

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA PORTIM DI
KABUPATEN KERINCI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pendidikan*



Oleh

JOENI AFRIZAL

NIM. 14103

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI OLARHAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLARHAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2013

ABSTRAK

Hubungan Antara Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola di Kabupaten Kerinci.

OLEH : Joeni Afrizal / (2009) :

Masalah dalam penelitian ini adalah (1). Kelincahan, (2). Kelentukan. Tujuan penelitian ini adalah (1). Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Portim Kabupaten Kerinci, (2). Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kelentukan dengan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Portim Kabupaten Kerinci, (3). Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama dengan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Portim Kabupaten Kerinci.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu Jenis penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui berapa besar hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Selanjutnya menghitung besarnya kontribusi variabel bebas dengan variabel terikat, melalui koefisien determinasi. dengan menggunakan program Komputer SPSS. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain yang hadir saat pengambilan data atau pada saat penelitian di Persatuan Sepakbola Portim tahun 2011/2012 yang berjumlah sebanyak 13 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* yaitu dengan mengambil seluruh pemain yang masih aktif latihan berjumlah 13 orang dan terdaftar pada Persatuan Sepakbola Portim tahun 2012 sebagai sampel dalam penelitian. Dengan alasan penulis memilih populasi di PORTIM Kabupaten Kerinci karena penulis pernah bergabung dalam Klub sepakbola Portim.

Berdasarkan perhitungan korelasi product moment, (1) Hasil yang diperoleh dari Kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan dengan Kemampuan *Dribbling*, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,433 > r_{tabel} 0,423$, dengan kontribusinya 54,11%, (2). Hasil yang diperoleh dari Kelentukan mempunyai hubungan yang signifikan dengan Kemampuan *Dribbling*, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,465 > r_{tabel} 0,423$, kontribusinya 53,85%. (2). Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Kemampuan *Dribbling*. Diperoleh $F_{hitung} 2,63 > F_{tabel} 2,61$, kontribusinya 53,84%.

Kata Kunci : Kelincahan, Kelentukan, *Dribbling*

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan nikmat waktu dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Antara Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola Portim di Kabupaten Kerinci”**

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna meraih gelar keserjanaan. Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, telah memberikan peluang bagi penulis Untuk melanjutkan studi di fakultas ini.
2. Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku Penasehat Akademik dan sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan bagi proposal ini.
3. Bapak Drs. H Zulman, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan bagi proposal ini.

4. Bapak Drs.Arsil, M.Pd, Drs. Kibadra, Arie Asnaldi S.Pd selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan kritikan dan saran untuk kesempurnaan proposal ini.
- 5.
6. Kedua orang tua penulis yang ⁱⁱ memberikan bantuan baik moril maupun materil.
7. Kepada Klub Sepakbola Portim yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengadakan penelitian dan memberikan data yang peneliti perlukan.
8. Selanjutnya kepada seluruh rekan mahasiswa yang telah memberikan semangat dan motivasi bagi penulis.

Semoga bantuan, dorongan, pemikiran, nasehat dan ilmu yang diberikan kepada penulis menjadi amal baik dan mendapat imbalan pahala dari Allah SWT. Dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Padang, Januari 2013

Joeni Afrizal

DAFTAR ISI**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI****HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI****HALAMAN PERSEMBAHAN**

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR HISTOGRAM	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembahasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori	9
1. Hakikat permainan Sepak Bola	9
2. Keterampilan Dribbling	12
3. Kelincahan	17

4. Kelentukan	21
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis Penelitian.....	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	iv	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian		25
C. Populasi dan Sampel		26
D. Definisi Operasional		26
E. Jenis dan Sumber Data		28
F. Instrumen Penelitian		29
G. Prosedur Penelitian		35
H. Teknik Analisa Data.....		36

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif.....	38
B. Analisis Data	43
C. Pembahasan	50

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	53
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	55
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Populasi Penelitian	26
Tabel 2	Norma Standarisasi <i>Dribbling</i>	30
Tabel 3	Norma Standarisasi <i>Zig-Zag Run</i>	32
Tabel 4	Norma Standarisasi Kelentukan	34
Tabel 5	Nama Pengawas dan Pembantu dalam Penelitian	35
Tabel 6	Format Isian Data	36
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Kelincahan (X1).....	38
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Kelentukan (X2).....	40
Tabel 9	Distribusi Frekuensi <i>Dribbling</i> (Y)	42
Tabel 10	Uji Normalitas Data Kelincahan (X1)	43
Tabel 11	Uji Normalitas Data Kelentukan (X2).....	44
Tabel 12	Uji Normalitas Data <i>Dribbling</i> (Y).....	44
Tabel 13	Hasil Uji Reliabilitas Dengan SPSS.V.16	45
Tabel 14	Hasil Uji Validitas Dengan SPSS.V.16	46
Tabel 15	Uji Hipotesis Antara Kelincahan dengan <i>Dribbling</i>	47
Tabel 16	Analisis Korelasi Antara Kelincahan dan <i>Dribbling</i>	47
Tabel 17	Uji Hipotesis Antara Kelentukan dan <i>Dribbling</i>	48
Tabel 18	Analisis Korelasi Antara Kelentukan dan <i>Dribbling</i>	48

Tabel 19 Uji Signifikan Koefesien Korelasi Ganda.	49
--	----

DAFTAR GAMBAR
v

Gambar 1 Kerangka Konseptual	23
Gambar 2 Bentuk Test Keterampilan <i>Dribbling</i>	30
Gambar 3 Bentuk Test Kelincahan	32
Gambar 4 Bentuk Test Kelentukan	34

DAFTAR HISTOGRAM

vi

Histogram 1 Histogram Kelincahan	39
Histogram 2 Histogram Kelentukan.....	41
Histogram 3 Histogram Dribbling	43

DAFTAR LAMPIRAN

vii

Lampiran 1 Hasil Pengukuran Kelincahan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Drible	57
Lampiran 2 Uji Normalitas Variabel Kelincahan (X1).....	58
Lampiran 3 Uji Normalitas Variabel Kelentukan (X2).....	59
Lampiran 4 Uji Normalitas Kemampuan Drible (Y).....	60
Lampiran 5 Uji Reabilitas dan Validitas.....	61
Lampiran 6 Hipotesis antara Kelincahan dengan Keterampilan Dribbling	62
Lampiran 7 Hipotesis antara Kelentukan dengan Keterampilan Dribbling	63
Lampiran 8 Hipotesis antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Keterampilan Dribbling	64
Lampiran 9 Perhitungan Uji t.....	65
Lampiran 10 Perhitungan Korelasi ganda.....	66
Lampiran 11 Perhitungan Uji F	67

viii
BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 terhadap olahraga sepakbola.

Tujuan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga sepakbola 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”.

Dari kutipan di atas, pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga sepakbola secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya

evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjurangan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi tinggi yang dicapai. Di samping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Sehubungan dengan ini Weineck dalam 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 prasana yang digunakan”.

Pendapat di atas mengemukakan bahwa dalam prestasi olahraga sepakbola, banyak faktor yang mempengaruhi, khususnya faktor fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana. Agar dapat menjadi seorang pemain yang handal pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh atlet itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik. Disamping pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, 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 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.

Sesuai dengan ide bermain sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang supaya tidak kebobolan. Berdasarkan ide tersebut salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik *dribbling*. *Dribbling* adalah 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 pemain mempelajari teknik *dribbling* yang benar diharapkan kemampuan *dribbling* bola ke gawang semakin bagus sehingga tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya akan tercapai.

Dari hal di atas, banyak faktor yang ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain sepakbola. Menurut Syafruddin (2006:1) secara umum ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari individu pemain itu sendiri, yaitu segala bentuk potensi yang dimiliki pemain yang dapat menentukan dan mempengaruhi kemampuan *dribbling* nya, antara lain; kelincahan. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri pemain yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* nya seperti kualitas pelatih, program latihan serta sarana dan prasarana yang dibutuhkan.

Selanjutnya, untuk dapat berlari dengan cepat berpindah arah saat melakukan *dribbling* bola dibutuhkan unsur kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelenturan dan keseimbangan tubuh yang baik. Semua unsur kondisi fisik ini tergabung ke dalam kelincahan. Kelincahan merupakan kondisi fisik khusus yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan *dribbling* secara cepat dengan mengandalkan kekuatan otot tungkai untuk menguasai bola, kelenturan yang baik agar tubuh dapat berbalik ataupun berpindah ke kiri dan ke kanan serta keseimbangan tubuh yang baik agar dapat mempertahankan posisi tubuh tanpa harus kehilangan bola.

Selanjutnya, kemampuan *dribbling* akan dapat berkembang sesuai dengan bakat dan kemauan yang dipengaruhi oleh setiap individu, maka hal ini sangat menentukan keberhasilan *dribbling* pemain. Di samping itu, pelatih yang berkualitas dapat menentukan keputusan yang tepat untuk membuat program latihan dalam rangka meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain. Hal ini juga tidak terlepas dari kelengkapan sarana dan prasarana yang dibutuhkan pemain, seperti lapangan sepakbola yang sesuai standar peraturan PSSI. Lapangan yang memenuhi standar seperti; tidak berlobang tanahnya, rumputnya tidak terlalu tebal, dan baik struktur tanahnya, akan dapat mendukung kemampuan *dribbling* bola yang dilakukan pemain.

Dari ungkapan di atas, dapat dikemukakan bahwa faktor yang diduga ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain, antara lain kelincahan, kualitas pelatih, program latihan serta sarana dan prasarana.

Namun faktor yang lebih dominan mempengaruhi kemampuan *dribbling* bola pemain adalah kelincahan. Apabila pemain sepakbola memiliki kelincahan yang baik diduga dapat membantu dalam peningkatan kemampuan *dribbling* bola. Sebaliknya, apabila kelincahan yang dimiliki tidak baik diduga akan mempengaruhi kemampuan *dribbling* bola pemain dan dikhawatirkan akan lebih memperburuk keadaan kualitas kemampuan *dribbling* pemain.

Bertolak dari hal di atas, permasalahan ini diduga terjadi pada pemain Sepakbola Portim di Kabupaten Kerinci. Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan diperoleh dugaan masih rendahnya kemampuan *dribbling* pemain. Kuat dugaan, rendahnya kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola Portim di Kabupaten Kerinci disebabkan oleh dugaan rendahnya kelincahan dan kelentukan yang dimiliki oleh pemain. Hal ini terbukti, pemain terlihat kaku disaat *dribbling* bola sehingga sering terjadi benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain, lambatnya pemain *dribbling* bola ke depan, lepasnya bola dari *dribbling* yang dilakukan serta kurang lincahnya pemain *dribbling* bola dalam berbalik arah saat lawan menutup pergerakan *dribbling* dari depan. Apabila rendahnya keterampilan *dribbling* bola pada pemain terjadi dalam setiap kompetisi, maka akan mengakibatkan kegagalan meraih prestasi dan hal ini juga akan menimbulkan permasalahan baru pada tim Sepakbola Portim di Kabupaten Kerinci dalam meraih prestasi maksimal. Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Hubungan

kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Kerinci”. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi persepakbolaan Persatuan Sepakbola Kabupaten Kerinci ke depan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas diketahui beberapa variabel yang berhubungan dengan *dribbling* bola pada pemain sepakbola Portim di Kabupaten Kerinci. Oleh karena itu dapat diidentifikasi masalah, diantaranya:

1. Kelincahan
2. Kelentukan
3. Mental
4. Koordinasi
5. Sarana dan Prasarana
6. Pandangan dan Posisi Badan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, ada beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan *dribbling*. maka peneliti membatasi variabel-variabel yang berkaitan dengan keterampilan *dribbling* bola pada pemain Sepakbola Portim Kabupaten Kerinci, yaitu :

1. Kelincahan
2. Kelentukan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu “Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* bola pada pemain Sepakbola Portim Kabupaten Kerinci?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara :

1. Kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Portim Kabupaten Kerinci.
2. Kelentukan dengan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Portim Kabupaten Kerinci.
3. Kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama dengan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Portim Kabupaten Kerinci.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Atlet, sebagai informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor kondisi fisik yang menentukan kemampuan *dribbling* bola pada pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Kerinci.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan prestasi, sehingga pelatih dan pembina olahraga dapat menentukan dan menerapkan secara tepat faktor-faktor yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* bola pada pemain Persatuan Sepakbola Kabupaten Kerinci.
4. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang Teori Kepelatihan dan Teori Gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga prestasi.