincahan kepada pemain sepak bola SMK Taruna 1 Padang karena kelincahan sangat dominan digunakan untuk kemampuan dribbling pemain sepak bola.
2. Pada Pemain sepak bola SMK Taruna 1 Padang untuk lebih mengembangkan kemampuan kondisi fisik dalam peningkatan kemampuan dribbling dalam sepak bola.

3. Untuk sekolah supaya lebih memperhatikan dan memberikan dukungan demi tercapainya prestasi sepak bola khususnya pemain sepak bola SMK Taruna 1 Padang.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan dribbling dalam sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral. (2003). *Dalam Buku Ajar Sepakbola*. UNP.
- Afrizal. (2003). *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik terhadap Hasil Latihan Ketetapan Tendangan keGawang Sepakbola (Laporan Penelitian)*. Padang: UNP.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Djezed, Zulfar. (1998). *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Hadi, Sutrisno. (1984). *Statistic Jilid II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Harsono. (1993). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Nurhasan. (1998). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Penetapan Parameter Test pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Sekolah Khusus Olahragawan, Deputy Peningkatan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga (2005).
- Poerwadarminto. (1986). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN. Balai Bahasa.
- PSSI. (1991). *Pola Pembinaan Sepakbola Nasional*. Jakarta: PSSI.
- PSSI. (1995). *Sistem Kompetisi Nasional*.
- Sardjono. (1981). *Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kecakapan Bermain SepakBola*
- Sudjana. (1992). *Metode Statistic*. Bandung: Tarsito, Bandung.
- Sukarman. (1987). *Dasar Olahraga untuk Pembinaan*.
- Sajoto, Mochmat. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan.
- Syafruddin. (1996). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Padang: FIK UNP Padang.
- Sneyer, Jef. (1988). *Sepakbola Latihan dan Bermain*. Jakarta: Rosda Jayapura.