

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN
KEMAMPUAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA SSB POKS KURANJI**

SKRIPSI

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



Oleh:

**IRSHAT IBRAHIM
NIM: 78546**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN
KEMAMPUAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA SSB
POKS KURANJI

Nama : Irshat Ibrahim
NIM : 78546
Program Studi : Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

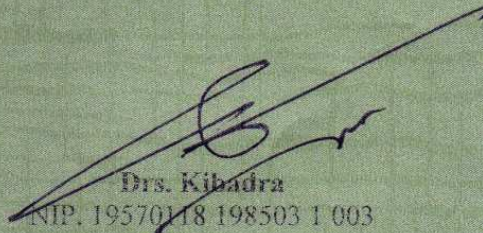
Disetujui Oleh :

Pembimbing I

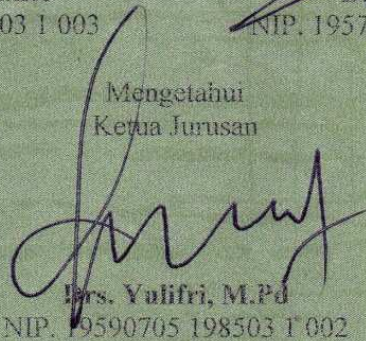


Drs. Zarwan, M.kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Pembimbing II



Drs. Kibadra
NIP. 19570118 198503 1 003

Mengetahui
Ketua Jurusan

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

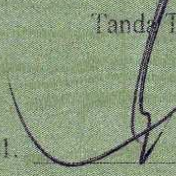


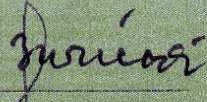

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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 Kelincahan dan Kecepatan dengan kemampuan
Dribbling dalam permainan sepakbola SSB POKS Kuranji
Nama : Irshat Ibrahim
Nim : 78546
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zarwan, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Kibadra	2. 
3. Anggota	: Dra. Erianti, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Williadi Rasyid, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Irshat Ibrahim (2014) : Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling dalam Permainan Sepakbola SSB POKS Kuranji

Sekolah Sepakbola (SSB) POKS Kuranji adalah salah satu SSB yang ada di kota Padang yang sudah melaksanakan proses latihan yang terencana dan kontiniu, serta memiliki program latihan yang terprogram dan terencana. Dari pengamatan awal penulis pada saat berada di SSB POKS Kuranji Padang Para pemain dalam melakukan pertandingan sepakbola, Penulis melihat kemampuan dribbling yang mereka miliki masih kurang baik. Melihat gejala tersebut penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribbling pemain sekolah sepakbola POKS Kuranji Padang

Jenis Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah 116 Orang pemain di sekolah sepakbola POKS Kuranji, sampelnya berjumlah 30 orang yang dilaksanakan di Sekolah Sepakbola POKS Kuranji dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel diambil berdasarkan kelompok umur, dan menggunakan teknik analisis data korelasi product moment.

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh hasil sebagaiberikut: 1) Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dengan kemampuan dribbling pemain SSB POKS Kuranji yang diperoleh $r_{hitung} = 0,800 > r_{tabel} = 0,361$; 2) Terdapat hubungan yang signifikan kecepatan dengan kemampuan dribbling pemain Sekolah Sepakbola POKS Kuranji yang diperoleh $r_{hitung} = 0,789 > r_{tabel} = 0,361$; 3) Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribbling pemain Sekolah Sepakbola POKS Kuranji yang diperoleh $R_{hitung} = 0,857$ yang diperoleh $F_{hitung} = 28,25 > F_{tabel} = 3,35$.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan pada Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola POKS Kuranji. 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:

1. Drs. H. Arsil. M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Drs. Yulifri, M.Pd
3. Pembimbing I Drs. Zarwan, M. Kes dan Pembimbing II Drs. Kibadra.
4. Penguji Dra. Erianti, M.Pd, Drs. Williadi Rasyid, M.Pd, serta Drs, Hasriwandi Nur, M.Pd
5. Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Staf Tata Usaha dan Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah membantu dalam kelancaran Administrasi dan perolehan buku-buku penunjang skripsi.
7. 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 skripsi ini.

8. Teman-teman di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak memberikan saran, bantuan dan dorongan moril kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Untuk semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi 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, Februari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Kelincahan	7
2. Pengertian Kecepatan	9
3. Pengertian Dribbling Bola	12
4. Teknik Dasar Mendribbling Bola	13
B. Kerangka Konseptual	16
C. Hipotesis	17
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	19
1. Jenis Penelitian	19
2. Waktu dan Tempat penelitian	19
B. Populasi dan Sampel	19

1. Populasi	19
2. Sampel	20
C. Jenis dan Sumber Data	20
D. Teknik Pengumpulan Data.....	21
E. Teknik Analisis Data.....	23
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
1. Deskripsi data Hasil Penelitian	25
2. Persyaratan Uji Analisis Data	31
3. Uji Hipotesis	33
4. Pembahasan	35
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual.....	17
2. Tes kelincahan.....	21
3. Tes kecepatan	22
4. Tes kemampuan dribbling.....	22
5. Histogram tingkat kelincahan pemain SSB POKS Kuranji	27
6. Histogram tingkat kecepatan pemain SSB POKS Kuranji	29
7. Histogram tingkat dribbling pemain SSB POKS Kuranji.....	30

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar populasi.....	20
2. Deskriptif data tentang kelincahan, Kecepatan dan kemampuan <i>Dribbling</i> dalam permainan Sepakbola	25
3. Distribusi frekuensi Kelincahan.....	26
4. Distribusi frekuensi Kecepatan	28
5. Distribusi frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i>	29
6. Uji normalitas data.....	31
7. Gambaran hipotesis 1.....	33
8. Gambaran hipotesis 2.....	34
9. Gambaran hipotesis 3.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Tes Kelincahan dan Kecepatan dengan kemampuan dribbling ..	42
2. Uji normalitas kelincahan pemain SSB POKS Kuranji	43
3. Uji normalitas kecepatan pemain SSB POKS Kuranji	45
4. Uji normalitas dribbling pemain SSB POKS Kuranji.....	47
5. Tabel Perhitungan Korelasi Ganda	49
6. Menghitung koefisien korelasi	50
7. Menghitung koefisien korelasi Ganda	53
8. Dokumentasi	54
9. Surat Izin Penelitian	57
10. Balasan Surat Penelitian.....	58

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.

Disahkan dalam undang-undang tentang sistim 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. Seperti tertuang dalam undang-undang sistim keolahragaan No.3, (2005:3):

“Olahraga prestasi adalah melaksanakan pembinaan dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi, 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).

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.

Darwis (1999:9) mengemukakan bahwa: ”Teknik dasar dalam bermain sepak bola dikelompokkan atas dua teknik yaitu teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Teknik dengan bola diantaranya menendang bola, mengiring bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik penjaga gawang. Sedangkan teknik tanpa bola terdiri atas lari, lompat, tackling”. Berdasarkan pendapat di atas teknik dribbling merupakan salah satu teknik yang penting dikuasai dengan baik untuk menjadi seorang pemain yang berprestasi.

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 control 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.

Sekolah Sepakbola (SSB) POKS Kuranji adalah salah satu SSB yang ada di kota Padang yang sudah melaksanakan proses latihan yang terencana dan kontiniu, serta memiliki program latihan yang terencana. Dari pengamatan awal penulis tanggal 20 januari 2013 pada saat SSB POKS Kuranji melakukan pertandingan, kemampuan *dribbling* yang mereka miliki masih kurang baik, terlihat pada saat pemain SSB POKS Kuranji melakukan *dribbling* bola yang mereka kuasai sangat mudah dirampas oleh lawan karena kemampuan berbalik pemain dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan lawan masih belum maksimal atau koordinasi gerakan pemain SSB POKS Kuranji pada saat melakukan *dribbling* kurang lancar. Indikator lain lemahnya kemampuan dribbling pemain SSB POKS Kuranji adalah

kurangnya kecepatan pada saat melakukan *dribbling*, hal ini terlihat ketika pemain berhadapan satu lawan satu dengan pemain lawan, pemain SSB POKS Kuranji tidak dapat melewatinya, karena tidak dapat mendribbling bola dengan cepat.

Kurangnya kemampuan *dribbling* pemain SSB POKS Kuranji 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 SSB POKS Kuranji, hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan *dribbling*, dengan judul penelitian **“Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Dengan Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola (SSB) POKS Kuranji”**.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Program latihan
2. Instruksi pelatih
3. Koordinasi mata kaki
4. Sarana dan prasarana
5. Kelincahan

6. Kecepatan
7. Daya tahan
8. Kekuatan
9. Teknik
10. Taktik
11. Mental
12. Gizi

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka didapat batasan masalah:

1. Kelincahan
2. Kecepatan

D. Perumusan Masalah

Dari pembatasan masalah diatas dapat dirumuskan menjadi:

1. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan dribbling pemain SSB POKS Kuranji Padang?
2. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan dengan kemampuan dribbling pemain SSB POKS Kuranji Padang?
3. Apakah terdapat hubungan secara bersamaan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribbling pemain SSB POKS Kuranji Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan antara kelincahan dengan kemampuan dribbling pemain SSB POKS Kuranji Padang.
2. Hubungan antara kecepatan dengan kemampuan dribbling pemain SSB POKS Kuranji Padang.
3. Hubungan antara kelincahan dan kecepatan (secara bersama) dengan kemampuan dribbling pemain sekolah sepak bola POKS Kuranji Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian dan permasalahan yang dikemukakan sebelumnya maka penulis berharap penelitian ini berguna untuk:

1. Penulis salah satu syarat dalam menyelesaikan strata satu di FIK UNP.
2. Masukan atau tambahan pengetahuan bagi pemain SSB POKS Kuranji.
3. Pedoman bagi pelatih SSB POKS Kuranji.
4. Bahan acuan bagi penelitian selanjutnya.
5. Sebagai referensi bagi mahasiswa di pustaka FIK UNP.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Kelincahan dapat memberikan hubungan kemampuan *dribbling* pada SSB POKS Kuranji
2. Kecepatan juga memberikan hubungan kemampuan *dribbling* pada SSB POKS Kuranji
3. Secara bersama-sama antara kelincahan dan kecepatan dapat memberikan hubungan terhadap Kemampuan *dribbling* pada SSB POKS Kuranji

B. Saran

Berdasarkan dari uraian yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Untuk mendapatkan kemampuan *Dribbling* yang tepat dan akurat, perlu memberikan basis latihan kelincahan, latihan Kecepatan dan latihan yang lainnya bersifat membangun secara terprogram dan terencana.
2. Saat latihan kemampuan *Dribbling*, perlu menekankan latihan mengombinasikan kelincahan dengan Kecepatan, agar kedua variable tersebut menjadi suatu gerakan terpadu sehingga dapat menghasilkan pergerakan yang padu dan tepat ke arah yang diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: FIK UNP.
- Darwis, Ratinus, (1999). *Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
- Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-aspek dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma.
- Imam Suyudi, dkk, (1986). *Permainan dan Organisasi Prtandingan*. Jakarta: Karunika.
- Juniardi, (2005). *Hubungan Eksplosif Power dengan Hasil Shooting*. Padang: FIK.
- Muhajir, (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Nasution, (2003). *Metode Research*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sarumpaet,dkk, (1992). *Permainan Besar*. Depdikbud. Dirjen Dikti.
- Siwi, dkk, (1992). *Diktat Pelatih*. Bahan Penataran Pelatihan Indonesia.
- Snayers, Jef. (1988). *Latihan dan Strategi Bermain*. Jakarta: Rova Jaya Putra Offseet.
- Suharno, dkk, (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FKIK IKIP.
- (1993). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta : FKIK IKIP.
- Sutrisno Hadi, (1996). *Metodologi Research Jilid I*. Yogyakarta.
- Suhendro, Andi. (2002). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Syafrudin, (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Padang: FIK UNP.
- UU RI No. 3 Tahun (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Depdiknas