

HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN *DRIBBLING*

PEMAIN SEPAK BOLA SMP N 2 BATANG KAPAS

KABUPATEN PESISIR SELATAN

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan pendidikan olahraga
sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh
gelar sarjana pendidikan*



Oleh :

RESTU VONANDA

NIM . 00744

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2012

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan
Dribbling Pemain Sepak Bola SMP N 2 Batang Kapas
Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Restu Vonanda

NIM : 00744

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2012

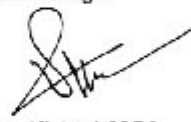
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



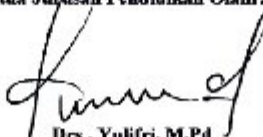
Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 19611119 198602 1 001

Pembimbing II



Drs. Ali Asmi, M.Pd
NIP. 19560901 197801 1 001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Dribbling
Pemain Sepak Bola SMP N 2 Batang Kapas Kabupaten
Pesisir Selatan
Nama : Restu Vonanda
NIM : 00744
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd.	1.
2. Sekretaris : Drs. Ali Asmi, M.Pd.	2.
3. Anggota : Dr. Khalruddin, M.Kes.AIFO.	3.
4. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd.	4.
5. Anggota : Drs. Zainul Johor, M.Pd.	5.

ABSTRAK

Restu Vonanda, (2012): Hubungan Kelincahan Dengan keterampilan *Dribbling* Pemain Sepak Bola Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan

Masalah penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, ternyata kemampuan *dribbling* pemain sepak bola SMP N 2 Batang Kapas masih jauh dari harapan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola SMP N 2 Batang Kapas.

Jenis penelitian adalah korelasional dengan populasi adalah seluruh pemain sepak bola SMP N 2 Batang Kapas dengan jumlah 788 orang. Penarikan sampel dalam penelitian dengan menggunakan cara *Purposive sampling* yang berjumlah 20 orang. Data kelincahan diambil dengan *zig zag run*, Data untuk keterampilan *dribbling* bola diambil dengan menggunakan kemampuan *dribbling*. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *product moment*.

Berdasarkan analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* bola, ditandai dari $t_{hitung} 12,25 > t_{tab} 2,101$. Hasil perhitungan menunjukkan hubungan variabel kelincahan berkontribusi pada kemampuan tendangan melingkar sebesar 89,3%.

Kata kunci : Kelincahan, dan Keterampilan *dribbling*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepak Bola SMP Negeri 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan”.

Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultass Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Suwirman, M.Pd dan Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Dr. Khairuddin, M.Kes.AIFO, Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs. Zainul Johor, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Pelatih SMP Negeri 2 Batang Kapas Kabupaten Peisisir Selatan, yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Teristimewa kepada Ayahanda Nofrizal SH tercinta dan Ibunda tersayang Ermalinda yang telah memberikan dorongan dan semangat baik secara moril maupun materil serta do'a sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.

Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu-persatu namanya, penulis juga mengucapkan terimakasih telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhirnya kata penulis do'akan semoga semua amal dan ilmu yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Amin....Amin....Ya Rabbal Alamin.....

Padang, Agustus 2012

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.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan Penelitian	4
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	6
1. Keterampilan Mendribbling Bola	6
2. Kelincahan	10
B. Kerangka Konseptual.....	11
C. Hipotesis	12
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	13
B. Waktu dan Tempat Penelitian	13
C. Populasi dan Sampel.....	13
D. Jenis dan Sumber Data.....	14
E. Instrumen Penelitian	14

F. Teknik Analisa Data	17
G. Defenisi Operasional.....	19

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	20
B. Uji Persyaratan Analisis.....	23
C. Pengujian Hipotesis	24
D. Pembahasan.....	25

BAB V Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan.....	27
B. Saran	27

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel	
1. Norma Standarisasi Untuk Kelincahan Lari zig zag	15
2. Norma Standarisasi Untuk Dribbling Bola Secara Zig Zag	17
3. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	21
4. Distribusi Frekuensi Keterampilan Mendribbling Bola	22
5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	24

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar	
1. Dribbling Bola	9
2. Tes Kelincahan	15
3. Tes Dribbling Bola	17
4. Histogram Distribusi Kelincahan	21
5. Histogram Distrubusi Keterampilan Dribbling	23

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran	
1. Data Mentah Penelitian.....	29
2. Uji Normalitas Variabel X dan Y	30
3. Analisis Hubungan Antara Variabel X dan Y	31
4. Daftar Luas Lingkungan Norma Standar	33
5. Daftar Untuk Uji Lilliefors	34
6. Daftar Tabel Product Moment	35
7. Uji Distrubusi F	36
8. Uji T	38
9. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	39
10. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan.....	
Kabupaten Pesisir Selatan	40
11. Surat Izin Penelitian dari Sekolah SMP Negeri 2	
Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan	41
12. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	42
13. Dokumentasi Penelitian	43

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 bersemangat dalam mengerjakan aktifitas sehari-hari, selain itu olahraga juga untuk berbagai tujuan contohnya kesegaran jasmani, prestasi, dan untuk profesi.

Sejalan dengan itu dalam undang-undang sistem keolahragaan nasional dijabarkan, “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. (UU. RI No 3.2005:3). Dan salah satu olahraga yang saat ini terus dikembangkan agar dapat berprestasi adalah sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer dan amat digemari oleh sebagian rakyat Indonesia baik kalangan tua maupun muda dan ini telah berkembang baik di kota maupun di daerah terpencil, salah satunya di Kabupaten Pesisir Selatan.

Perkembangan sepakbola di Kabupaten Pesisir Selatan sangat mendapat perhatian, hal ini terbukti dengan banyaknya muncul klub-klub mulai dari tingkat anak-anak, remaja dan dewasa yang dikenal dengan sekolah sepakbola (SSB). Salah satunya pemain sepakbola SMP N 2 Batang Kapas yang telah mempunyai prestasi yang baik dan sudah melaksanakan proses latihan yang terencana dan berkelanjutan, serta memiliki program latihan yang baku dan jelas dengan pelaksanaan program latihan 2 kali seminggu.

Dalam permainan sepakbola kemenangan hanya dapat diraih dengan membuat gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah jangan sampai lawan berbuat hal

yang sama terhadap gawang sendiri. Hal ini mengandung arti bahwa, menjadi seorang pemain sepakbola yang handal harus memiliki kondisi fisik dan kualitas teknik dasar sepakbola yang baik. Muchtar dalam Yoandra (2011:3) berpendapat, “Untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dan mental merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Pendapat ini mengemukakan unsur kondisi fisik (kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi) dan teknik dasar (*passing, dribbling, shooting*) merupakan beberapa faktor penting dalam bermain sepakbola.

Diantara sekian banyak teknik dasar sepakbola, yang sering terkendala dalam pelaksanaannya pada waktu pertandingan adalah kemampuan *dribbling*. *Dribbling* merupakan salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi. Pada saat melakukan *dribbling*, pemain dituntut untuk mampu menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh, kecuali tangan.

“*Dribbling* bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan berlangsung”. (Zalfendi, 2010:138). *Dribbling* yang baik ditunjang oleh beberapa faktor diantaranya adalah kelincahan dan kelentukan. Kelincahan juga merupakan bagian dari komponen fisik, menurut Arsil (2008:138), “Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas.” Selain itu salah satu faktor yang mempengaruhi keterampilan *dribbling* adalah kelentukan, kelentukan adalah kemampuan menggerakkan persendian dan otot pada keseluruhan ruang geraknya (Syafuddin, 2011: 111).

Pada dasarnya kelincahan merupakan kemampuan fisik yang harus dimiliki setiap pemain pada saat melakukan *dribbling* untuk melewati lawan maupun mencetak gol ketika berhadapan satu lawan satu dengan penjaga gawang. Apabila seorang pemain tidak memiliki kelincahan maka ia akan mengalami kesulitan dalam melakukan *dribbling* dengan baik sehingga bola akan mudah dirampas oleh lawan.

Menurut hasil wawancara saya dengan pelatih pemain sepak bola SMP N 2 Batang Kapas, prestasi pemain sepak bola SMP N 2 Batang Kapas di akhir tahun 2011 ini mengalami penurunan. Dalam pengamatan, penulis menduga dalam latihan permainan yang diikuti oleh pemain SMP N 2 Batang Kapas, dimana bola mudah dirampas lawan, saat *dribbling* bola pemain terlihat kaku dan kurang lincah, saat *dribbling* jarak pemain dan bola terlalu jauh sehingga memudahkan lawan merampas bola dari pengasaan si pemain, serta kondisi fisik yang melemah sehingga pemain tersebut sering kehilangan bola. Akibatnya kesempatan untuk menciptakan gol sangat minim dan kemenangan pun susah dicapai.

Hal ini lah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kelincahan dengan keterampilan *dribbling*, serta sebagai acuan dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain SMP N 2 Batang Kapas demi tercapainya prestasi yang meningkat. Oleh sebab itu penelitian ini berjudul Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola SMP N 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berangkat dari latar belakang diatas, maka masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut,

1. Kelincahan
2. Kekuatan
3. Daya tahan
4. Kecepatan
5. Daya Ledak
6. Kelentukan
7. *Dribbling*

8. Koordinasi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dikemukakan pada identifikasi masalah di atas, dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersama, oleh sebab itu penelitian ini hanya dibatasi pada Kelincahan.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang dan batasan masalah dalam penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola SMP N 2 Batang Kapas ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan Dengan Keterampilan *dribbling* pemain sepak bola SMP N 2 Batang Kapas.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna yaitu :

1. Memenuhi salah satu syarat bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai tambahan ilmu pengetahuan dalam meningkatkan kemampuan teknik pemain SMP N 2 Batang Kapas.
3. Sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan dan membuat program latihan bagi pelatih.
4. Sebagai bahan bacaan dalam mengembangkan olahraga sepak bola bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Sebagai bahan referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam bagi peneliti selanjutnya