

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA KAKI  
TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING PADA PEMAIN  
SSB PADANG YUNIOR**

***SKRIPSI***

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan  
Olahraga sebagai salah satu persyaratan  
Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ARKY FADJRIN**

**NIM : 85467**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Antara Kelincahan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Pemain SSB Padang Yuniior

Nama : Arky Fadjrin

NIM : 85467

Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

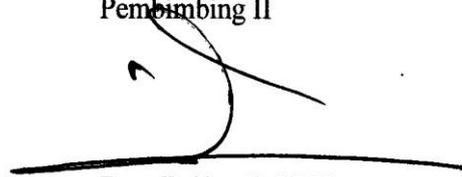
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



**Drs. Hendri Nelti, M.Kes. AIFO**  
NIP. 19620520 198703 1 002

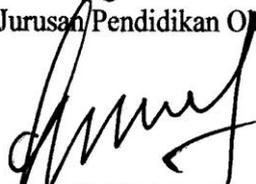
Pembimbing II



**Drs. Zalfendi, M.Kes**  
NIP. 19590602 198503 1 003

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

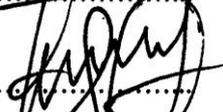
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

### HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING PADA PEMAIN SSB PADANG YUNIOR

Nama : Arky Fadjrin  
NIM : 85467  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

#### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO	1. .... 
Sekretaris	: Drs. Zalfendi, M.Kes	2. .... 
Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	3. .... 
Anggota	: Drs. Jonni, M.Pd	4. .... 
Anggota	: Drs. Ali Asmi, M.Pd	5. .... 



*Sesungguhnya dibalik kesulitan ada kemudahan  
Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan)  
Katakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain  
Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap  
(Qs. 94: 6-8)*

*Ya Tuhanku.*

*Berikanlah aku ilham untuk tetap mensyukuri nikmat-Mu  
Yang telah engkau anugerahkan kepadaku dan kepada kedua ibu bapakku  
Dan untuk mengerjakan amal saleh yang engkau ridhoi  
Dan masukkanlah aku dengan rahmat-Mu  
Ke dalam golongan hamba-hamba-Mu yang saleh ... (An Naml: 19)*

*Panjang sudah jalanku menyusuri alur hidup  
Untuk menyongsong cita-citaku dan masa depanku  
Akhirnya .....*

*Telah kuraih cita-citaku  
Dengan ketabahan, usaha, doa dan cinta yang tulus  
Tetapi perjuanganku mencapai masa depan belum selesai  
Masih ada jenjang pendidikan yang lebih tinggi  
Yang harus kutempuh.....  
Semoga aku mampu menyelesaikannya....Amin*

*Ya Allah Ya Rabb.....*

*Hilangkanlah keraguan dalam hati ini  
Mantapkanlah langkahku untuk sonsong masa depan  
Jadikanlah urusan dunia dalam genggam tanganmu  
Dan urusan akhirat tetap di dalam hatiku  
Amin.....*

*Tak ada untai kata indah yang dapat kurangkai  
Tak ada intan yang dapat diberi  
Hanya sebuah karya kecil ini yang dapat kusembahkan  
Kepada orang yang sangat kucintai dan kusayangi  
Kepada Ayahanda (Faisal Fahmi) dan Ibunda (Sucita Ningsih) serta  
Kakakku (Asih Fahmayani) serta adik-adikku (Teguh Adi dan Tegar Ali) dan tak lupa terima kasih  
banyak ku ucapkan buat dosen-dosenku tercinta yang dengan ikhlas membagi ilmunya buatku.  
Dan yang telah memberi inspirasi, dukungan, semangat serta doa kepadaku  
Serta seseorang yang kukasih yang telah memberiku perhatian, kasih sayang dan semangat dalam  
mencapai cita-citaku. Dan tak lupa rekan-rekan senasib seperjuangan angkatan 2007. semoga kita  
semua berhasil di masa depan ... Amiin*

*By  
Arky Fadrin*



## ABSTRAK

### **ARKY FADJRIN, (2012) : HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING PADA PEMAIN SSB PADANG YUNIOR**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya keterampilan dribbling pemain SSB Padang Yunior yang diakibatkan karena kurangnya kelincahan dan koordinasi mata kaki pada saat menggiring bola. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan dan besarnya kontribusi antara kelincahan dan koordinasi mata kaki baik secara sendiri maupun secara bersama-sama terhadap keterampilan dribbling pemain SSB Padang Yunior.

Penelitian ini tergolong kepada jenis penelitian *korelasional* atau menggunakan *teknik korelasional*. Populasi penelitian ini adalah semua pemain SSB Padang Yunior yang berjumlah 25 orang. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*. Instrument penelitian yang digunakan adalah; (1) Tes kelincahan dengan menggunakan lari bolak balik 4 x 10 meter; (2) tes koordinasi mata kaki dengan menggunakan tes menendang bola kedinding sasaran; (3) tes kemampuan dribbling dengan tes menggiring bola menghindari sasaran (*drogging*). Data diolah dengan menggunakan analisis *korelasi product moment*.

Temuan penelitian ini menunjukkan: (1) terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan keterampilan dribbling,  $r_{0,451} > r_{0,396} \alpha 0,05$  dengan kontribusi sebesar 20,34%; (2) terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata kaki dengan keterampilan dribbling,  $r_{0,403} > r_{0,396} \alpha 0,05$  dengan kontribusi hanya 16,24%; (3) terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama terhadap keterampilan dribbling,  $R 0,532$  dengan  $F_{hitung} > F_{tabel} \alpha 0,05$  dengan kontribusi sebesar 28,30%.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING PADA PEMAIN SSB PADANG YUNIOR”. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih dan rasa hormat yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan saya kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan ini.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu dan membimbing saya dalam menyelesaikan perkuliahan.
3. Drs . Hendri Neldi, M.Kes, AIFO sebagai dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan dan dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga skripsi dapat diselesaikan.
4. Drs. Zalfendi, M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan skripsi sehingga dapat diselesaikan dengan baik.

5. Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Jonni, M.Pd dan Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Pengurus SSB Padang Yuniior yang telah memberikan waktu dan kesempatan kepada peneliti untuk meneliti para pemain – pemainnya.
7. Pelatih SSB Padang Yuniior yang banyak membantu dan memberi bimbingan ketika peneliti melakukan penelitian
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas saran dan dukungan dalam pembuatan skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan menjadi amal dan mendapat pahala yang sebesar- besarnya dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan masukan dari pembaca demi kesempurnaan tulisan ini.

Padang, Januari 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
A. Kajian teori.....	8
1. Sepak bola .....	8
2. Keterampilan Dribbling.....	9
3. Kelincahan.....	13
4. Koordinasi Mata Kaki .....	16
B. Kerangka Konseptual .....	19
C. Hipotesis .....	21

<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
C. Populasi dan Sampel .....	22
D. Definisi Operasional.....	23
E. Jenis dan Sumber Data .....	24
F. Alat dan Teknik Pengumpulan Data .....	24
G. Teknik Analisa Data.....	29
<b>BAB IV. ANALISIS HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	31
a. Kelincahan.....	31
b. Koordinasi Mata Kaki .....	32
c. Keterampilan Dribbling .....	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	34
C. Analisis dan Hasil Penelitian.....	36
D. Pembahasan.....	38
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>40</b>
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran.....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>44</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian .....	23
2. Deskripsi Data Penelitian .....	31
3. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan .....	31
4. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata Kaki .....	32
5. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Dribbling .....	33
6. Uji Normalitas Data Penelitian .....	35
7. Uji Homogenitas Data Penelitian .....	35
8. Uji Normalitas Data Penelitian Setelah Ditransformasikan.....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual .....	21
2. Lintasan Kelincahan.....	25
3. Sasaran Tes Koordinasi Mata Kaki.....	28
4. Lintasan Tes Keterampilan Dribbling.....	29
5. Histogram Data Kelincahan .....	32
6. Histogram Data Koordinasi Mata Kaki.....	33
7. Histogram Data Keterampilan Dribbling.....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian .....	44
2. Uji Pengolahan Data Secara SPSS .....	45
3. Uji Pengolahan Data Secara Manual .....	53

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan manusia, karena dengan pendidikan manusia memperoleh pengetahuan, nilai, sikap, serta keterampilan. Pendidikan juga merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dan kesiapan suatu bangsa dalam menghadapi tantangan global. Melalui pendidikan kualitas sumberdaya manusia dapat ditingkatkan sehingga memiliki kemampuan dan keterampilan untuk membawa bangsa kearah yang lebih baik.

Salah satu penunjang kesehatan adalah berolahraga, sedangkan bagi siswa adalah dengan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Menurut Undang-undang RI No 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan Indonesia menjelaskan bahwa: Olahraga pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, kesehatan, kebugaran, dan kesenangan”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa cabang olahraga adalah dengan membangun kemauan dan mengembangkan siswa dalam proses pembelajaran serta memberikan pelayanan yang dapat menimbulkan kemauan untuk siswa agar lebih aktif dalam aktifitas, sehingga mampu meningkatkan diri untuk meraih prestasi yang maksimal. Dan untuk menyalurkan bakat yang dimiliki masing-masing siswa. Disetiap sekolah memiliki program pengembangan diri yang bertujuan

untuk menggali potensi setiap siswa untuk mampu berprestasi di bidang yang dikuasai oleh setiap siswa.

Salah satu kegiatan pengembangan diri yang banyak diminati oleh siswa adalah olahraga sepakbola. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari diseluruh dunia. Oleh sebab itu olahraga sepakbola sangat banyak mendapat sorotan dari masyarakat maupun pemerintah. Hal ini terbukti dengan banyaknya club-club sepakbola dan diadakannya kegiatan seperti pertandingan sepakbola, baik ditingkat usia dini dan remaja di lingkungan pendidikan.

Pelaksanaan pengembangan diri sepakbola mengarah pada peningkatan kemampuan cabang sepak bola dalam arti teknik, taktik dan strategi. Selain itu juga dilakukan peningkatan kondisi fisik yang dibutuhkan dalam cabang olahraga. Seperti yang dijelaskan Syafruddin (1999:36) menyatakan “Komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari daya tahan (endurance), kekuatan (strength), daya ledak (power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance) dan koordinasi (coordination)”.

Dari komponen dasar fisik tersebut perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan porsinya, karena komponen tersebut mempunyai perbedaan dalam bentuk gerak, metoda latihan dan lain sebagainya yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga atau memenangkan suatu pertandingan. Dalam permainan sepakbola seorang pemain harus dapat menguasai teknik dasar permainan, diantaranya menurut Armal (1985:416) menyatakan”

“1) Teknik badan yaitu teknik gerakan tanpa menggunakan bola secara umum (kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan) dan secara khusus (cara latihan merobah arah, cara melompat, gerak tipu badan tanpa bola), 2) Teknik dengan bola (menendang bola, menerima bola, menyundul bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, merampas bola, melempar bola, teknik penjaga gawang)”.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan dalam permainan sepak bola seorang pemain harus dapat bergerak kesegala arah secara cepat. Dalam usaha menghindari penjagaan lawan, mencari kesempatan untuk mengoper bola dan menendang bola ke gawang tanpa kehilangan keseimbangan. Dengan demikian kelincahan pemain harus perlu ditingkatkan terutama dalam melakukan teknik dasar menggiring bola.

Untuk dapat menggiring bola (dribbling) dengan baik dalam sepak bola, perlu ditingkatkan kemampuan dan bentuk. Hal ini dipertegas menurut Coever (1987:41) menyatakan bahwa: “1) Menerima dan membawa bola, 2) Kelenturan dan kelincahan dalam mengendalikan bola, 3) Melindungi bola, 4) Gerak tipu dengan bola, 5) Membawa bola tanpa melihat kerahannya, 6) Olah gerak cepat, 7) Menggiring bola ke tempat bebas.”

Dalam mencapai pengembangan diri cabang sepak bola, banyak faktor yang mempengaruhi baik itu kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan dan kecepatan maupun koordinasi. Namun, kalau dilihat dari proses gerak yang terjadi dalam pelaksanaan pengembangan diri cabang sepak bola SSB Padang Yuniior yang paling memegang peranan penting adalah kelincahan dan kecepatan dribbling.

Berdasarkan kutipan dan penjelasan mengenai komponen kondisi fisik yang dikemukakan sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan unsure penting dalam pengembangan diri cabang sepak bola. Diantara kondisi fisik tersebut kelincahan dan kecepatan dribbling sangat berkontribusi terhadap pengembangan diri sepak bola di SSB Padang Yunior.

Berdasarkan observasi di lapangan terhadap atlet sepak bola SSB Padang Yunior ditemukan masalah rendahnya kemampuan dribbling pemain, hal ini dapat dibuktikan sewaktu mengontrol bola, bola sering lepas dan mudah dirampas lawan.

Berdasarkan permasalahan di atas selanjutnya peneliti berpendapat perlu ditinjau faktor-faktor yang mempengaruhi dribbling. Dribbling yang baik untuk meningkatkan kemampuan dribbling pemain, sehingga diharapkan tujuan bermain dapat tercapai, karena kemampuan dribbling sangat berpengaruh dalam menentukan tujuan dari bermain sepak bola, hal ini dilihat dari tujuan dribbling tersebut.

Di SSB Padang Yunior kesiapan sepak bola telah berjalan sesuai dengan program yang telah dibuat oleh pelatih, akan tetapi peningkatan perbuatan belum banyak dilakukan. Hal ini terlihat pada waktu diberikan materi bermain, pemain sering kehilangan bola, setiap individu tidak mampu menguasai bola sepenuhnya, sehingga mudah dirampas oleh lawan, hal ini terlihat terutama saat pemain sedang melakukan dribbling .

Berdasarkan pengamatan pada kegiatan olahraga sepakbola khususnya pada materi dribbling, pemain materi dribblingnya terlihat

dalam bentuk permainan, dalam latihan pemain tidak diberikan latihan dribbling secara khusus untuk meningkatkan kemampuan dribbling pemain SSB Padang Yuniior. Salah satu bentuk latihan dribbling yang dapat digunakan adalah dribbling zig-zag dan dribbling bolak balik. Pada latihan dribbling zig-zag ini pemain bermain bola dengan berkelok-kelok melalui tangga yang dipasang pada jarak tertentu. Latihan yang bisa digunakan adalah dribbling bolak-balik. Pemain menggiring bola dari satu titik ke titik lainnya. Kemudian kembali lagi ke titik semula.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain SSB Padang Yuniior”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kelincahan
2. Penguasaan teknik
3. Koordinasi gerakan
4. Daya tahan kekuatan otot tungkai
5. Koordinasi mata kaki
6. Perkenaan kaki pada bola
7. Kecepatan
8. Pandangan dan sikap atau kecondongan badan
9. Emosional pemain saat menggiring bola

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya masalah yang diidentifikasi dan luasnya ruang lingkup penelitian yang dilakukan, sementara keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti serta agar penelitian ini lebih terfokus dan terarah, maka permasalahan dalam penelitian ini penulis batasi pada:

1. Kelincahan
2. Koordinasi mata kaki
3. Kemampuan dribbling

### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai dengan pembatasan masalah yang telah ada, maka perumusan masalahnya adalah “Apakah Terdapat Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Pemain SSB Padang Yuniior”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini antara lain:

1. Untuk mengetahui kontribusi kelincahan dengan keterampilan dribbling
2. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata kaki dengan keterampilan dribbling
3. Untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan koordinasi mata kaki dengan keterampilan dribbling

### **F. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian antara lain:

1. Penulis sendiri, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain
3. Pelatih
4. Pengawas
5. Pengcap PSSI Kota Padang