

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTUKAN DENGAN
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN SEKOLAH
SEPAKBOLA REMAJA TARUSAN KABUPATEN
PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahaga Sebagai
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**ROBIZARIANTO
NIM. 06749**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN 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 : Kontribusi Kelincahan dan Kelentukan dengan Keterampilan
Dribbling pada Pemain Sekolah Sepakbola Remaja Tarusan
Kabupaten Pesisir selatan

Nama : Robizarianto

BP/NIM : 2008 / 06749

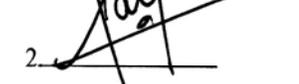
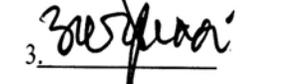
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Zalfendi, M.Kes	1. 
2. Sekretaris : Dra. Rosmawati, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	3. 
4. Anggota : Drs. Zarwan, M. Kes	4. 
5. Anggota : Nurul Ihsan, S.Pd. M. Pd	5. 

ABSTRAK

Robizarianto (06749). Kontribusi Kelincahan dan Kelentukan dengan Keterampilan *Dribbling* Pada Pemain Sekolah Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan

Penelitian ini berawal dari rendahnya kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan kontribusi kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis Penelitian ini adalah korelasional. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kelincahan dengan tes lari zig-zag. Untuk kelentukan dilakukan dengan cara mengukur kelentukan dengan tes flexiometer. Keterampilan *dribbling* dilakukan dengan tes keterampilan *dribbling* sepakbola. Populasi penelitian ini adalah pemain U. 17 – U. 20 yang berjumlah 30 orang putra, Penarikan Sampel menggunakan teknik total sampling dimana yang dijadikan sampel yaitu U.17 – U.20 dengan jumlah 30 orang. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Sepakbola Pasar Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi berganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan setelah itu dihitung besar kontribusinya.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil, 1). Terdapat hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan sebesar 0,565 dengan kontribusi = 56,5%, 2). Terdapat hubungan kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* pemain Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan sebesar 0,267 dengan kontribusi = 26,7%, 3). Terdapat hubungan kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* sebesar 0,755 dan kontribusi = 75,5%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kontribusi Kelincahan dan Kelentukan dengan Keterampilan *Dribbling* Pada Pemain Sekolah Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan 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. Drs. H. Arsil, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Zalfendi, M. Kes Pembimbing I dan Dra. Rosmawati. M.Pd selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Terimakasih kepada Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, Drs. Zarwan, M.Kes, dan Nurul Ihsan, S.Pd. M.Pd sebagai tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Dosen – dosen jurusan pendidikan olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan
6. Pengurus, pelatih dan pemain Sekolah Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan
7. Kedua orangtua tercinta, Papa Abizar Rahmad, A.Ma.Pd, Mama Yusniati, A.Ma.Pd yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
8. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Terakhir, peribahasa menyatakan: “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, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori	7
1. Sepakbola	7
a. Permainan Sepakbola.....	7
b. Struktur Permainan	9
2. Kelincahan	11
3. Kelentukan	14

4. Keterampilan <i>Dribbling</i>	18
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan sampel	25
D. Definisi Operasional	26
E. Jenis dan Sumber Data	28
F. Teknik Pengumpulan Data	29
G. Instrumen Penelitian	29
H. Teknik Analisa Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Analisis Deskriptif	38
B. Analisis Induktif	44
C. Pembahasan	47
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	52
B. Saran-saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi penelitian	26
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	26
Tabel 3. Distribusi frekuensi kelincahan (X_1).....	38
Tabel 4. Distribusi frekuensi kelentukan (X_2).....	40
Tabel 5. Distribusi frekuensi keterampilan <i>dribbling</i> (Y).....	42
Tabel 6. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji liliefors	44
Tabel 7. Analisis hubungan antara Kelincahan (X_1) dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> (Y) pada Pemain Sekolah Sepakbola Remaja Tarusan	45
Tabel 8. Analisis Hubungan anantara Kelentukan (X_2) dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> (Y) pada Pemain Sekolah Sepakbola Remaja Tarusan.....	46
Tabel 9. Analisis Kontribusi Kelincahan (X_1) dan kelentukan (X_2) secara bersama-sama dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> (Y) pada Pemain Sekolah Sepakbola Remaja Tarusan	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 1.	Bentuk pelaksanaan keterampilan <i>dribbling</i>	21
Gambar 2.	Kerangka Konseptual.....	23
Gambar 3.	Bentuk pelaksanaan lari <i>zig-zag</i>	31
Gambar 4.	Bentuk pelaksanaan <i>flexiometer test</i>	33
Gambar 5.	Bentuk pelaksanaan kemampuan <i>dribbling</i> pemain Sekolah Sepakbola Remaja tarusan.....	35
Gambar 6.	Histogram kelincahan (X_1)	39
Gambar 7.	Histogram kelentukan (X_2).....	41
Gambar 8.	Histogram keterampilan <i>dribbling</i> (Y).....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X_1).....	56
Lampiran 2. Distribusi Frekuensi Kelentukan (X_2).....	57
Lampiran 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Dribling (Y)	58
Lampiran 4. Pengolahan data mentah Kelincahan dengan T-Score.....	59
Lampiran 5. Analisis Uji Normalitas sebaran data kelincahan melalui Uji Liliefors.....	60
Lampiran 6. Pengolahan Data mentah keterampilan Dribling dengan T-Score (Y).....	61
Lampiran 7. Analisis Uji Normalitas sebaran data keterampilan Dribling melalui Uji Liliefors	62
Lampiran 8. Pengolahan Data mentah Kelentukan dengan T-Score (X_2).....	63
Lampiran 9. Analisis Uji Normalitas sebaran data kelentukan melalui uji lilifors (X_2).....	64
Lampiran 10. Analisis Korelasi sederhana dan Korelasi Berganda (variabel X_1 , X_2 , dan Y).....	65
Lampiran 11. Dokumentasi	70
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian.....	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu permainan yang paling banyak digemari banyak orang dan merupakan permainan yang sudah merakyat. Hal ini dapat dilihat bahwa di seluruh pelosok tanah air ada lapangan sepakbola dan banyak orang memainkannya, baik melalui klub-klub sepakbola maupun sekedar hobi.

Persepakbolaan di Indonesia saat ini sudah mengalami perbaikan walaupun masih tertinggal dengan negara Asia Tenggara lainnya seperti Thailand dan Vietnam. Hal yang menandai bangkitnya sepakbola di Indonesia yaitu adanya pembinaan atau pembibitan usia dini dimana pemain muda tersebut dilatih atau dibina dalam suatu kepelatihan seperti SSB (Sekolah Sepakbola. UU. RI No. 3 pasal 27 ayat 4 (2005 : 32) menjelaskan :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Salah satu sekolah sepakbola yang ada di Kecamatan Koto XI Tarusan yang diharapkan dapat melahirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat pada umumnya Kabupaten Pesisir Selatan khususnya adalah Sekolah Sepak Bola Remaja Tarusan. Pemain sepakbola yang handal harus memiliki kondisi fisik dan kualitas teknik dasar sepakbola. Muktar (1992:54) menjelaskan “untuk dapat pandai

bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai perlu latihan sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Pendapat ini mengemukakan fisik dan teknik dasar merupakan faktor dalam penguasaan teknik dasar bermain sepakbola. Salah satu teknik dasar sepakbola yang sering menjadi permasalahan dalam pertandingan adalah keterampilan *dribbling*, kondisi fisik yang berperan penting dalam menunjang keberhasilan keterampilan *dribbling*.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, keterampilan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini dibenarkan Bapak Yanuardi selaku pelatih Sekolah Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan dalam wawancara yang dilakukan tanggal 28 September 2011, lemahnya penguasaan bola atau pelaksanaan *dribbling* tidak dapat dilakukan oleh pemain Sepakbola Sekolah Sepak Bola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan secara baik sehingga memudahkan lawan untuk merebut bola. Di samping itu gerakan pemain terlihat kaku membuat sering terjadinya benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain. Kemudian, seringkali mengalami kegagalan dan keterlambatan menyusun serangan terutama pada saat terjadinya serangan balik. Setiap serangan yang dilakukan oleh pemain Sekolah Sepak Bola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan sekitarnya sering mengalami kegagalan terutama terjadi pada saat melakukan *dribbling* bola menuju gawang lawan. Kesalahan-kesalahan itu berupa lambatnya

pemain *dribbling* bola ke depan, lepasnya bola dari *dribbling* yang dilakukan, kurang gesit dalam *dribbling* maupun berbalik arah saat lawan menutup pergerakan *dribbling* dari depan. Selain itu salah satu penyebabnya adalah Koordinasi yang kurang baik, teknik yang kurang baik, kurang lincahnya seorang pemain dalam menghadapi situasi permainan atau dengan arti lain disebabkan oleh tidak mendukungnya unsur kelincahan dan kelentukan pemain saat melakukan keterampilan *dribbling* sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan. Selain itu mental juga mempengaruhi ketangkasan *dribbling* pada pemain sepak bola Sekolah Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan, Apabila hal ini dibiarkan, dikhawatirkan prestasi sepakbola Sekolah Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan akan sulit diraih, sebab apabila pemain tidak mempunyai keterampilan *dribbling* yang baik diduga tidak dapat bermain bola secara baik.

Bertolak dari uraian di atas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti, bahwa dalam permainan Sepakbola diduga unsur kelincahan dan kelentukan dibutuhkan keterampilan *dribbling*. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan dengan penelitian secara ilmiah mengenai hubungan antara kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan .

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya penyebab permasalahan yang dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa variabel yang mempengaruhi masalah *dribbling* bola diantaranya :

1. Koordinasi
2. Teknik
3. Kelincahan.
4. Kelentukan.
5. Mental
6. Kekuatan
7. Kecepatan

C. Pembatasan Masalah.

Banyaknya variabel yang mempengaruhi masalah pada penelitian ini, maka penelitian ini masalahnya dibatasi pada :

1. Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Kelentukan Pemain Sekolah Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Keterampilan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti adalah :

1. Apakah terdapat hubungan Kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* bola pemain Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan?
2. Apakah terdapat hubungan kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* pemain Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan?

3. Apakah terdapat kontribusi kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pemain Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui hubungan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Untuk mengetahui hubungan kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Remaja tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kelentukan bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Remaja tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada Sekolah Sepakbola Remaja Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan.

3. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, pemain, pembina yang mengajar olahraga sepakbola untuk pencapaian prestasi olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Jurusan Penjasorkes Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
5. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya.