

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KELENTUKAN DENGAN
KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAKBOLA SISWA SMA NEGERI 1
PADANG GANTING KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**ELVANDO MORIZKY
NIM. 89430**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KELENTUKAN DENGAN
KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAKBOLA SISWA SMA NEGERI 1
PADANG GANTING KABUPATEN TANAH DATAR**

Nama : Elvando Morizky
NIM : 89430
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 19620705198711 2 001

Pembimbing II



Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP 19620520198703 1002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

ABSTRAK

Elvando Morizky, (2011): Hubungan Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMA Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya kemampuan *dribbling* atau menggiring bola yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kelentukan dengan kemampuan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah sebanyak 22 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampel populasi*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 22 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. variabel kelincahan menggunakan tes *dodging run*, dan untuk mengukur kelentukan menggunakan *flexiometer test*. Sedangkan kemampuan *dribbling* sepakbola menggunakan tes kemampuan *dribbling*. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis pertama terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* dengan diperoleh $t_{hitung} = 2,62 > t_{tabel} 1,73$, hipotesis kedua bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelentukan dengan kemampuan *dribbling* dengan diperoleh $t_{hitung} = 2,17 > t_{tabel} 1,73$. Sedangkan hipotesis ke tiga terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar dengan diperoleh $F_{hitung} = 6,32 > F_{tabel} 3,52$.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis Ucapkan Kehadirat Allah SWT Yang Telah Memberikan Rahmat Dan Karunia-Nya, Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Skripsi Yang Berjudul “Hubungan kelincahan dan kelentukan dengan kemampuan dribbling bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan kepada penulis.
4. Bapak Dr. Khairuddin, M.Kes, AIFO, Bapak Drs. Ediswal, M.Pd, Drs. Kibadra selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Pihak sekolah SMA Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal.. Alamin.

Padang, Desember 2011

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	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Sepakbola.....	8
2. Kelincahan	10
3. Kelentukan.....	13
4. Kemampuan Dribbling	16
B. Kerangka Konseptual.....	19
C. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Defenisi Operasional.....	24
E. Jenis dan Sumber Data.....	25
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	25
G. Teknik Analisa Data.....	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	
1. Kelincahan	32
2. Kelentukan	34
3. Keterampilan Mendribel Bola	36
B. Uji Persyaratan Analisis	37
C. Uji Hipotesis	38
D. Pembahasan	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	50
B. Saran	51

DAFTAR PUSTAKA	52
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian	54
2. Uji Normalitas Variabel Kelincahan.....	55
3. Uji Normalitas Variabel Kelentukan	56
4. Uji Normalitas Variabel Dribbling	57
5. Uji Hipotesis X_1 dan Y	58
6. Uji Hipotesis X_2 dan Y	60
7. Korelasi Ganda	62
8. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP	64
9. Surat Keterangan/Rekomendasi dari KESBANGPOL	65
10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMA Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.....	66
11. Dokumentasi Penelitian.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	24
2. Distribusi Hasil Data Kelincahan.....	32
3. Distribusi Hasil Data Kelentukan	34
4. Distribusi Hasil Data Keterampilan Mendribel Bola	36
5. Rangkuman Uji Normalitas Data	38
6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y	39
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y	41
8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dan X_2 ... Secara bersama-sama terhadap Y	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	21
2. Tes Kelincahan.....	27
3. Tes Kemampuan Dribbling	29
4. Histogram Frekuensi Kelincahan.....	33
5. Histogram Frekuensi Kelentukan.....	35
6. Histogram Frekuensi Kemampuan Dribbling	37

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan yang saat ini sangat populer di lingkungan masyarakat Indonesia khususnya Sumatera Barat. Hal ini disebabkan karena banyaknya kompetisi ataupun liga-liga baik yang bersifat antar klub, Sekolah, Nasional, Asia, dan Internasional yang dilaksanakan oleh organisasi masyarakat dan induk organisasi dari masing-masing kompetisi tersebut.

Di sisi lain dengan adanya kompetisi tersebut PSSI juga tidak lupa menetapkan pembinaan sepak bola yang berjenjang sesuai dengan sasaran kompetisi yang ada dan menetapkan pembinaan sepak bola dengan kerja sama melalui Diknas untuk mendirikan diklat-diklat pembinaan sepak bola yang ada di daerah serta diharapkan juga lahir pemain dari pembinaan tersebut. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam UU RI No.3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4 (2005:18-19) menjelaskan bahwa: “Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan.”

Berdasarkan kutipan di atas, perkembangan sepakbola yang sangat pesat juga dapat dirasakan di daerah Sumatera Barat. Hal ini

terbukti dengan banyaknya sekolah-sekolah yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler secara teratur, terarah, dan kontiniu dalam cabang sepak bola. Melakukan pembinaan olahraga sepak bola yang dimainkan secara tim, dalam satu tim terdiri dari 11 orang pemain, yang dimainkan dalam waktu yang relatif lama. yaitu 2 kali 45 menit ditambah dengan waktu istirahat selama 15 menit.

Untuk menjadi seorang pemain yang handal pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan atlet itu sendiri dalam meraih prestasi sepak bola yang baik. Disamping pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, mental dan strategi salah satunya dapat ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah. Sebab keempat faktor inilah modal dalam meraih prestasi. Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu sama lain dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik mungkin seseorang tidak mampu menguasai teknik terutama unsur kondisi fisik yang terlihat pada kelincahan, kecepatan, keseimbangan, penguasaan bola dan kelentukan akan menambah kualitas *dribbling* (menguasai bola) yang baik.

Kelincahan, kecepatan dan keseimbangan merupakan bagian dari komponen kondisi fisik, untuk dapat melakukan gerak dengan lincah didukung oleh *strength* (kekuatan). Kelincahan, kecepatan dan keseimbangan yang baik merupakan modal dalam melakukan suatu

gerakan dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerakan yang dilakukan, dengan demikian kelincahan, kecepatan dan keseimbangan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru. *Klaus* dan *Dicter* dalam Romi (2002:65). Selain dari beberapa komponen diatas kelentukan juga memegang pengaruh besar dalam kondisi fisik, untuk dapat mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera dan mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi gerakan. Mucktar (1992:45).

Sedangkan kemampuan menguasai bola, perkenaan kaki pada bola dan pandangan saat menguasai bola merupakan keterampilan seorang pemain dalam melakukan teknik-teknik dasar sepak bola salah satunya adalah *dribbling*. *Dribbling* berguna dalam mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan dan memberikan kesempatan kepada teman untuk mencetak gol ke gawang lawan yang dalam pelaksanaannya dengan menggunakan kedua kaki baik dengan kaki bagian dalam maupun kaki bagian atas (kura-kura kaki).

Dari uraian di atas salah satu teknik dasar sepak bola adalah *dribbling* bola. *Dribbling* adalah gerakan berlari dengan menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari satu daerah ke daerah lain, sehingga keterampilan *dribbling* sangat diperlukan dalam keberhasilan bermain bola. Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan pada hari latihan yaitu hari Kamis dan

sabtu, keterampilan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat dari lemahnya pengontrolan dan penguasaan bola, sehingga dalam melakukan *dribbling*, bola sering lepas dari penguasaan pemain, sehingga memudahkan lawan untuk merebut bola. Di samping itu gerakan pemain terlihat kaku, sering terjadi benturan dengan lawan yang mengakibatkan cedera pada pemain itu sendiri hal ini terus dikhawatirkan karena dapat berakibat prestasi sepak bola akan sulit diraih.

Maka diduga dalam melakukan keterampilan *dribbling*, kelincahan, kecepatan, program latihan, proses dalam latihan, koordinasi gerakan, pandangan, perkenaan kaki pada bola dan kelenturan sangat dibutuhkan sebab apabila seorang pemain memiliki dan menguasai komponen-komponen tersebut dengan baik diduga akan memberikan keterampilan *dribbling* yang baik pula. Baik *dribbling* tersebut dilakukan dengan kaki dalam, kaki bagian atas dan kaki bagian luar. Di samping itu dengan menguasai komponen-komponen di atas dengan baik dalam melakukan *dribbling* dapat berguna untuk melewati atau menipu lawan dengan gerakan badan yang lincah.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara kelincahan dan kelenturan dengan kemampuan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah dapat diduga beberapa variabel yang berpengaruh terhadap masalah penelitian, variabel tersebut diantaranya yaitu:

1. Kelincahan
2. Kelentukan
3. Kesiapan mental
4. Program latihan
5. Koordinasi gerakan
6. Kecepatan
7. Pandangan saat *mendribbling*
8. Perkenaan kaki pada bola saat *dribbling*
9. Penguasaan bola

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* (mengiring bola) bola, maka penelitian ini dibatasi pada variabel:

1. Kelincahan
2. Kelentukan
3. Kemampuan *dribbling* bola

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang dan batasan masalah dalam penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan dengan kemampuan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar?
3. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.
2. Hubungan kelentukan dengan kemampu *dribanbling* bola siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.

3. Hubungan kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan dalam proses pembelajaran olahraga permainan sepakbola.
3. Sebagai bahan masukan dalam pembinaan olahraga permainan sepakbola bagi guru dan pembina olahraga.
4. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas ilmu Keolahragaan dan Pustaka Pusat Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai sumbangan ilmu pengetahuan dan informasi bagi para peneliti selanjutnya.

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. Kelincahan mempunyai hubungan secara signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris, serta berkontribusi sebesar 23,62% terhadap kemampuan dribbling siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.
2. Kelentukan mempunyai hubungan secara signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris, serta berkontribusi sebesar 19,01% terhadap kemampuan dribbling siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.
3. Kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama mempunyai hubungan secara signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris, serta berkontribusi sebesar 39,94% terhadap kemampuan dribbling siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes sebagai pelatih sepakbola di SMA Negri I agar memberikan latihan-latihan kelincahan dan kelentukan, sehingga kemampuan teknik dribbling bola dapat ditingkatkan.
2. Siswa agar lebih rajin dan tekun mengikuti latihan-latihan kondisi fisik, seperti latihan kelincahan dan kelentukan, sehingga kemampuan teknik sepakbola dapat ditingkatkan.
3. Pihak sekolah agar memberikan kesempatan pada siswa untuk mengikuti pertandingan-pertandingan sepakbola, sehingga siswa sehingga prestasi olahraga sepakbola dapat ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Embral. (2007). Dalam Buku Ajar Sepakbola. UNP.
- Afrizal. (2003). Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Ketetapan Tendangan kegawang sepakbola (Laporan Penelitian). Padang : UNP.
- Arikunto, (2002). Manajemen Penelitan. Jakarta: P2LPTK.
- Arsil. (2009). Tes Pengukuran dan Evaluasi. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- . (1999). Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang (2009). Padang UNP.
- Darwis, Ratinus. (1999). Sepak Bola. Padang: FIK UNP.
- Harsono. (1988). Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: P2LPTK.
- Luthan, Rusli (1986). Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori Metode. Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta
- Luxbacher. (2004). Sepakbola. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Menegpora RI. (2005). *Undang-undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Indonesia*. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Muchtar, Remmy. (1992). Olahraga Pilihan Sepakbola. Depdikbud. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Mutohir, T. Cholik. (2004). Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak, Jakarta“ PPKKO, Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Nurhasan. (2001). Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta Pusat. Direktorat Jenderal Olahraga.
- Poerwadarminta. (1986). Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.