

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* ATLET SEPAKBOLA (SSB)
CENTRAL REMAJA KOTA PADANG**

SKRIPSI



**KUKUH JIWARA
NIM. 2010/56278**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

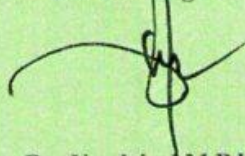
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan
Dribbling Atlet Sepak Bola SSB Central Remaja Kota Padang
Nama : Kukuh Jiwara
NIM : 56278/2010
Jurusan : Kepeleatihan
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2014

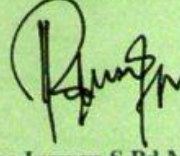
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



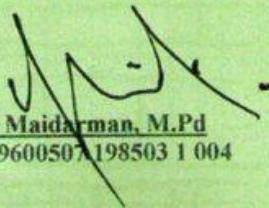
Drs. Yendrizal, M.Pd
NIP. 196111131987031002

Pembimbing II



Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 198107262006041002

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kepeleatihan



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507198503 1 004

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling
Atlet Sepakbola (SSB) Central Remaja Kota Padang

Nama : Kukuh Jiwara

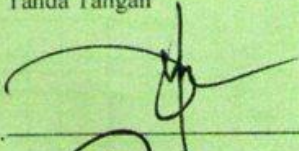
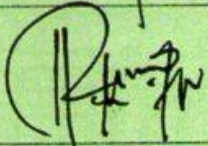
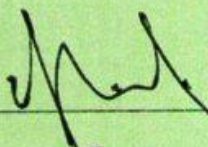
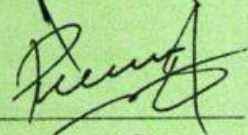
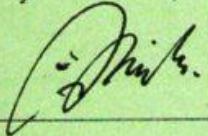
NIM : 56278

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2014

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Yendrizal, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd	3. 
4. Anggota : Padli, S.Si, M. Pd	4. 
5. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd	5. 

Surat Pernyataan

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

Padang, September 2014



Kukuh Jiwara

Nim : 56278

ABSTRAK

Kukuh Jiwar (2014) : Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola SSB Central Remaja Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan dribbling atlet sepakbola SSB Central Remaja Kota Padang, 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 Central Remaja Kota Padang tahun 2014.

Populasi penelitian adalah atlet sepakbola SSB Central Remaja Kota Padang tahun 2014 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* $r_{hitung} 0,658 > r_{tabel} 0,361$, dengan kontribusi kelincahan 43,30% terhadap kemampuan *dribbling*, (2) terdapat hubungan berarti antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* $r_{hitung} 0,492 > r_{tabel} 0,361$. Kontribusi kecepatan 24,21%, (3) terdapat hubungan berarti antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* $f_{hitung} 10,44 > f_{tabel} 3,35$, kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* 43,59%.

Kata kunci: kelincahan, kecepatan terhadap kemampuan dribbling

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling atlet sepakbola SSB Central remaja kota padang”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs.Arsil.M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
2. Bapak Drs.Maidarman.M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
3. Bapak Drs.Yendrizar,M.Pd sebagai Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing Penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Roma Irawan,S.Pd,M.Pd sebagai pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak / Ibuk dosen penguji.
6. Orang tua beserta keluarga besar yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.

7. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terima kasih.

Padang, April 2014

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.....	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	16
4. Kecepatan	21
B. Kerangka Konseptual.....	24
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.....	29
E. Jenis dan Sumber Data.....	31
F. Instrument Penelitian	31
G. Teknik Pengumpulan Data.....	36
H. Teknik Analisa Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	40
B. Uji Persyaratan Analisis.....	45
C. Uji Hipotesis.....	46
D. Pembahasan.....	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	53
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA	54
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	29
2. Sampel Penelitian.....	30
3. Kegiatan Pelaksanaan Tes	37
4. Distribusi Hasil Data Kelincahan.....	40
5. Distribusi Hasil Data Kecepatan.....	42
6. Distribusi Hasil Data Kemampuan <i>Dribbling</i>	44
7. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	46
8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y	48
9. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pelaksanaan Kemampuan Dribbling Dalam Sepakbola	15
2. Kerangka Konseptual	26
3. Bentuk Pelaksanaan Kemampuan Dribbling	33
4. Bentuk Pelaksanaan Kelincahan	34
5. Tes Kecepatan	36
6. Histogram Variabel Kelincahan	41
7. Histogram Variabel Kecepatan	43
8. Histogram Variabel Kemampuan <i>Dribbling</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian	56
2. Uji Normalitas Variabel Kelincahan	57
3. Uji Normalitas Variabel Kecepatan	58
4. Uji Normalitas Variabel Kemampuan <i>Dribbling</i>	59
5. Uji Hipotesis X_1 dan Y	60
6. Uji Hipotesis X_2 dan Y	62
7. Korelasi Ganda	64
8. Surat Izin Penelitian	65
9. Dokumentasi Penelitian.....	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (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 dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan Nasional (2009: 16) dijelaskan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi 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. Olahraga prestasi menurut Syafruddin (2006:29) mengemukakan:

“Kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan”.

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 Central remaja Kota Padang 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 Central remaja kota Padang, mungkin disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelenturan atau kelentukan 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 Central remaja Padang.

Dari uraian di atas banyak faktor yang ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* atlet sepakbola, penulis berpraduga rendahnya kemampuan *dribbling* menggiring bola atlet Sepakbola SSB Central remaja Padang 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 dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Central remaja kota Padang". Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi persepakbolaan di SSB Central remaja kota Padang ke depan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Central remaja kota Padang, 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 melakukan *dribbling*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi variabel-variabel yang berkaitan dengan kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Central remaja Padang 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 kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Central remaja Kota Padang?
2. Adakah kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Central remaja Kota Padang?
3. Adakah kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Central remaja Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Central remaja Kota Padang.
2. Kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Central remaja Kota Padang.
3. Kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Sentral remaja Kota Padang.

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 kota Padang.
5. Sebagai pedoman bagi Club SSB Central remaja kota Padang.
6. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dalam pembuatan program latihan sepakbola.
7. Atlet sepakbola SSB Central remaja kota Padang sebagai informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor kondisi fisik yang dapat menentukan kemampuan *dribbling* pada cabang olahraga.