

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRIBBLING* TERHADAP KEMAMPUAN  
*DRIBBLING* ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA MUSPAN PADANG  
SUMATERA BARAT**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana  
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh  
**ARDO OKILANDA**  
2009 / 14375

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

## ABSTRAK

**Ardo Okilanda : “Pengaruh Metode Latihan *Dribbling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang Sumatera Barat”.**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas penggunaan metode latihan *dribbling*. Populasi dalam penelitian ini adalah sekolah sepakbola Muspan Padang, yang berjumlah 74 orang laki-laki. Pengambilan sampel dengan (*purposive sampling*) dengan sampel 12 orang, dilaksanakan bulan September sampai Oktober 2012.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan selama 6 minggu (16x pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan 3 kali. Hipotesis dalam penelitian ini “terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *dribbling* (metode keseluruhan) terhadap kemampuan *dribbling*”

Data yang diperoleh dalam penelitian ini tes kemampuan *dribbling*, teknis analisis *uji t-test* diperoleh  $t_{hitung} = 6,48$  dan  $t_{tabel} (\alpha = 0,05) = 2,20$  yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , berarti metode latihan keseluruhan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* atlet dengan disimpulkan sebagai berikut: Penerapan metode latihan *dribbling* (metode keseluruhan) dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*.

**Kata Kunci : Metode Latihan *Dribbling* (Metode Keseluruhan), Kemampuan *Dribbling*.**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh Metode Keseluruhan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang Sumatera Barat”**. Dalam penyelesaian skripsi ini peneliti telah banyak mendapatkan masukan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Maidarman, M. Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
3. Bapak Donie, S. Pd., M. Pd. sebagai pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik dan Bapak Roma Irawan, S. Pd., M. Pd yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing Peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Afrizal S, M. Pd., Bapak Drs. Hendri Irawadi, M. Pd, dan Bapak Drs. Umar, M. S. AIFO. sebagai dosen penguji, yang telah memberikan nasehat, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drg. H. Irsyadi J dan Abang David Afri Ardi, S. Pd Pelatih kepala SSB Muspan Padang.

6. Bapak/bu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang tempat peneliti berguru dan menimba ilmu.
7. Orang tua yang sangat berarti dalam hidup peneliti, Ayahandaku Amirudin dan Ibundaku Amil Makiyah serta keluarga besar yang selalu berdo'a serta memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan.
8. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan khusus kepel C (KeCe 09') yang selalu bersama saat menimba ilmu di Universitas Negeri Padang.
9. Seluruh teman-teman, kakak-kakak, ayuk-ayuk, adik-adik di FKPMSS dan Wisma Sriwijaya yang selalu memberikan semangat dan masukan selama peneliti berada di Padang.

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

Padang, Desember 2012

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II. KAJIAN TEORI .....	9
A. Landasan Teori .....	9
1. Hakekat Sepakbola .....	9

2. Hakekat Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	10
3. Hakekat Latihan ( <i>Training</i> ) .....	14
4. Hakekat Metode Latihan .....	16
B. Kerangka Konseptual .....	23
Pengaruh Metode Latihan Keseluruhan Terhadap Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	24
C. Hipotesis Penelitian .....	25
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....	26
A. Jenis Penelitian .....	26
B. Populasi dan Sampel .....	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
D. Rancangan Penelitian .....	27
E. Validitas Rancangan Penelitian .....	28
F. Variabel Penelitian.....	29
G. Teknik Pengumpulan Data .....	29
H. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
I. Pelaksanaan Perlakuan .....	31
J. Instrumen Penelitian .....	32
K. Teknik Analisis Data .....	33
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Deskriptif Data .....	35
B. Uji Persyaratan Analisis.....	35
C. Pengujian Hipotesis.....	37

D. Pembahasan.....	38
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran .....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	xvi
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Atlet SSB Muspan.....	26
2. Pelaksana Tes.....	30
3. Nilai Tes.....	35
4. Uji Normalitas.....	36
5. Uji-t Metode Latihan Keseluruhan.....	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pelaksanaan <i>Dribbling</i> Keseluruhan.....	23
2. Bagan Kerangka Konseptual.....	25
3. Tes <i>Dribbling</i> .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil .....	43
2. Uji Normalitas Tes Awal Metode Keseluruhan.....	44
3. Uji Normalitas Tes Akhir Metode Keseluruhan .....	45
4. Uji-t Metode Keseluruhan .....	46
5. Program Latihan .....	48
6. Dokumentasi .....	63
7. Surat Izin Penelitian .....	71

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan belomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional.

Di Indonesia, olahraga yang ada di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani akan tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga di jelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB VII Pasal 27 ayat 4 di jelaskan sebagai berikut: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga,

menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet Indonesia pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet, begitu juga yang terjadi pada olahraga sepakbola. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik sepakbola. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satunya adalah cabang sepakbola yang terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari sepakbola. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola. Sepakbola adalah “permainan fisik dan mental yang menantang” yang dinyatakan dalam (Luxbacher, 2001: 1).

Cabang olahraga sepakbola merupakan suatu cabang olahraga permainan beregu yang terdiri dari dua tim, masing-masing tim yang beranggotakan 11 orang pemain dan masing-masing tim berusaha memasukan bola ke gawang lawan serta berusaha untuk mempertahankan gawang sendiri. Untuk mempertahankan gawang dari kebobolan berbagai usaha dilakukan oleh pemain untuk melindungi daerah gawang dan berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan berbagai usaha yang dilakukan. Untuk dapat menunjang hal tersebut dalam bermain sepakbola yang baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik sepakbola, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain sepakbola. “Untuk dapat meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu syarat menentukan” (Darwis, 1999:49).

Dari sekian banyak teknik dalam sepakbola, *dribbling* merupakan teknik yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain sepakbola. Djezed (1985:15) mengungkapkan bahwa *dribbling* adalah “tendangan dengan sentuhan pendek-pendek yang dapat dilakukan dengan kaki sebelah dalam, sebelah luar atau bagian atas”. Kemampuan *dribbling* “pada situasi yang tepat dapat merusak pertahanan lawan, dan juga memungkinkan pemain mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka” (Luxbacher, 2001:47). Dikatakan bahwa *dribbling* membutuhkan saat yang tepat untuk melaksanakannya berapa lama dan berapa jauh dikarenakan ada ruang untuk setiap pemain memanfaatkan luas lapangan permainan sepakbola.

Darwis (1999:15) menjelaskan tujuan *dribbling* adalah “(1). Memindahkan daerah permainan, (2). Melewati lawan, (3). Memancing lawan agar mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, (4). Memperlambat tempo permainan”. Oleh sebab itu pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dan menciptakan peluang untuk menciptakan gol, serta mampu menjaga pertahanan agar lawan tidak mampu membuat peluang dan mencetak gol hingga akhirnya para pemain dapat memenangkan pertandingan.

Pada olahraga sepakbola banyak faktor yang menentukan kemampuan *dribbling* seorang pemain, diantaranya: motivasi pemain dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, bakat serta kemampuan fisik seperti kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya tahan serta koordinasi. Selain itu penguasaan teknik merupakan aspek yang perlu diperhatikan karena dalam *dribbling* memerlukan beberapa prinsip yang harus dikuasai, antara lain yaitu:

“bola harus dikuasai sepenuhnya yang berarti tidak mungkin dirampas oleh lawan, dengan menggunakan seluruh bagian kaki sesuai tujuan apa yang ingin dicapai serta dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola” (Darwis, 1999:59).

Di Sekolah Sepakbola Muspan Padang yang berlatih dilapangan sepakbola TVRI Padang, Sekolah Sepakbola Muspan merupakan bagian dari anggota Pengcab Padang. Dalam Prestasinya Sekolah Sepakbola Muspan Padang belum dapat memperoleh prestasi di kota Padang dari sekian banyak kompetisi yang telah diikuti di Tahun 2012, seperti: Piala Pengcab, Piala Danone, dan terakhir seleksi Akademi Nusantara yang didalamnya belum ada pemain Sekolah Sepakbola Muspan Padang yang terpilih. Program latihan yang telah dibuat oleh pelatih telah dilaksanakan sesuai dengan apa yang diberikan akan tetapi peningkatan permainan belum banyak dirasakan. Hal ini terlihat pada waktu diberikan materi bermain, pemain sering kehilangan bola, setiap individu tidak mampu menguasai bola sepenuhnya sehingga mudah dirampas oleh lawan. Semua ini terlihat terutama saat pemain sedang berhadapan dengan lawan saat melakukan *dribbling* pemain terlihat tidak mampu melewati lawan dan tidak mampu merubah arah gerakan *dribbling* sesuai arah yang diinginkan sehingga bola mudah dirampas oleh lawan.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan *dribbling* di Sekolah Sepakbola Muspan Padang telah diberikan latihan *dribbling* terhadap pemain, akan tetapi hasil yang akan diharapkan belum juga didapatkan. Lambannya peningkatan tersebut diantaranya disebabkan karena belum tersedianya metode latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepakbola Muspan

Padang. “Apapun bentuk latihan merupakan metode yang dipergunakan untuk memperbaiki elemen-elemen teknik baik secara terpisah maupun dikombinasikan, dimana proses latihan berlangsung lama dari awal sampai akhir” (Darwis, 1999: 44).

Berdasarkan penjelasan, penulis berpendapat bahwa penggunaan bentuk latihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah lambannya peningkatan kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang. Bentuk latihan yang dapat digunakan dalam peningkatan kemampuan *dribbling* adalah “latihan yang memiliki komponen mencakup perubahan kecepatan dan arah yang mendadak, gerakan tipuan tubuh dan kaki serta kontrol bola yang rapat” (Luxbacher, 2001: 48).

Dalam mengatasi permasalahan di atas, pelatih harus menciptakan suasana latihan yang mengaktifkan atlet sehingga menguasai *dribbling* dengan baik. Oleh sebab itu, pelatih membutuhkan sebuah metode latihan yang bisa mengaktifkan atletnya dalam penguasaan *dribbling* dan metode latihan keseluruhan yang dijadikan program dalam penelitian ini menurut Harsono dalam Luthan (1991: 108) “Metode latihan keseluruhan adalah metode yang mengajarkan suatu keterampilan gerak sebagai suatu unit yang utuh dan tidak dipecah-pecah dalam beberapa bagian”.

Dengan menguasai teknik secara keseluruhan diharapkan atlet dapat menguasai *dribbling* sehingga dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* yang diharapkan agar bola tidak terlepas dari penguasaan. Belajar dengan metode keseluruhan sangat bermanfaat dalam pengajaran motorik, hal ini disebabkan

siswa dapat mengulang langsung secara terus menerus materi yang diberikan, sehingga siswa diharapkan dapat menguasai materi yang diberikan.

Dari uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian pada permasalahan kemampuan *dribbling* dengan metode keseluruhan sebagai program untuk perbaikannya. Oleh sebab itu penulis mengajukan judul penelitiannya "Pengaruh metode latihan *dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang?
2. Apakah Kondisi mempengaruhi kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang?
3. Apakah Mental mempengaruhi kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang?
4. Apakah Pelatih mempengaruhi kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang?
5. Apakah Program Latihan mempengaruhi kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang?
6. Apakah Metode Latihan *Dribbling* (keseluruhan) mempengaruhi kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang?

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini cukup banyak maka peneliti perlu membatasinya, penelitian ini hanya melihat Pengaruh Metode Latihan *Dribbling* (Keseluruhan) Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan Identifikasi masalah maka dapat disusun, perumusan Masalah sebagai berikut :

Apakah Terdapat Pengaruh Metode Latihan *Dribbling* (Keseluruhan) Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan diatas , maka tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *dribbling* (keseluruhan) terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini berguna untuk :

1. Sebagai syarat untuk penulis mendapatkan gelar Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP .
2. Bahan masukan bagi pembina Sekolah Sepakbola Muspan Padang.
3. Untuk bahan pedoman bagi pelatih sepakbola dalam menyusun program latihan dalam hal meningkatkan kondisi fisik yang menunjang dalam kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang.
4. Bahan penelitian lebih lanjut.