

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN KEMAMPUAN
DRIBBLING ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA MUSPAN PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi sebagai Salah Satu Persyaratan guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:
AFRIZUL SYADRI
NPM. 1210013411231

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

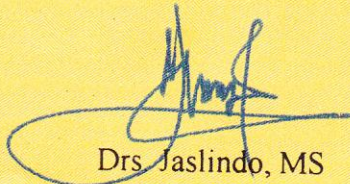
**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN KEMAMPUAN
DRIBBLING ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA MUSPAN PADANG**

Nama : Afrizul Syadri
NPM : 1210013411231
Program Studi : Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Bung Hatta

Padang, Juni 2017


Disetujui Oleh

Pembimbing I



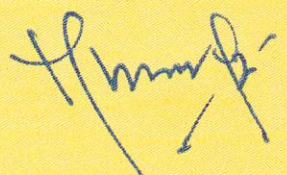
Drs. Jaslindo, MS

Pembimbing II



Meiriani Armen, S.Pd, M.Pd

Mengetahui
Ketua Prodi/Jurusan



Drs. Madri M, M.Kes, AIFO

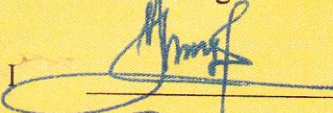
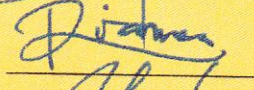
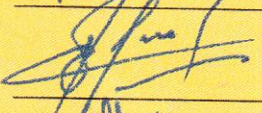
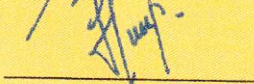
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bung Hatta

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA MUSPAN PADANG

Nama : Afrizul Syadri
NIM : 1210013411231
Program Studi : Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Bung Hatta

Padang, Juni 2017

Nama		Tanda tangan
1. Drs. Jaslindo. MS	Pembimbing I	
2. Meitriani Armen, S.Pd, M.Pd	Pembimbing II	
3. Dr. Syahrastani. M.Kes. AIFO	Penguji I	
4. Lucy Oktavani. S.Pd. M.Pd	Penguji II	

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama : Afrizul Syadri
NPM : 1210013411231
Konsentrasi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Prodi/Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Bung Hatta
Judul : Hubungan Kelincahan dan Kelentukan Togok dengan
Kemampuan *Dribbling* Atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi dan sepanjang penulisan skripsi ini juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah dituliskan atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diajukan dalam skripsi ini yang disebutkan dalam daftar pustaka.

Padang, Juni 2017



Afrizul Syadri

ABSTRAK

Afrizul Syadri : Hubungan Kelincahan dan Kelentukan Togok dengan Kemampuan *Dribbling* Atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang

Penelitian ini berawal dari hasil observasi yang penulis temui di lapangan, ternyata kemampuan *Dribbling* atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang masih belum baik dan belum sesuai harapan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelincahan dengan kemampuan *Dribbling*, kelentukan togok dengan kemampuan *Dribbling* dan kelincahan dan kelentukan togok dengan kemampuan *Dribbling* atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional dengan populasi adalah atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang yang berjumlah 76 orang atlet. Penarikan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan cara *Purposive Sampling* yang berjumlah 24 orang atlet pada kelompok umur 13 sampai 14 tahun. Data diambil dengan tiga cara tes dan pengukuran. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *Product Moment* (tunggal) dan ganda.

Berdasarkan analisis dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling*. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan togok dengan kemampuan *Dribbling*. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelincahan dan kelentukan togok dengan kemampuan *Dribbling* atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang .

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul: “**Hubungan Kelincahan Dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Dribbling Atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang**”. Penulis menyadari dalam penulisan Skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk di perbaiki di masa yang akan datang.

Dalam penyelesaian Skripsi, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik material maupun moril, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Drs. Khairul Harta, M,Sc beserta staf-stafnya.
2. Ketua pengelola program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Universitas Bung Hatta Drs. Madri M. M,Kes, AIFO beserta staf-stafnya.
3. Drs. Jaslindo, M.S, selaku Pembimbing I dan Meiriani Armen S.Pd.,M.Pd selaku Pembimbing II yang telah membimbing dan mendorong penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Penguji I Dr. Syhastani, M.Kes., AIFO dan Penguji II Lucy Oktavani, S.Pd., M.Pd.
5. Bapak/Ibu Dosen yang telah mentransfer ilmu bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas bung Hatta.

6. Terima kasih Ibunda Susana Marlina, terima kasih untuk Ayahanda Zulkifli dan terima kasih untuk adek Syahati, Syani yang telah memberikan kesempatan dan dorongan dalam proses pendidikan
7. Semua pihak tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan motivasi.

Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan menjadi pahala di sisi Allah SWT.

Padang, Juni 2017

Penulis

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	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Sekolah Sepakbola (SSB)	8
2. Kemampuan <i>Dribbling</i>	10
3. Kelincahan	19
4. Kelentukan	23
5. Kelentukan Togok	25
B. Kerangka Konseptual	28
C. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	32
B. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	32
C. Teknik Pengumpulan Data	33
D. Teknik Analisis Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	39
1. Kelincahan.....	39
2. Kelentukan Togok.....	40
3. Kemampuan <i>Dribbling</i>	42
B. Pengujian Persyaratan Analisis dengan Uji Normalitas Data.....	43
C. Pengujian Hipotesis.....	44
D. Pembahasan.....	47
1. Hubungan antara Kelincahan dengan Kemampuan <i>Dribbling</i>	47
2. Hubungan antara Kelentukan Togok dengan Kemampuan <i>Dribbling</i>	50
3. Hubungan antara Kelincahan dan Kelentukan Togok terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i>	52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55

DAFTAR PUSTAKA	57
-----------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	33
2. Distribusi Frekwensi Data Kelincahan	39
3. Distribusi Frekwensi Data Kelentukan Togok	41
4. Distribusi Frekwensi Data Kemampuan <i>Dribbling</i>	42
5. Uji Normalitas Data dengan Uji <i>Lilliefors</i>	43
6. Analisis Korelasi antara Kelincahan terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> (X_1 -Y).....	45
7. Analisis Korelasi antara Daya Ledak Otot Lengan terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Bola Voli (X_2 -Y)	47
8. Analisis Korelasi antara Kelincahan dan Kelentukan Togok dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> (X_1, X_2 -Y)	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Melakukan <i>Dribbling</i>	15
2. Menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar	16
3. Menggiring bola dengan sisi kaki bagian depan	17
4. Hubungan Kelincahan (X_1) dan Kelentukan Togok (X_2) dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y).....	30
5. Tes Menggiring bola (<i>Dribbling</i>).....	34
6. <i>The Arrowhead Agility Test</i>	35
7. Tes Kelentukan Tubuh	37
8. Histogram Data Kelincahan	40
9. Histogram Data Kelntkan Togok	41
10. Histogram Data Kemampuan <i>Dribbling</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Pengukuran Variabel Kelincahan Atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang	59
2. Pengukuran Variabel Kelentukan Togok Atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang	60
3. Pengukuran Variabel Kemampuan <i>Dribbling</i> Atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang	61
4. Data Akhir Variabel Kelincahan dan Kelentukan togok terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> Atlet Sekolah Sepakbola Muspan Padang	62
5. Uji Normalitas Data Kelincahan (X_1)	63
6. Uji Normalitas Data Kelentukan Togok (X_2).....	64
7. Uji Normalitas Data Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y)	65
8. Analisis Hubungan antara Kelincahan (X_1) Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) ..	66
9. Analisis Hubungan antara Kelentukan Togok (X_2) dengan Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y)	67
10. Analisis Hubungan antara Kelincahan (X_1) dan Kelentukan Togok (X_2)..	70
11. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda	71
12. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 KE z.....	73
13. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	74
14. Tabel Nilai–nilai “r” <i>Product Moment</i>	75
15. Nilai Persentil Untuk Distribusi F.....	76
16. Nilai Persentil untuk distribusi t	79
17. Dokumentasi Penelitian	80
18. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	82
19. Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian dari Sekolah Sepakbola Muspan Padang	83
20. Toefl	84