

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN
KEMAMPUAN *DRIBBLING* SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)
TUNAS MELATI KECAMATAN IMOGIRI
KU 14-16 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Menenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Uut Kuswendi
08601244199

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
MEI 2012**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul **”Hubungan Kelincahan dan *Power* Otot tungkai dengan Kemampuan *Dribbling* Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Tunas Melati Kecamatan Imogiri KU 14-16 Tahun”** dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, MA., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk menempuh studi.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
3. Bapak Amat Komari. M.Si, selaku Ketua Jurusan POR dan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Ibu Tri Ani Hastuti M.Pd, selaku Penasehat Akademik, yang telah membimbing selama kuliah.
5. Bapak Dr. Sugeng Purwanto, selaku pembimbing skripsi, yang dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Pengurus SSB Tunas Melati Imogiri, Bantul yang telah memberikan izin penelitian.
8. Siswa SSB Tunas Melati yang telah membantu dalam pengambilan data.
9. Seluruh Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya rekan-rekan PJKR 2008 khususnya kelas F, untuk kebersamaan dan kekompakan serta kenangan indah yang tidak pernah terlupakan.
10. Syafiqkulatif, yang membantu dalam penyusunan skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu.

Penulis sadar sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan waktu, tenaga, biaya serta pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki. Oleh karena itu, segala bentuk masukan sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut.

Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada khususnya.

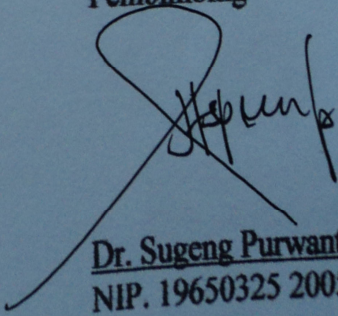
Yogyakarta, April 2012

Penulis

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “**Hubungan Kelincahan dan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan *Dribbling* Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Tunas Melati Kecamatan Imogiri KU 14-16 Tahun**” yang disusun oleh Uut Kuswendi, NIM 08601244199 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, April 2012
Pembimbing



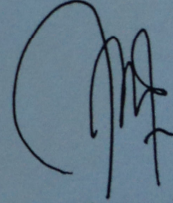
Dr. Sugeng Purwanto
NIP. 19650325 200501 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak ada karya atau pendapat yang ditulis atau di terbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium periode berikutnya.

Yogyakarta, April 2012
Yang menyatakan

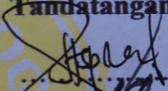
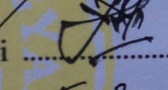
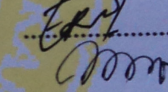
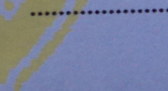


Uut Kuswendi
NIM. 08601244218

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Kelincahan dan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan *Dribbling* Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Tunas Melati Kecamatan Imogiri KU 14-16 Tahun ” yang disusun oleh Uut Kuswendi, NIM 08601244199 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 27 April 2012 dan dinyatakan LULUS.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Dr. Sugeng Purwanto	Ketua Penguji		11-5-12
Yudanto, M.Pd	Sekretaris Penguji		11-5-12
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes	Penguji I		10-5-12
Subagyo, M.Pd	Penguji II		9-5-12

Yogyakarta, Mei 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan



Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

Niatkan semua untuk mendapatkan ridho dari
ALLAH SWT

Hidup itu perlu ILMU, AGAMA, dan SENI. Karena dengan ILMU hidup ini bisa mudah, dengan AGAMA hidup ini akan terarah, dan dengan SENI hidup ini akan menjadi indah

"Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai." (QS. Al-A'raaf, 7: 205)

"Dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang mukmin, bahwa sesungguhnya mereka memperoleh karunia yang besar dari Allah." (Q.s. al-Ahzab: 47).

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT, Karya ini dipersembahkan kepada orang-orang yang bermakna dalam hati penulis, antaranya:

- Bapakku Sukimin dan ibuku Kaminem S.Pd AUD tercinta yang selalu membimbing dan mendoakan anaknya untuk menjadi orang yang berhasil di dunia maupun akherat.
- Adikku Surya Ardi Anggara dan Leni Kurniawati yang membuat hari-hariku bahagia dan semangat.
- My love yang senantiasa mendampingi dan bersabar tanpa keluh kesah.

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN
KEMAMPUAN *DRIBBLING* SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)
TUNAS MELATI KECAMATAN IMOGIRI KU 14-16 TAHUN**

Oleh
Uut Kuswendi
08601244199

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* siswa SSB Tunas Melati KU 14-16 tahun, mengetahui hubungan *power* otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling* siswa SSB Tunas Melati KU 14-16 tahun, dan mengetahui hubungan antara kelincahan dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan *dribbling* siswa SSB Tunas Melati KU 14-16 tahun.

Metode penelitian adalah survai dengan teknik tes. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Tunas Melati Kecamatan Imogiri KU 14-16 Tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu 24 anak sebagai subjek penelitian. Instrument penelitian untuk mengukur kelincahan siswa SSB dengan *Illinois Agility Tes*. *Power* otot tungkai dengan *vertical jump test* dan *Dribling* bola dengan mendribling melewati 8 pancang dengan jarak 1,5 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment* dan analisis regresi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* siswa SSB Tunas Melati KU 14-16 tahun, baik secara sederhana maupun parsial dan sumbangan sebesar 28.2%. (2) Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan *dribbling* siswa SSB secara sederhana, tetapi secara parsial tidak ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan *dribbling* dan sumbangan sebesar 11.3%. (3) Secara bersama-sama terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dan *power* otot tungkai dengan kemampuan *dribbling* siswa SSB, baik secara sederhana maupun parsial dan sumbangan sebesar 39.5%.

Kata kunci : Kelincahan, *power* otot tungkai, *dribbling*, Siswa SSB

DAFTAR ISI

	hal
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Kelincahan	8
2. Hakikat <i>Power</i>	13
3. Hakikat Otot	13
4. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai	15
5. Hakikat <i>Dribbling</i>	16
6. Hakikat Permainan Sepakbola	17
B. Penelitian yang Relevan	19
C. Kerangka Berfikir	20
D. Hipotesis Penelitian	22

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	23
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	24
C. Populasi dan Sempel Penelitian	24
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	25
E. Teknik Analisis Data	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian	35
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	35
2. Deskripsi Subjek Penelitian	35
3. Deskripsi Waktu Penelitian	35
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	35
1. Deskripsi Data Kelincahan	36
2. Deskripsi Data <i>Power</i> Otot Tungkai	37
3. Deskripsi Data Kemampuan <i>Dribbling</i>	38
C. Hasil Uji Prasarat.....	40
D. Analisis Data dan Uji Hipotesis	42
E. Pembahasan	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	51
B. Implikasi Hasil Penelitian	52
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	52
D. Saran-Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gamba 1. Hubungan antara Variabel Penelitian.....	23
Gamba 2. <i>Illinois Agility Tes</i> (Tes Kelincahan).....	26
Gamba 3. <i>Vertical Jump Test</i>	28
Gamba 4. Histogram Kelincahan Kelincahan Siswa SSB Tunas Melati Kecamatan Imogiri KU 14-16 Tahun	37
Gamba 5. Histogram <i>Power</i> Otot Tungkai Siswa SSB Tunas Tunas Melati Kecamatan Imogiri KU 14-16 Tahun	38
Gamba 6. Histogram Kemampuan <i>Dribbling</i> Siswa SSB Tunas Tunas Melati Kecamatan Imogiri KU 14-16 Tahun	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Pengkategorian <i>Illinois Agylity Test</i>	26
Tabel 2. Kelincahan Siswa SSB Tunas Melati Kecamatan Imogiri KU 14-16 Tahun	37
Tabel 3. <i>Power</i> Otot Tungkai Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Tunas Melati Kecamatan Imogiri KU 14-16 Tahun	38
Tabel 4. Kemampuan <i>Dribbling</i> Siswa SSB Tunas Melati Kecamatan Imogiri KU 14-16 Tahun	39
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Linearitas.....	42
Tabel 7. Koefisien Korelasi Sederhana.....	43
Tabel 8. Koefisien Korelasi Parsial.....	43
Tabel 9. Koefisien Korelasi Ganda	44
Tabel 10. Analisi Data dan Pengujian Hipotesis 1.....	45
Tabel 11. Analisi Data dan Pengujian Hipotesis 2.....	46
Tabel 12. Hasil Analisis Data dan Pengujian Hipotesis 3.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes	55
Lampiran 2. Data Penelitian.....	60
Lampiran 3. Deskripsi Frekuensi Data Penelitian.....	66
Lampiran 4. Uji Normalitas	70
Lampiran 5. Uji Linieritas.....	74
Lampiran 6. Analisis Regresi Sederhana	78
Lampiran 7. Analisis Regresi Ganda	81
Lampiran 8. Sumbangan Relatif dan Efektif.....	82
Lampiran 9 Permohonan Ijin Penelitian	87
Lampiran 10. Surat Keterangan dari SSB Tunas Melati.....	88
Lampiran 11. Surat Keterangan Kalibrasi/ Peneraan.	89
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	95