

SKRIPSI

KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* ATLET SEPAKBOLA SSB KOTO LAWEH KEC X KOTO KAB TANAH DATAR

jukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah S
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang



Oleh

**CANDRA OKRISAPUTRA
NIM. 17730**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling*
Atlet Sepakbola SSB Koto Laweh Kec x Koto Kab Tanah
Datar

Nama : Candra Okrisaputra

NIM : 17730

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

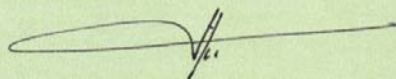
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP.1959123111988031019

Pembimbing/II



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP.196112301988031003

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri M.Pd
NIP.195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan di Depan Tim Penguji
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* ATLET SEPAKBOLA SSB
KOTO LAWEH KEC X KOTO KAB TANAH DATAR

Nama : CANDRA OKRISAPUTRA
BP/NIM : 2010/17730
Prodi : Pendidikan Jasmani kesehatan dan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Edwarsyah, M.Kes	1
2. Sekretaris	: Drs. Zarwan, M.Kes	2
3. Anggota	: Atradinal, M.Pd	3
4. Anggota	: Drs.Nirwandi, M.Pd	4
5. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	5

ABSTRAK

Candra Okrisaputra, 2015 : Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Koto Laweh

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Koto laweh, yang diduga karena kurangnya kelincahan dan kecepatan. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kontribusi kelincahan dan kecepatan baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama. Dengan kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB sanggar kegiatan belajar tahun 2015.

Populasi penelitian adalah atlet sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Koto laweh tahun 2015 yang berjumlah 75 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu kelompok umur 17 sampai dengan umur 20 tahun yang berjumlah 30 orang, instrument yang digunakan adalah; (1) tes zig-zag run, untuk mengukur variable kelincahan, (2) tes lari 50 yard (45 meter) untuk mengukur variable kecepatan, (3) tes kemampuan *dribbling* untuk mengukur variable kemampuan *dribbling*. Data dianalisis dengan korelasi produk moment dan korelasi ganda dengan rumus determinan.

Tujuan penelitian menunjukkan; (1) terdapat hubungan berarti antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling*, dengan kontribusi kelincahan 43,30% terhadap kemampuan *dribbling*, (2) terdapat hubungan berarti antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling*. Kontribusi kelincahan 24,21%, (3) terdapat hubungan berarti antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling*, kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* 43,59%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola SSB SKB Muara Bungo”**. Shalawat serta salam tidak lupa untuk Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa manusia dari zaman jahiliah ke zaman peradaban. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dari berbagai pihak, untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada Bapak :

1. Drs. Syahrial B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.
3. Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd dan Drs. Syafrizar, M.Pd sebagai pembimbing I dan pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan yang berharga bagi penyelesaian skripsi ini.

4. Drs. Madri, M. M.Kes, Drs. Zarwan, M.Kes dan Dra. Erianti, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
6. Ayahanda Sudirman dan Ibunda Wirnati serta seluruh kakak, adik yang selalu berdo'a dan memberikan dukungan dengan tulus dan ikhlas.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib seperjuangan tempat berdiskusi dan bercengkrama selama perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP semoga sukses selalu bersama kita.

Semoga bantuan yang telah diberikan dalam proses penelitian ini mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya, segala kekurangan dalam penelitian ini agar menjadi perhatian bagi peneliti berikutnya.

Padang, Januari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

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	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Pengertian Sepakbola	8
2. Kemampuan <i>Dribbling</i>	10
3. Kelincahan	17
4. Kecepatan	22
B. Kerangka Konseptual	25
C. Hipotesis Penelitian	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian	28
C. Defenisi Operasional	28
D. Populasi dan Sampel.....	30
E. Jenis dan Sumber Data	32
F. Instrument Penelitian.....	32
G. Teknik Pengumpulan Data	33
H. Teknik Analisa Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	41
B. Uji Persyaratan Analisis.....	48
C. Uji Hipotesis.....	48
D. Pembahasan.....	52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	58
B. Saran	58

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	31
2. Sampel Penelitian	32
3. Kegiatan Pelaksanaan Tes	38
4. Distribusi Hasil Data Kelincahan	42
5. Distribusi Hasil Data Kecepatan.....	44
6. Distribusi Hasil Data Kemampuan <i>Dribbling</i>	46
7. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	48
8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y	49
9. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pelaksanaan Kemampuan Dribbling Dalam Sepakbola.....	16
2. Kerangka Konseptual.....	27
3. Bentuk Pelaksanaan Kemampuan Dribbling	35
4. Bentuk Pelaksanaan Kelincahan	37
5. Tes Kecepatan	38
6. Histogram Variabel Kelincahan.....	43
7. Histogram Variabel Kecepatan	45
8. Histogram Variabel Kemampuan <i>Dribbling</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian.....	57
2. Uji Normalitas Variabel Kelincahan	58
3. Uji Normalitas Variabel Kecepatan	59
4. Uji Normalitas Variabel Kemampuan <i>Dribbling</i>	60
5. Uji Hipotesis X_1 dan Y	61
6. Uji Hipotesis X_2 dan Y	53
7. Korelasi Ganda	65
8. Surat Izin Penelitian	66
9. Dokumentasi Penelitian	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

SSB adalah sekolah sepakbola, pada saat ini sangat marak diperkenalkan pada masyarakat luas, juga merupakan salahsatu sarana pendidikan dalam menunjang kegiatan olahraga baik secara fisik, mental, emosional, dan juga spiritual. Dimana SSB juga bisa dijadikan tempat perekrutan atlet-atlet junior Indonesia untuk meningkatkan kualitas Indonesia khususnya di bidang sepakbola.

Dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan Nasional (2009: 16) dijelaskan bahwa: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi Penerapan Ilmu Pengetahuan danTeknologi (IPTEK) dalam rangka pendekatan ilmiah dikalangan olahraga sebaiknya dilaksanakan secara konsisten sesuai dengan kondisi yang ada dan tidak terlepas dengan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi.Tujuan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

Dengan demikian dapat diartikan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dilaksanakan melalui perkumpulan olahraga dan menyelenggarakan pertandingan atau kompetisi secara teratur dan berkelanjutan, baik di tingkat daerah maupun ditingkat nasional.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, dia harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya dan mempunyai mental yang baik. Di samping itu harus memiliki kondisi fisik dan di dukung oleh sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan. Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Diantara cabang olahraga prestasi yang banyak dilakukan pembinaan dan pengembangannya adalah cabang olahraga sepakbola. Permainan sepakbola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2 serta satu orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan yang berukuran panjang 100-110 m dan lebar 64-75 m. Sedangkan ide permainan sepakbola adalah memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan.

Bagi pemain pemula untuk dapat bermain sepakbola cukup dengan melakukan gerakan-gerakan dan menguasai teknik dasar sepakbola yaitu gerakan teknik tanpa bola seperti lari, melompat, tackling dan teknik dengan bola menendang (*shooting*) ,*passing*,

menahan, mengontrol bola, dan menggiring bola. Tim Sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (2006:78), mengatakan “menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung”.

Berpedoman pada uraian di atas, menggiring bola atau *dribbling* merupakan gerakan berlari dengan menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya 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 yang baik. Jadi, apabila seorang atlet mempelajari teknik *dribbling* yang benar diharapkan kemampuan *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.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di lapangan pada atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) Koto Laweh dalam beberapa kali mengikuti latihan dan pertandingan persahabatan dengan daerah lain, kemampuan *dribbling* atau menggiring bola masih rendah. Hal ini terbukti, pada saat *dribbling* atlet terlihat kaku sehingga sering terjadi benturan dengan lawan yang 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* dari depan. Rendahnya kemampuan *dribbling* atlet merupakan salah satu kendala dalam mewujudkan pencapaian prestasi yang diinginkan.

Rendahnya kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) Koto Laweh, mungkin disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelenturan atau kelenturan tubuh, koordinasi mata kaki, kelincahan, penguasaan teknik, perkenaan kaki dengan bola, kecondongan badan, pandangan, dan emosional atlet pada saat menggiring bola dalam situasi permainan. Semua faktor ini dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* menggiring bola atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) Koto Laweh tersebut

Dari uraian di atas banyak faktor yang ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* atlet sepakbola, penulis berpraduga rendahnya kemampuan *dribbling* menggiring bola atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) Koto Laweh yang penulis anggap paling dominan mempengaruhinya adalah faktor kelincahan dan kecepatan. Namun belum penulis ketahui kontribusi atau sumbangan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan kemampuan *dribbling* menggiring bola atlet sepakbola tersebut, maka pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul yaitu "Kontribusi

kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Koto Laweh”. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi persepakbolaan di SSB Sanggar Kegiatan Belajar Koto Laweh ke depan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Koto Laweh. maka dapat diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut :

1. Kekuatan otot tungkai
2. Koordinasi mata-kaki
3. Kelincahan
4. Penguasaan teknik
5. Kecepatan
6. Perkenaan kaki dengan bola
7. Sikap badan
8. kelenturan atau kelentukan tubuh
9. Emosional atlet pada saat melakukandribbling

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi variabel-variabel yang berkaitan dengan kemampuan

dribbling atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Koto Laweh yaitu:

1. Kelincahan
2. Kecepatan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Adakah kontribusi kelincahan terhadap kemampuandribbling atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Koto Laweh?”.
2. Adakah kontribusi kecepatan terhadap kemampuandribbling atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Koto Laweh?”.
3. Adakah kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuandribbling atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Koto Laweh?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuandribbling atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Koto Laweh.
2. Kontribusi kecepatan terhadap kemampuandribbling atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Koto Laweh.
3. Kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuandribbling atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Koto Laweh.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
4. Pengcab persatuan sepakbola seluruh Indonesia Kabupaten Koto Laweh.
5. Sebagai pedoman bagi Club SSB Sanggar Kegiatan Belajar Koto Laweh.
6. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dalam pembuatan program latihan sepakbola.
7. Atlet sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Koto Laweh sebagai informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor kondisi fisik yang dapat menentukan kemampuan *dribbling* pada cabang olahraga.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Koto laweh adalah sebesar 43,30%.
2. Kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Koto laweh adalah sebesar 24,21%.
3. Kontribusi kelincahan (X_1) dan kecepatan (X_2) secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Koto laweh adalah sebesar 43,59%.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Pelatih agar dapat memberikan bentuk-bentuk latihan kondisi fisik seperti kelincahan dan kecepatan, sehingga kemampuan teknik *dribbling* atlet sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Koto laweh dapat ditingkatkan.

2. Atlet agar lebih rajin dan tekun mengikut latihan-latihan kondisi fisik, sehingga kemampuan teknik sepakbola dapat ditingkatkan, khususnya atlet sepakbola SSB Koto laweh.
3. Pengurus SSB Sanggar Kegiatan Belajar Koto laweh agar dapat memberikan motivasi atlet dalam berlatih dengan memberikan kesempatan lebih sering untuk mengikuti pertandingan sepakbola, baik ditingkat kecamatan dan kabupaten.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineke Cipta.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Batty, Eric. 1986. *Latihan Sepakbola Metode Baru*. Bandung: Pioner Jaya.
- Batty, J. Vickers. 1984. *Swimming Fourth Edition*. Dubuque. Iowa: Wm. C. Brown Company Publishers.
- Depdiknas. 2009. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dinata, Marta. 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Djezet, Zulfar. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Harsono 1988. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI Pusat.
- Hirtz. P. 1976. *Zur Bewegungseiggeschat bewandtheit*". *Theorie und Praxis der Korperkultur*, 1964, dikutip oleh : Vladimir Krejci & Peter Koch, *Muschle and Tenden Injuries in Athletis*: Stuttgart: University Book Publishing Company.
- Jonath, U. Krempel. R. 1981. *Conditions Training*, *Training-Teknik-Taktik*. Reinbeck Bei Hamburg: Rowohlt Taschen buch Verlag GMBH.
- Joseph. A. Luxbacher. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Krejci, V & Peter, Koch. 1976. *Muscle had tendon Injuries in athletics*. Stuttgart: Univercity Book Publishing Company.