

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN
DRIBBLING PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA POPAS FC
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan
sebagai salah satu persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**LATIFUL KOBIR SAPUTRA
1107415/2011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan *dribbling* Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola POPAS FC Kabupaten Pasaman Barat

Nama : Latiful Kobir Saputra

Nim/BP : 1107415

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Padang, November 2018

Disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Argantos, M. Pd

NIP. 19600527 198503 1 002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS, AIFO

NIP. 19610615 1987031 003

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Persyaratan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepakbola Popas Fc Kabupaten Pasman Barat

Nama : Latiful Kobir Saputra

NIM : 1107415

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November, 2018

Tim Penguji

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Argantos, M.Pd
2. Anggota : Prof. Dr. Eri Berlian, MS
3. Anggota : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, 2018

Yang menyatakan,



Latiful Kobir Saputra

ABSTRAK

Latiful Kobir Saputra. 2018. “Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *dribbling* sepakbola yang dimiliki oleh pemain sepakbola SSB POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat. Maka dari itu dilihat faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* sepakbola. Dalam hal ini kaitannya adalah kelincahan dan kecepatan yang dimiliki oleh pemain sepakbola SSB POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk mempelajari pengaruh variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SSB POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat dan sampel penelitian ini pemain sepakbola SSB POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat yang berumur 15-17 tahun.

Hasil penelitian ini adalah: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan mendribbling bola pemain sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan mendribbling bola pemain sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat (3) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan mendribbling bola pemain sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat.

Kata Kunci : Kelincahan, Kecepatan, Kemampuan *Dribbling*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ” Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Popas Fc Kabupaten Pasaman Barat.”

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya skripsi ini.

Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Argantos, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada Penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Prof. Dr. Eri Berlian, MS, Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku Tim penguji yang telah memberikan sumbangsih saran demi kesempurnaan skripsi ini.
3. Dr. Zalfendi, MKes. AIFO selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Dr. Umar, MS, AIFO selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
5. Bapak-bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan ilmu kepada peneliti selama perkuliahan.
6. Pelatih SSB Popas Fc Kabupaten Pasaman Barat (ApriliaGed Wandra)
7. Yang tercinta Papa dan Ibu serta Adik - adikku yang senantiasa membantu memberikan bantuan moril dan materil serta semangat untuk penulis selama Perkuliahan.
8. Sahabat-sahabatku tercinta yang selalu bersama-sama berjuang selama perkuliahan baik duka maupun suka, yang selalu memotivasi untuk tetap semangat.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu yang telah Bapak/ Ibu/ Sdr/ Teman-teman sekalian dengan limpahan rahmat yang berlipat ganda. Dan juga Pengetahuan yang telah diberikan dalam proses Perkuliahan dijadikan Allah SWT menjadi Ilmu yang bermanfaat.

Terakhir, ada Peribahasa yang mengatakan ”Tak Ada Gading yang Tak Retak”, menyadari makna peribahasa ini, maka Penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/ Ibu Tim Penguji dan berbagai pihak lainnya akan Penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan Skripsi ini.

Padang, November 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakekat Sepakbola.....	9
2. Hakekat Prestasi	10
3. Hakekat <i>Dribbling</i> Bola	12
4. HakekatKelincahan	18
5. Hakekat Kecepatan.....	22
B. Penelitian Relevan	26
C. Kerangka Konseptual	28
D. Hipotesis Penelitian	29
 BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu danTempat Penelitian	31
B. Defenisi Operasional.....	31
C. Populasi dan Sampel	32
D. Instrumen Penelitian.....	33

E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	40
1. Data Tes Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat.....	40
2. Data Tes Kecepatan Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat	41
3. Data Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat.....	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis	44
C. Pengujian Hipotesis.....	46
D. Pembahasan.....	51
E. Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	58
DAFTAR RUJUKAN	59
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	32
2. Norma Kelincahan 4 x 10 meter	35
3. Norma Standarisasi Lari Sprint 50 Meter	36
4. Distribusi Data Tes Kelincahan Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat	40
5. Distribusi Data Tes Kecepatan Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat	42
6. Distribusi Data Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat	43
7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	45
8. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	46
9. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Pertama.....	47
10. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Kedua	48
11. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Ketiga	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam	15
2. Menggiring bola dengan kaki bagian luar.....	16
3. Menggiring bola dengan punggung kaki.....	17
4. Kerangka Konseptual	29
5. Alat tes untuk kelincahan	34
6. Lintasan <i>zig zag run</i>	35
7. Lintasan lari sprint <i>50 meter</i>	36
8. Alat ukur Kemampuan <i>Dribbling</i>	37
9. Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> Sepakbola	37
10. Histogram Data Tes Kelincahan Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat	41
11. Histogram Data Tes Kecepatan Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat	42
12. Histogram Data Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian	60
2. Uji Normalitas Data Penelitian	61
3. Uji Homogenitas Data Penelitian.....	64
4. Uji Hipotesis.....	65
5. Dokumentasi Penelitian	68

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.

Disyahkan Undang-undang tentang sistem 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.

Untuk mencapai suatu prestasi olahraga diperlukan usaha-usaha yang terungkap dalam UU RI nomor 3 Tahun (2005:1) tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan “Olahraga prestasi adalah yang membina 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 juga merupakan salah satu olahraga permainan yang

sudah dimainkan sejak lama diberbagai Negara, meskipun menggunakan kata istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama,yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan pemain dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukan bola ke dalam jaring atau gawang lawan.

Dalam pencapaian prestasi yang baik dalam sepakbola dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor internal seperti kemampuan fisik, teknik, dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti, pelatih, sarana dan prasarana, keluarga, iklim dan cuaca, makanan yang bergizi. (Syafuruddin, 1999:22)

Faktor internal, kondisi fisik adalah salah satu 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, Seperti daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan yang sangat dibutuhkan untuk menghasilkan kemampuan mendribbling bola yang bagus.

Selain penguasaan teknik dasar permainan sepakbola yang baik, untuk menjadi pemain yang handal seorang pemain sepak bola juga harus memiliki kondisi fisik yang baik pula.

Selain kondisi fisik, teknik juga merupakan suatu pondasi bagi seorang untuk dapat bermain sepakbola. Darwis (1999:9) menjelaskan bahwa “ teknik dasar dalam bermain sepakbola dikelompokkan atas dua teknik yaitu teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Teknik dengan bola di antaranya terdiri

dari menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik penjaga gawang sedangkan teknik tanpa bola terdiri atas lari, lompat, tackling”. Jadi dalam permainan sepakbola, seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai teknik dengan bola dan teknik tanpa bola dengan benar sehingga pemain akan mudah menguasai permainan dalam bermain sepakbola.

Untuk mencapai tujuan dari mendribel ada beberapa faktor yang mempengaruhi mendribel seorang pemain, di antaranya adalah kelincahan dan kecepatan. Pentingnya kelincahan dalam permainan sepakbola di ungkap oleh Suhendro (2002:4) bahwa “Hampir semua bentuk permainan memerlukan kelincahan termasuk dalam permainan sepakbola”.

Latihan fisik mengarah pada kebugaran yang menggambarkan kesanggupan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan gerak atau aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sedangkan latihan teknik mengarah pada kemampuan seseorang dalam menguasai teknik dasar olahraga sepakbola secara baik. Seorang atlit yang baik memiliki kemampuan fisik yang bagus, ditambah dengan penguasaan teknik dasar sepakbola yang baik, maka akan memungkinkan baginya untuk bermain sepakbola dengan baik dalam mencapai prestasi optimal.

Peningkatan latihan fisik harus melibatkan teknik dasar sepakbola sebagai pondasi dasar yang harus dikuasai pemain sepakbola diantaranya: melakukan gerkan berlari tanpabola, menendang bola dekat, menendang bola jauh, menerima bola, menyundul bola, gerak tipu dengan ataupun tanpa bola,

mendribbling bola, melempar bola ke dalam (lapangan), teknik menangkap bola atau menepis bola bagi penjaga gawang.

Salah satu komponen kondisi fisik yang berperan saat mendribbling bola adalah kelincahan, kelincahan di butuhkan untuk menghasilkan mendribbling yang tepat, cepat guna membebaskan diri dari penjagaan lawan.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang mendapat perhatian pembinaan baik dari tingkat pusat maupun tingkat rendah. Olahraga ini sangat populer di masyarakat dan dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat baik kalangan atas, menengah maupun bawah, baik kaum tua maupun kaum muda. Jika ditinjau dari perkembangannya sepakbola dari tahun ke tahun berkembang dengan pesat, dan semakin menuntut kemampuan yang sempurna dari seorang pemain sepakbola. Di Indonesia saat ini, prestasi sepakbola sangat jauh tertinggal dari negara-negara lain adalah masalah pembinaan, sarana dan prasarana, kejuaraan-kejuaraan yang minim dan kompetisi yang tidak teratur.

Salah satu usaha yang dilakukan oleh PSSI sebagai organisasi olahraga sepakbola untuk mengejar ketinggalan dari negara lain dapat dibuktikan dengan membuat beberapa macam tingkatan kompetisi baik regional, nasional, maupun keikutsertaan Indonesia di tingkat internasional. Kemudian PSSI bekerja sama dengan dinas pendidikan PPLP, kemudian juga dilihat banyaknya berdiri klub-klub sepakbola di seluruh wilayah Indonesia mulai dari kelompok usia 12 Tahun kebawah, kelompok 12 sampai 15 Tahun, kelompok usia 17 sampai 19 tahun, kelompok usia 23 Tahun ke atas dan

kelompok senior yang sesuai dengan ketentuan PSSI seperti memiliki pelatih, memiliki sertifikat diakui oleh FIFA, AFC dan PSSI sendiri, disamping itu juga memiliki wasit dan inspektur pertandingan.

Mengingat pentingnya kemampuan dribbling bola untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola POPAS Fc, maka harus mendapat perhatian dari Pelatih sepakbola POPAS Fc karena pemain sepakbola POPAS Fc tidak akan berprestasi tanpa adanya perhatian yang serius dari pelatih, baik prestasi tingkat daerah maupun prestasi tingkat nasional. Oleh karena itu, perlu dikaji faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan dribbling dalam meningkatkan prestasi sepakbola. Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan koreksi dan antisipasi bagi pemain sepakbola POPAS Fc pada masa-masa yang akan datang.

Sekolah Sepakbola (SSB) POPAS Fc adalah salah satu SSB yang ada di Kabupaten Pasaman Barat yang sudah melaksanakan proses latihan yang terencana dan kontiniu, serta memiliki program latihan yang terencana. Dari pengamatan awal peneliti pada tanggal 28 maret 2018 pada saat SSB POPAS Fc melakukan ujicoba dengan SSB Bandarjo di lapangan Pasaman Baru Kabupaten Pasaman Barat, kemampuan dribbling yang mereka miliki masih kurang baik, terlihat pada saat pemain POPAS mendribbling bola yang mereka kuasai sangat mudah direbut oleh tim lawan karena kemampuan berbalik pemain dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan dari pemain lawan masih kurang lancar. Indikator lain lemahnya kemampuan dribbling pemain POPAS Fc adalah kurangnya kecepatan pada saat melakukan

dribbling, hal ini terlihat ketika pemain berhadapan satu lawan satu dengan pemain lawan, pemain POPAS Fc tidak dapat melewatinya, karena tidak dapat mendribbling bola dengan cepat.

Kurang nya kemampuan mendribbling bola membuat para pemain sulit untuk mengatur tempo permainan, menarik lawan, mencari kesempatan untuk mencetak goal sehingga tujuan akhir dari permainan sepakbola untuk mencetak gol sebanyak banyaknya kegawang lawan sangat sulit sehingga kemenangan sulit untuk diraih. Apabila hal ini terus menerus dibiarkan akan berdampak kurang baik untuk kemajuan pemain SSB POPAS Fc, hal ini lah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang

“Hubungan Kelincahan, Dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Pemain SSB POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah di atas banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan mendribbling bola pemain POPAS Fc, variabel tersebut dapat di gambarkan seperti :

1. Kelincahan
2. Kecepatan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan banyaknya variabel yang mempengaruhi kemampuan mendribbling, dan mengingat keterbatasan waktu maupun kemampuan penulis maka penelitian ini di batasi pada variabel

kelincahan dan kecepatan pada hubungan dengan kemampuan *mendribbling* bola pemain SSB POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain SSB POPAS Fc?
2. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pemain SSB POPAS Fc?
3. Apakah terdapat hubungan secara bersamaan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pemain SSB POPAS Fc?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *mendribbling* bola pemain SSB POPAS Fc.
2. Untuk menganalisis hubungan antara kecepatan dengan kemampuan *mendribbling* bola pemain SSB POPAS Fc.
3. Untuk menganalisis hubungan kelincahan dan kecepatan secara bersamaan dengan kemampuan *mendribbling* bola pemain SSB POPAS Fc.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan strata satu di FIK UNP.
2. Sebagai masukan atau tambahan pengetahuan bagi pemain SSB POPAS Fc.
3. Sebagai pedoman bagi pelatih SSB POPAS Fc.
4. Sebagai bahan acuan bagi penelitian selanjutnya.
5. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa dipustaka FIK UNP.