

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA
(STUDI EKSPERIMEN PEMAIN TIM SSB GASKED KAB. 50 KOTA)**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan Kepeleatihan untuk memenuhi
sebagai persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)*



Oleh :

Yolanda Surya Ikhsan

Nim : 15087264

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan
Dribbling Sepakbola (Studi Eksperimen Pemain Tim SSB
Gasked Kab. 50 Kota)**

Nama : Yolanda Surya Ikhsan

NIM/BP : 15087264/2015

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

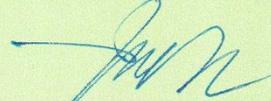
Padang, Agustus 2019

Disetujui oleh,
Pembimbing



Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola
(Studi Eksperimen Pemain Tim SSB Gasked Kab. 50 Kota)**

Nama : Yolanda Surya Ikhsan
NIM : 15087264/2015
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2019

Tim Penguji

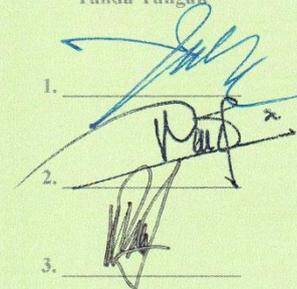
Ketua : Dr. Umar, MS., AIFO
Penguji : Vega Soniawan, S. Pd, M. Pd
Penguji : Dr. Ronni Yenes, M. Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola (Studi Eksperimen Pemain Sssb Gasked Kab. 50 Kota)” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya yang sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.



Yotanda Surya Ikhsan
NIM:15087264

ABSTRAK

Yolanda Surya Ikhsan. 2019. "Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola (Studi Eksperimen Pemain Tim SSB Gasked Kab. 50. Kota)". *Skripsi*. Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya kemampuan *dribbling* pemain tim SSB Gasked Kabupaten Limapuluh Kota. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim SSB Gasked Kabupaten Limapuluh Kota.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimen*), populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tim SSB Gasked Kabupaten Limapuluh Kota yang berjumlah 42 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu kelompok umur 14-19 tahun yang berjumlah 20 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes *dribbling zig-zag*. Data yang diperoleh di analisis dengan uji t.

Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah t_{hitung} 10,686 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,093 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 20$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10,686 > 2,093$), maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim SSB Gasked Kabupaten Limapuluh Kota.

Kata Kunci: Latihan Kelincahan, Kemampuan *Dribbling*

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap *Dribbling* Sepakbola (Studi Eksperimen Pemain Tim Ssb Gasked Kab. 50 Kota.)”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Selama penulisan skripsi ini berlangsung, peneliti tidak lepas dari berbagai macam bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang peneliti miliki, oleh sebab itu peneliti akan selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D. sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Zalfendi M.Kes, AIFO sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Umar, M.S, AIFO sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan sebagai dosen pembimbing yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini .

4. Bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd dan Vega soniawan, M.Pd Sebagai kontributor yang telah memberi masukan dan saran.
5. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian Proposal Penelitian/skripsi ini.
6. Rekan-rekan Mahasiswa, terutama Jurusan Kepelatihan Olahraga FIK UNP angkatan 2015 dan pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan, motivasi dan juga petunjuk yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi peneliti sendiri, pemain tempat penelitian dan jurusan Kepelatihan serta pembaca pada umumnya.

Peneliti telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun peneliti menyadari isi maupun penulisan masih belum sempurna untuk itu kepada pembaca , peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, Agustus 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. KajianTeori	7
1. Sepak bola.....	7
2. Menggiring bola.....	10
3. Kelincahan	14
4. HakikatLatihan.....	24
B. PenelitianRelevan.....	28

C. KerangkaKonseptual	30
D. Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. DesainPenelitian.....	32
B. DefenisiOperasionalVariabel Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	34
1. Populasi.....	34
2. Sampel	34
D. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data	35
1. Instrumen Penelitian.....	35
2. Teknik pengumpulan Data	35
E. TeknikAnalisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	39
B. Uji Persyaratan Analisis	41
C. Pembahasan.....	43
D. Keterbatasan Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47
DAFTAR RUJUKAN	48
DAFTAR LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Kelompok Umur	34
Tabel 2. Norma <i>Dribbling zig-zag</i>	38
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Peningkatan Kemampuan <i>Dribbling</i>	40
Tabel 4. Uji Normalitas Data Kemampuan <i>Dribbling</i>	42
Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Zig-zag Run.....	20
Gambar 2. Shuttle Run.....	21
Gambar 3. Box Drill Fitnees Test	22
Gambar 4. Kelincahan Bereaksi.....	22
Gambar 5. Lari Sprint Berbentuk Segi Tiga	23
Gambar 6. Kerangka Konseptual	31
Gambar 7. Bagan Rancangan Penelitian	32
Gambar 8. Test Menggiring Bola Zig-zag	35
Gambar 9. Histogram Batang	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	51
Lampiran 2. Data Pre Tes Dan Post Test	67
Lampiran 3. Uji Normalitas Data Pre Test.....	68
Lampiran 4. Uji Normalitas Data Post Test	69
Lampiran 5. Pengujian Hipotesis	70
Lampiran 6. Uji t Signifikansi.....	71
Lampiran 7. Tabel Nilai Kritis L	72
Lampiran 8. Tabel Daftar Luas	73
Lampiran 9. Tabel Persentil Untuk Distribusi t	74
Lampiran 10. Daftar Hadir Sampel.....	75
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	76
Lampiran 12. Surat Keterangan Uji Alat	77
Lampiran 13. Surat Balasan Penelitian	78
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	79

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah sepakbola, FIFA sebagai badan sepakbola dunia secara resmi menyatakan sepakbola lahir di daratan Cina yaitu dari permainan masyarakat Cina abad ke-2 sampai dengan ke-3 SM (Arsil dan Yulifri, 2016:3). Sedangkan permainan sepakbola di Indonesia sudah lama ada semenjak tahun 1930-an, usia yang cukup matang untuk berada pada tingkat prestasi yang dapat diandalkan di kawasan Asean, Asia maupun dunia internasional, tetapi kenyataannya sepak bola Indonesia masih tertinggal dari negara lain. Untuk mencapai suatu tingkat prestasi olahraga, sepakbola di Indonesia harus dilakukan secara bertahap atau diarahkan dengan menggunakan waktu yang relatif lama dan ini merupakan salah satu tugas klub-klub yang ada di Indonesia.

Olahraga sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Olahraga ini berkembang dan sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. pembinaan sepakbola di Indonesia dalam kurikulum filanesia membagi kelompok usia menjadi 4 fase. Fase pertama adalah untuk kelompok usia 6-9 tahun yang dinamakan fase kegembiraan sepakbola. Fase kedua adalah kelompok usia 10-13 tahun yang dinamakan fase pengembangan *skill* sepakbola. Fase ketiga adalah kelompok usia 14-17 tahun yang dinamakan

fase pengembangan permainan sepakbola. Dan fase ke empat adalah kelompok usia 18 tahun ke atas (senior) yang dinamakan fase penampilan.

Pembinaan sepakbola di Sumatera Barat dengan banyak bermunculan SSB (sekolah sepakbola) yang telah dibagi kelompok-kelompok usianya dan ikut aktif dalam mengikuti turnamen-turnamen sepakbola di Sumatera Barat dengan tujuan untuk mencari bibit-bibit pesepakbola masa depan Indonesia. Di daerah Kabupaten Limapuluh Kota juga sangat banyak SSB (sekolah sepakbola) dan mengikuti tunamen-tunamen sepakbola mulai dari daerah-daerah terpencil dengan persaingan yang sangat ketat yang mana tujuannya untuk mencari bibit-bibit pesepakbola Indonesia. Sesuai dengan Undang-Undang RI No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa”

Berdasarkan pernyataan di atas, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah prestasi. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 Ayat 3 yang berbunyi: “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Prestasi adalah tujuan tertinggi yang ingin dicapai dalam olahraga. Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus memperhatikan beberapa

teknik dasar. Salah satunya adalah teknik dasar dari olahraga tersebut. Begitu juga dengan olahraga sepakbola, apabila kita menguasai teknik dasar dengan baik, maka kita dapat bermain dengan baik.

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. Untuk menjadi seorang pemain yang memiliki skill yang bagus, banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina maupun pelatih dan oleh atlet sepakbola itu sendiri dalam meraih prestasi. Di samping pembinaan yang teratur, terarah, dan kontiniu hendaknya diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental yang bagus, sehingga atlet sepakbola harus dilatih dengan pola yang baik, disiplin dan benar sehingga kedepannya atlet sepakbola Indonesia bisa mengukir prestasi di tingkat internasional.

Dalam cabang olahraga sepakbola hampir setiap komponen kondisi fisik tersebut di butuhkan dan dominan dalam suatu pertandingan sepakbola, seperti: kelincahan, kelentukan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, keseimbangan dan koordinasi.

Tim SSB Gasked Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur IX Limapuluh Kota, berdiri pada tanggal 17 September 2010 yang terletak di Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur IX Kabupaten Limapuluh Kota. Berdasarkan pengamatan peneliti pada tanggal 1 Januari 2019, pemain tim SSB Gasked Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur IX Limapuluh Kota mulai terlihat penurunan bermain faktor penyebabnya yaitu kelincahan pemain

saat menggiring bola mulai berkurang pada pertengahan babak ke II. Pada saat bermain terlihat pemain usia 14-19 tahun tidak mampu bergerak selincah pada babak pertama, tidak mampu menggiring bola selincah babak pertama dan para pemain juga sangat mudah kehilangan bola saat menggiring bola dan saat melewati lawan dengan skill yang dimiliki seperti keluar dari penjagaan dua pemain dengan kelincahan menggiring bola.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara langsung dengan pelatih kepala tim SSB Gasked Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur IX Limapuluh Kota Bapak Ijeng Seprino terhadap terjadinya penurunan kelincahan pemain, yang telah terlihat pada saat bermain. Pelatih kepala Bapak Ijeng Seprino selaku pelatih tim SSB Gasked mengatakan terjadinya penurunan kelincahan yang dialami anak asuhnya, khususnya pada kelincahan menggiring bola pada pertengahan babak ke II. Masalah tidak muncul begitu saja, tetapi pasti ada faktor-faktor lain yang menyebabkan masalah itu muncul. Secara umum, dibagi kepada faktor internal dan eksternal.

Faktor internal adalah faktor yang datang dari diri atlet itu sendiri seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental. Sedangkan faktor Eksternal adalah faktor yang datang dari luar individu atlet tersebut seperti, teman latihan, alat latihan, lapangan, bola, dan pelatih. Karena pelatih belum tahu tentang metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan melalui variasi-variasi latihan tentang latihan kelincahan. Selanjutnya Fadil sebagai kapten tim Gasked mengatakan dalam latihan kelincahan pelatih hanya memberikan latihan lari bolak-balik tanpa menggunakan bola.

Dari permasalahan di atas SSB Gasked perlu ditingkatkan lagi kelincahannya saat menggiring bola, dengan beberapa bentuk latihan kelincahan, usaha untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola banyak metode latihan yang dapat digunakan, diantaranya dengan model latihan *Zig-Zag run menggunakan bola*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka ada beberapa faktor yang perlu identifikasi sebelum menentukan faktor mana yang dianggap paling berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan SSB Gasked yaitu:

1. Kondisi fisik berpengaruh terhadap kelincahan. Karena apabila pemain memiliki kondisi fisik yang baik maka pemain juga akan lincah.
2. Program latihan dapat berpengaruh terhadap kelincahan. Karena apabila program latihan yang diberikan terstruktur dan terarah maka kelincahan pemain akan lebih cepat berkembang.
3. Sarana dan prasarana dapat berpengaruh terhadap kelincahan pemain. Jika sarana dan prasarana saat latihan lengkap maka akan mempermudah pelatih memberikan materi latihan kelincahan, sehingga proses latihan dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang diinginkan.
4. Metode latihan kelincahan dapat berpengaruh terhadap *dribbling*, karena dengan metode latihan kelincahan akan membuat *dribbling* pemain menjadi lebih baik.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat diteliti, keterbatasan

waktu, kemampuan, dan luasnya permasalahan, maka peneliti tidak melakukan pengamatan pada seluruh faktor yang ada. Oleh sebab itu peneliti membatasi masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan kelincahan terhadap *dribbling* di Nagari Durian Tinggi

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan suatu masalah yaitu sebagai berikut: Bagaimanakah pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim SSB Gasked Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur IX Limapuluh Kota?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim SSB Gasked Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur IX Kabupaten Limapuluh Kota.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Strata Satu (S1) Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih tim SSB Gasked Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur IX Kabupaten Limapuluh Kota.
3. Menambah wawasan peneliti dalam bidang penelitian.
4. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.