

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA SISWA SEKOLAH
SEPAKBOLA (SSB) MOLTEN KERINCI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan*



Oleh :

**TRI AGUSTIAR PUTRA
NPM. 1210013411257**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
2018**

ABSTRAK

Tri Agustiar Putra : Hubungan Kecepatan dan Kelentukan Togok dengan Keterampilan *Dribbling* pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Molten Kerinci

Penelitian ini berawal dari hasil observasi yang penulis temui di lapangan, ternyata keterampilan *Dribbling* pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Molten Kerinci kurang maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecepatan dan kelentukan togok dengan keterampilan *Dribbling* pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Molten Kerinci.

Jenis penelitian adalah korelasional dengan populasi adalah siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Molten Kerinci yang berjumlah 86 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan cara *Purposive Sampling*, sehingga sampel berjumlah 30 orang pemain. Data diambil dengan tiga cara, Lari Cepat 100 meter/*Sprint Test* untuk mengukur kecepatan, dengan *Flexiometer Test* untuk mengukur kelentukan togok dan *Dribbling Test* untuk mengukur keterampilan *Dribbling*. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *Product Moment* (tunggal) dan ganda.

Berdasarkan analisis dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan *Dribbling*, kemudian terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan togok dengan keterampilan *Dribbling* dan terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelentukan togok dengan keterampilan *Dribbling* pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Molten Kerinci.

Kata Kunci : Kecepatan, Kelentukan Togok dan Keterampilan *Dribbling*

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|--|------|
| 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 | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Perumusan Masalah..... | 5 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN | |
| A. Kajian Teori..... | 8 |
| 1. Hakikat Permainan Sepakbola | 8 |
| 2. Hakikat Keterampilan <i>Dribbling</i> | 22 |
| 3. Hakikat Kecepatan | 25 |
| 4. Hakikat Kelentukan Togok | 29 |
| B. Kerangka Konseptual | 31 |
| C. Hipotesis..... | 33 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian | 35 |
| B. Populasi dan Sampel | 35 |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian | 36 |
| D. Instrumen Penelitian..... | 37 |
| E. Teknik Analisa Data..... | 44 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data | 47 |

| | |
|--|----|
| 1. Kecepatan | 47 |
| 2. Kelentukan Togok | 48 |
| 3. Keterampilan <i>Dribbling</i> | 49 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis dengan Uji Normalitas Data | 51 |
| C. Pengujian Hipotesis | 51 |
| D. Pembahasan | 54 |
| 1. Hubungan Kecepatan dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> | 54 |
| 2. Hubungan Kelentukan Togok dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> | 56 |
| 3. Hubungan Kecepatan dan Kelentukan Togok dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> | 59 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 62 |
| B. Saran | 62 |
| DAFTAR PUSTAKA | 64 |
| LAMPIRAN | 66 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Jumlah Siswa Peserta Sekolah Sepakbola (SSB) Molten Kerinci..... | 35 |
| 2. Distribusi Frekwensi Data Kecepatan | 47 |
| 3. Distribusi Frekwensi Data Kelentukan Togok | 48 |
| 4. Distribusi Frekwensi Data Keterampilan <i>Dribbling</i> | 50 |
| 5. Uji Normalitas Data dengan Uji <i>Lilliefors</i> | 51 |
| 6. Analisis Korelasi Kecepatan dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> (X_1 - Y). | 52 |
| 7. Analisis Korelasi Kelentukan Togok dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> (X_2 - Y) | 53 |
| 8. Analisis Korelasi Kecepatan dan Kelentukan Togok dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> (X_1, X_2 - Y) | 54 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| 1. Hubungan Kecepatan dan Kelentukan Togok dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> pada Siswa Peserta SSB Molten Kerinci | 33 |
| 2. Bentuk Pelaksanaan Lari Cepat 30 meter (<i>Sprint</i>). | 39 |
| 3. Bentuk Pelaksanaan <i>Flexiometer Test</i> | 41 |
| 4. Bentuk Pelaksanaan Keterampilan <i>Dribbling</i> | 43 |
| 5. Histogram Data Kecepatan | 48 |
| 6. Histogram Data Kelentukan Togok. | 49 |
| 7. Histogram Data Keterampilan <i>Dribbling</i> | 50 |

DAFTAR TABEL

| Lampiran | Halaman |
|---|---------|
| 1. Pengukuran Variabel Kecepatan pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Molten Kerinci | 66 |
| 2. Pengukuran Variabel Kelentukan Togok pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Molten Kerinci | 67 |
| 3. Pengukuran Variabel Keterampilan <i>Dribbling</i> pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Molten Kerinci..... | 68 |
| 4. Data Akhir Variabel Kecepatan dan Kelentukan Togok dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Molten Kerinci..... | 69 |
| 5. Uji Normalitas Data Kecepatan (X_1)..... | 70 |
| 6. Uji Normalitas Data Kelentukan Togok (X_2)..... | 72 |
| 7. Uji Normalitas Data Keterampilan <i>Dribbling</i> (Y) | 74 |
| 8. Analisis Hubungan Kecepatan (X_1) dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> (Y). 76 | |
| 9. Analisis Hubungan Kelentukan Togok (X_2) dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> (Y) | 78 |
| 10. Analisis Hubungan Kecepatan (X_1) dan Kelentukan Togok (X_2)..... | 80 |
| 11. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda | 82 |
| 12. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 KE z..... | 84 |
| 13. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors | 85 |
| 14. Tabel nilai – Nilai “r” <i>Product Moment</i> | 86 |
| 15. Nilai Persentil Untuk Distribusi F | 87 |
| 16. Nilai Persentil untuk distribusi t | 92 |
| 17. Surat Izin Penelitian Dari Universitas Bung Hatta | 93 |
| 18. Surat Keterangan Rekomendasi Permintaan Data | 94 |
| 19. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah Sepakbola (SSB) Molten Kerinci | 95 |
| 20. Dokumentasi Penelitian | 96 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan cabang olahraga paling populer dan paling digemari diseluruh dunia. Khususnya di Indonesia, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina. Dewasa ini sepakbola bukan hanya untuk mengisi waktu luang, namun sekarang dituntut untuk menjadi pemain sepakbola yang profesional. Dalam perkembangan teknologi di Indonesia, metodologi kepelatihan harus ditingkatkan dalam upaya meningkatkan prestasi dalam cabang sepakbola.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik, seorang pemain harus dapat menguasai berbagai teknik dasar dalam permainan sepakbola dengan baik. Hal ini dikarenakan, pemain sepakbola yang memiliki teknik dasar bermain dengan baik cenderung akan dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar sepakbola menurut Sucipto dkk, (2000:17) adalah: 1) Teknik dasar menendang bola (*Kicking*); 2) Teknik dasar menghentikan bola (*Stoping*); 3) Teknik dasar menggiring bola (*Dribbling*); 4) Teknik dasar menyundul bola (*Heading*); 5). Teknik dasar melempar bola *out* (*Throw-In*); 6). Teknik dasar menjaga gawang (*Goal Keeping*).

Untuk dapat menguasai semua teknik dasar bermain sepakbola tentunya harus dilakukan latihan dan pembinaan secara terprogram agar mampu menghasilkan prestasi khususnya di bidang sepakbola. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Pasal 27 Ayat 4 Tahun 2005

tentang Sistem Keolahragaan Nasional dinyatakan bahwa, 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.

Namun, berdasarkan hasil observasi dan wawancara di Sekolah Sepakbola (SSB) Molten yang merupakan salah satu Sekolah Sepakbola (SSB) di Kabupaten Kerinci diketahui bahwa salah satu teknik dasar yang belum maksimal dikuasai oleh siswa Sekolah Sepakbola (SSB) adalah *Dribbling*. Hal ini terlihat pada saat latihan maupun dalam pertandingan, para siswa terlalu mudah kehilangan bola, penguasaan bola saat *Dribbling* masih jauh dari jangkauan atau kaki. Kecepatan *Dribbling* siswa juga belum maksimal, terlihat ketika gerakan siswa kalah cepat dengan lawan atau pada saat *Dribbling* bola kurang gesit.

Kelentukan togok, ketika siswa berhadapan satu lawan satu dengan lawan, gerakannya selalu dapat dimatikan lawan atau bola dapat dirampas lawan karena siswa tidak memiliki kelentukan. Koordinasi mata kaki, siswa tidak memperhatikan posisi kawan dan sering terjadi benturan dengan pemain lawan, sehingga dapat mengakibatkan cedera bagi siswa.

Kekuatan otot tungkai, hal ini terlihat ketika siswa berhadapan satu lawan satu dengan lawan, gerakannya selalu dapat dimatikan lawan atau bola dapat dirampas lawan. Keseimbangan, pada saat berusaha melewati lawan, bola kurang terkontrol dengan baik sehingga bola berpindah pada lawan.

Mental siswa juga sangat mempengaruhi proses dan hasil, pada saat latihan maupun dalam pertandingan.

Keterampilan *Dribbling* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh pemain sepakbola. Menurut Mielke (2007:1), “Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding, keterampilan utama yang pertama kali akan membuatmu terpacu dan merasa puas adalah keterampilan menggiring bola (*Dribbling*)”. Ketika pemain telah menguasai keterampilan *Dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.

Mengingat pentingnya keterampilan *Dribbling* dalam permainan sepakbola, maka keterampilan ini harus dikembangkan pada setiap siswa sepakbola. Namun, yang menjadi kendala utama ialah kualitas tenaga praktisi olahraga, terutama pelatih, yang pada umumnya melakukan pembinaan secara tradisional, serta kurangnya keterampilan untuk membuat program pelatihan yang berkualitas.

Selanjutnya, dalam masalah *Dribbling*, yang paling penting harus dikuasai dan diperhatikan oleh pelatih adalah bagaimana cara meningkatkan keterampilan *Dribbling* dengan memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan *Dribbling*. Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, Hubungan Kecepatan dan Kelentukan Togok dengan Keterampilan *Dribbling* pada Siswa SSB Molten Kerinci.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah yang berkaitan dengan Hubungan Kecepatan dan Kelentukan Togok dengan Keterampilan *Dribbling* pada Siswa SSB Molten Kerinci di mana keterampilan tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut:

1. Keterampilan *Dribbling*, teknik dasar yang belum maksimal dikuasai oleh siswa.
2. Kelincahan, para siswa terlalu mudah kehilangan bola dan penguasaan bola saat *Dribbling* masih jauh dari jangkauan atau kaki.
3. Kecepatan, kecepatan *Dribbling* yang dimiliki siswa belum maksimal, hal ini terlihat ketika gerakan siswa kalah cepat dengan lawan atau pada saat *Dribbling* bola kurang gesit.
4. Kelentukan togok, ketika pemain berhadapan satu lawan satu dengan lawan, gerakannya selalu dapat dimatikan lawan atau bola dapat dirampas lawan.
5. Koordinasi mata kaki, siswa tidak memperhatikan posisi kawan dan sering terjadi benturan dengan pemain lawan, sehingga dapat mengakibatkan cedera bagi siswa.
6. Kekuatan otot tungkai, hal ini terlihat ketika siswa berhadapan satu lawan satu dengan lawan, gerakannya selalu dapat dimatikan lawan atau bola dapat dirampas lawan.

7. Keseimbangan, pada saat berusaha melewati lawan, bola kurang terkontrol dengan baik sehingga bola berpindah pada lawan.
8. Mental siswa juga sangat mempengaruhi proses dan hasil, pada saat latihan maupun dalam pertandingan
9. Kualitas tenaga praktisi olahraga, terutama pelatih yang pada umumnya melakukan pembinaan secara tradisional, serta kurangnya keterampilan untuk membuat program pelatihan yang berkualitas.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat berbagai keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti dan tidak memungkinkan setiap masalah yang ada untuk diteliti, maka penelitian membatasi permasalahan yang akan diteliti pada Hubungan Kecepatan dan Kelentukan Togok dengan Keterampilan *Dribbling* pada Siswa SSB Molten Kerinci. Penelitian ini menitik beratkan pada variabel kecepatan dan kelentukan togok sebagai variabel bebas (X_1 dan X_2) dan keterampilan *Dribbling* sebagai variabel terikatnya (Y).

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan dengan keterampilan *Dribbling* pada siswa SSB Molten Kerinci?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan togok dengan keterampilan *Dribbling* pada siswa SSB Molten Kerinci?

3. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan dan kelentukan togok secara bersama-sama dengan keterampilan *Dribbling* pada siswa SSB Molten Kerinci?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis hubungan antara kecepatan dengan keterampilan *Dribbling* pada siswa SSB Molten Kerinci.
2. Untuk menganalisis hubungan antara kelentukan togok dengan keterampilan *Dribbling* pada siswa SSB Molten Kerinci.
3. Untuk menganalisis hubungan antara kecepatan dan kelentukan togok secara bersama-sama dengan keterampilan *Dribbling* pada siswa SSB Molten Kerinci.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Agar dapat memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Bung Hatta.
2. Agar dapat menjadi masukan bagi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas

Bung Hatta, rekan sejawat, dan mahasiswa dalam membantu pengembangan wawasan keilmuan tentang ilmu keolahragaan dan sebagai sumber penelitian selanjutnya khususnya tentang variabel-variabel yang saat ini diteliti.

3. Agar dapat menjadi masukan bagi masyarakat dan peneliti sendiri untuk menambah pengetahuan dan wacana keilmuan dalam penelitian ilmu keolahragaan, khususnya pada penelitian cabang olahraga sepakbola.
4. Agar dapat menjadi masukan bagi pelatih sepakbola untuk pencapaian prestasi tim sepakbola.
5. Agar dapat menjadi masukan bagi pembina/pelatih pada siswa SSB Molten Kerinci dalam upaya meningkatkan prestasi siswa khususnya dalam bidang sepakbola.