

**KONTRIBUSI *EXPLOSIVE* OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TOGOK TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBBLING ATLET SEPAKBOLA
SMA NEGERI 1 SALIMPAUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S₁)
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

RANGGA ALDO

00834/2008

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2012

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul : Kontribusi *Eksploris* Otot Tungkai dan Kelentukan Togok
Terhadap Keterampilan *Dribbling* Atlet Sepakbola SMA Negeri 1
Salimpaung**

Nama : Rangga Aldo

BP/NIM : 2008 / 00834

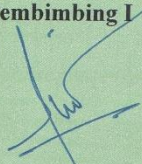
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2012

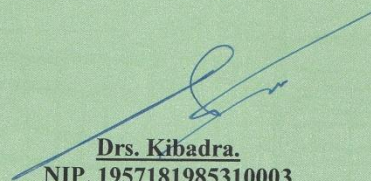
Disetujui :

Pembimbing I



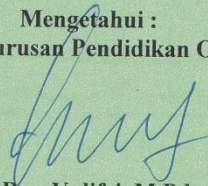
Drs. Suwirman, M.Pd.
NIP. 19611191986021001

Pembimbing II



Drs. Kibadra.
NIP. 1957181985310003

**Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



Drs. Yulifri, M.Pd.
NIP. 195907051985031002

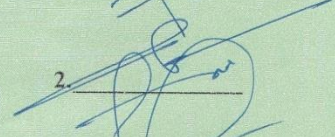
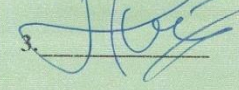
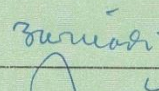
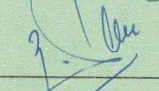
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi *Eksplorative* Otot Tungkai dan Kelentukan
Togok Terhadap Keterampilan *Dribbling* Atlet Sepakbola
SMA Negeri 1 Salimpaung
Nama : Rangga Aldo
Nim/BP : 00834/2008
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Suwirman, M.Pd	1. 
Sekretaris	: Drs. Kibadra	2. 
Anggota	: Drs. Jonni, M.Pd	3. 
	Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	4. 
	Drs. Ediswal, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Rangga Aldo (2012). Kontribusi *Eksplosive* Otot Tungkai dan Kelentukan Togok Terhadap Keterampilan *Dribbling* Atlet Sepakbola SMA Negeri 1 Salimpaung.

Masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah kurangnya keterampilan *Dribbling* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Salimpaung, sehingga atlet SMA Negeri 1 Salimpaung belum bisa mendapatkan prestasi yang maksimal. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan kontribusi *Eksplosive* Otot Tungkai terhadap Keterampilan *Dribbling*, kontribusi Kelentukan Togok terhadap Keterampilan *Dribbling*, dan kontribusi *Eksplosive* Otot Tungkai dan Kelentukan Togok secara bersama-sama terhadap Keterampilan *Dribbling* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Salimpaung. Penelitian ini masuk dalam penelitian korelasional.

Populasi penelitian ini adalah atlet usia 15 - 16 tahun SMA Negeri 1 Salimpaung yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi yang berarti antara *Eksplosive* Otot Tungkai terhadap Keterampilan *Dribbling*, terdapat kontribusi yang berarti antara Kelentukan Pinggang terhadap Keterampilan *Dribbling*, dan terdapat kontribusi yang berarti antara *Eksplosive* Otot Tungkai dan Kelentukan Togok secara bersama-sama terhadap Keterampilan *Dribbling*.

Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur *Eksplosive* Otot Tungkai melalui tes *Standing Broad Jump*. Untuk Kelentukan Togok melalui tes *Flexiometer*. Selanjutnya Keterampilan *Dribbling* dilakukan melalui tes Keterampilan *Dribbling* sepakbola. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis data menunjukkan (1) *Eksplosive* Otot Tungkai berkontribusi terhadap Keterampilan *Dribbling* sebesar 57,3%, (2) Kelentukan Togok berkontribusi terhadap Keterampilan *Dribbling* sebesar 54,7%, (3) *Eksplosive* Otot Tungkai dan Kelentukan Togok berkontribusi secara bersama-sama terhadap Keterampilan *Dribbling* sebesar 66,9%.

Kata kunci : *Eksplosive* otot tungkai, Kelentukan Togok dan Keterampilan *Dribbling*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kontribusi *Eksploris* Otot Tungkai dan Kelentukan Togok Terhadap Keterampilan *Dribbling* Atlet Sepakbola SMA Negeri 1 Salimpaung”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Kibadra selaku Pembimbing II.
2. Bapak Drs. Jonni, M.Pd, Drs. Ediswal, M.Pd dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku Tim Penguji
3. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP

5. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Halaman

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan teori	7
1. Hakekat Sepakbola.....	7
2. Keterampilan <i>Dribbling</i>	9
a. Pengertian	9
b. Fungsi <i>Dribbling</i> Dalam Permainan Sepakbola.....	12

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan	
<i>Dribbling</i>	13
3. <i>Eksplorative</i> Otot Tungkai.....	14
a. Pengertian	14
b. Fungsi <i>Eksplorative</i> Otot Tungkai	15
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Eksplorative</i> Otot	
Tungkai	16
4. Kelentukan Pinggang	17
a. Pengertian	17
b. Fungsi Kelentukan.....	19
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelentukan	20
B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Hipotesis Penelitian	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Jenis dan Sumber Data	24
E. Prosedur Penelitian	24
F. Instrumen Penelitian	25
G. Teknik Pengumpulan Data	26
H. Teknik Analisis Data.....	29

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis	36
C. Pengujian Hipotesis	38
D. Pembahasan	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA.....	49
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian Atlet Sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang Usia 17 – 20 tahun	24
Tabel 2. Tenaga Pembantu Tes.....	25
Tabel 3. Distribusi frekuensi <i>Ekplosive</i> otot tungkai (X_1)	32
Tabel 4. Distribusi frekuensi kelentukan pinggang (X_2).....	34
Tabel 5. Distribusi frekuensi keterampilan <i>Dribbling</i> (Y).....	35
Tabel 6. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji liliefors	37
Tabel 7. Analisis Kontribusi <i>Ekplosive</i> otot tungkai (X_1) terhadap Keterampilan <i>Dribbling</i> (Y) pada atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang	39
Tabel 8. Analisis Kontribusi Kelentukan Pinggang (X_2) Terhadap Keterampilan <i>Dribbling</i> (Y) atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang	40
Tabel 9. Analisis Kontribusi <i>Ekplosive</i> otot tungkai (X_1) dan kelentukan pinggang (X_2) secara bersama-sama terhadap Keterampilan <i>Dribbling</i> (Y) atlet sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Otot Tungkai Atas dan Bawah	16
Gambar 2. Kerangka Konseptual	22
Gambar 3. Tes <i>Standing Board Jump</i>	26
Gambar 4. Tes <i>Flexsiometer</i>	27
Gambar 5. Tes <i>mendribbling</i> bola dengan lari <i>zig-zag</i>	28
Gambar 6. Histogram <i>Eksplosive</i> otot tungkai (X_1)	33
Gambar 7. Histogram kelentukan pinggang (X_2).....	34
Gambar 8. Histogram keterampilan <i>Dribbling</i> (Y)	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Analisis Penelitian.....	51
Lampiran 2. Distribusi Frekuensi	52
Lampiran 3. Daftar Uji Lilifors.....	66
Lampiran 4. Tabel Harga Kritik Dari Product-moment	67
Lampiran 5. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z	68
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Dari FIK	69
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Dari KESBANGPOL	70
Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian.....	71
Lampiran 9. Dokumentasi	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Dalam perkembangan olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas berolahraga yang dinyatakan Gusril dalam Pebri (2008: 1), sebagai berikut: (1). Aktifitas olahraga yang bertujuan untuk pendidikan (2). Aktifitas olahraga yang bertujuan untuk rekreasi (3). Aktifitas olahraga yang bertujuan untuk kesegaran jasmani (4). Aktifitas olahraga yang bertujuan untuk prestasi.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005. tentang

pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan-kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. (UU RI No. 3, 2005: 16)

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat umum, baik dikalangan tua maupun muda dan ini telah berkembang baik dan populer di Indonesia. Sudah barang tentu tidak akan terlepas dari uraian yang dimaksud di atas.

Pada saat sekarang daerah Sumatera Barat terutama kota Batusangkar perkembangan sepakbola di kalangan sekolah sangat pesat terutama Sekolah Menengah Atas (SMA). Hal ini terbukti dengan banyaknya sekolah-sekolah di kota Batusangkar melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontiniu diantaranya SMA N 1 Batusangkar, SMA Negeri 1 Salimpaung, SMA N 1 Sungayang, SMA N 1 Sungai Tarab dan lain sebagainya.

SMA Negeri 1 Salimpaung merupakan salah satu sekolah yang ada di kota Batusangkar yang diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat pada umumnya kota Batusangkar khususnya. SMA Negeri 1 Salimpaung rutin melakukan latihan-latihan untuk persiapan Liga Pelajar Indonesia (LPI) yang diadakan setiap tahun. Prestasi yang pernah diraih oleh SMA Negeri 1 Salimpaung yaitu juara harapan I pada kejuaraan Bupati Cup antar SMA tahun 2007 yang ada di

Tanah Datar. Namun prestasi tersebut sampai saat sekarang mulia kelihatan cenderung menurun.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental para pemain. Sebab keempat komponen inilah yang merupakan modal dalam meraih prestasi.

Keempat faktor tersebut di atas merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik cabang olahraga, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik, kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu, taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik baik individual maupun kelompok. (Syafuddin, 1999).

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Bila salah satu unsur belum dimiliki atau dikuasai, maka betapa baiknya ketiga unsur yang lain, prestasi terbaik tidak akan tercapai.

Dribbling merupakan salah satu dari teknik yang penting untuk dikuasai oleh pemain. Dengan kemampuan *Dribbling* yang baik maka usaha-usaha untuk menciptakan gol dalam rangka meraih kemenangan akan semakin terbuka untuk diperoleh. Melalui *Dribbling* yang baik seorang pemain bisa melakukan serangan balik yang cepat kepertahanan lawan, melewati lawan, menarik perhatian lawan, mengatur tempo permainan. Jadi keterampilan *Dribbling* merupakan salah satu persyaratan agar seorang dapat bermain sepakbola yang baik.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi dilapangan, kemampuan *Dribbling* pemain-pemain SMA Negeri 1 Salimpaung masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terlihat dari lemahnya penguasaan bola atau tidak bisa dikontrol secara baik pada saat *mendribbling* bola sehingga memudahkan lawan untuk merebut bola. Disamping itu gerakan pemain terlihat kaku membuat sering terjadinya benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain itu sendiri. Kalau hal ini dibiarkan maka prestasi para pemain SMA Negeri 1 Salimpaung sulit mencapai prestasi yang maksimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ditulis pada latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang diduga mempengaruhi keterampilan *Dribbling*. Adapun faktor yang diduga tersebut seperti:

1. *Eksplorative* otot tungkai.

2. Kelentukan togok.
3. Kekuatan otot tungkai.
4. Mental.
5. Sarana dan prasarana.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas banyak faktor yang diduga mempengaruhi keterampilan *Dribbling*, namun faktor yang paling dominan yang ditemui dilapangan adalah *Eksplosive* otot tungkai dan Kelentukan togok, maka peneliti membatasinya pada, kontribusi *Eksplosive* otot tungkai dan kelentukan togok terhadap keterampilan *Dribbling*.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi *Eksplosive* otot tungkai terhadap keterampilan *Dribbling* sepakbola?
2. Seberapa besar kontribusi kelentukan togok terhadap keterampilan *Dribbling* sepakbola?
3. Seberapa besar kontribusi *Eksplosive* otot tungkai dan kelentukan togok terhadap keterampilan *Dribbling* sepakbola?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi *Eksplosive* otot tungkai terhadap keterampilan *Dribbling* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Salimpaung.
2. Untuk mengetahui kontribusi kelentukan togok terhadap keterampilan *Dribbling* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Salimpaung.
3. Untuk mengetahui keterampilan *Dribbling* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Salimpaung.
4. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi antara *Eksplosive* otot tungkai dan kelentukan togok secara bersama-sama terhadap keterampilan *Dribbling* atlet sepakbola SMA Negeri 1 Salimpaung.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Peneliti sendiri sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
2. Untuk pelatih serta pengurus SMA Negeri 1 Salimpaung sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan.
3. Para atlet/siswa SMA Negeri 1 Salimpaung untuk meningkatkan teknik yang baik dalam bermain sepakbola terutama keterampilan *Dribbling*.