KORELASI KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAK BOLA

SKRIPSI

OLEH
PETRUS PEARDY SABDIMING
NIM F1251201011

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2025

KORELASI KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAK BOLA

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana pada Jurusan Ilmu Keolahragaan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

OLEH
PETRUS PEARDY SABDIMING
F1251201011

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2025

KORELASI KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAK BOLA

Tanggung Jawab Yuridis

PETRUS PEARDY SABDIMING
F1251201011

Disetujui Oleh

Pembimbing I	Pembimbing II
Rubiyatno, M. Or	Rahmat Putra Perdana, M.Or
NIP. 198811252019031012	NIP. 198608202019031013

Disahkan Oleh
Dekan FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak

Dr. H. Ahmad Yani T, M.Pd
NIP. 196604011991021000 1

Lulus Tanggal: 14 Mei 2025

KORELASI KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAK BOLA

Petrus Peardy Sabdiming
NIM.F1251201011

Disetujui Oleh:

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Rubiyatno, S.Pd,Jas., M.Or	Rahmat Putra Perdana, M.Or
NIP. 198811252019831012	NIP. 198608202019031013

Penguji 1	Penguji 2
Eka Supriatna, S.Pd. Kor., M.Pd	Putra Sastaman B, S.Pd., M.Or
NIP. 197711133006041002	NIP. 198901282082031006

Mengetahui
Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan,

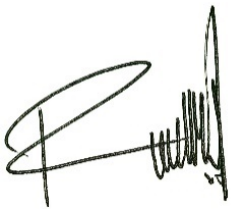
Mimi Haetami, M.Pd
NIP. 197505222008011007

KORELASI KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAK BOLA

SKRIPSI

PETRUS PEARDY SABDIMING
F1251201011

Disetujui Oleh

Pembimbing I	**Pembimbing II**
	
Rubiyatno, M. Or	**Rahmat Putra Perdana, M.Or**
NIP. 198811252019031012	**NIP. 198608202019031013**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini.

Nama : Petrus Peardy Sabdiming

NIM : F1251201011

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan dengan seharusnya bahwa skripsi ini yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila kemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, Mei 2025

Yang membuat pernyataan,



Petrus Peardy Sabdiming

NIM F1251201011

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Petrus Peardy Sabdiming
Tempat, Tanggal Lahir	: Sebude, 23 Februari 2002
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Agama	: Katolik
Status dalam Keluarga	: Anak keenam dari tujuh bersaudara
Alamat	: Dusun Lembah Golenang, Desa Kuala Rosan, Kecamatan Meliau, Kabupaten Sanggau.
Telepon	: 0895702209353
Alamat Email	: f1251201011@student.untan.ac.id
Riwayat Pendidikan	: 1. SD Negeri 19 Sebude (2008-2014) 2. SMP Negeri 6 Meliau (2014-2017) 3. SMA Negeri 2 Sanggau (2017-2020) 4. FKIP Universitas Tanjungpura

Identitas Orang Tua

a.	Ayah	: Yustinus Conol
	Agama	: Katolik
	Pekerjaan	: Petani
b.	Ibu	: Wilna Enti
	Agama	: Katolik
	Pekerjaan	: Ibu Rumah Tangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan dribbling pemain sepak bola. Sampel penelitian terdiri dari 20 orang yang merupakan mahasiswa cabor sepak bola prodi PKO Universitas Tanjungpura yang diuji menggunakan tes lari 30 meter untuk kecepatan, tes *shuttle run* untuk kelincahan, dan tes *dribbling* menggunakan kun sebagai rintangan.untuk. Data dianalisis dengan menggunakan teknik uji normalitas, uji homogenitas dan uji korelasi. Pada uji normalitas diperoleh nilai p-value lebih besar dari 0,05, uji homogenitas menunjukkan nilai p-value > 0.05, sehingga hipotesis nol (H_0) diterima dan pada uji korelasi menunjukkan korelasi sangat kuat dan positif dengan nilai di atas 0.95, serta signifikan pada tingkat 0.01 (1%). Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan dribbling. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kecepatan dan kelincahan dapat meningkatkan kemampuan dribbling pemain sepak bola.

Kata Kunci: kecepatan, kelincahan, dribbling, sepak bola, dan korelasi.

ABSTRACT

This study aims to analyze the correlation between speed and agility with the dribbling ability of football players. The research sample consisted of 20 people who were students of the PKO study program in soccer at Tanjungpura University who were tested using a 30-meter running test for speed, a shuttle run test for agility, and a dribbling test using a ball as an obstacle. The data were analyzed using normality test techniques, homogeneity tests and correlation tests. In the normality test, the p-value was greater than 0.05, the homogeneity test showed a p-value> 0.05, so the null hypothesis (H_0) was accepted and the correlation test showed a very strong and positive correlation with a value above 0.95, and significant at the level of 0.01 (1%). The results of the analysis showed a significant positive correlation between speed and agility with dribbling ability. These findings indicate that increasing speed and agility can improve the dribbling ability of football players.

Keywords: speed, agility, dribbling, football, and correlation.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan yang Maha Esa, karena telah melimpahkan nikmat kesehatan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Korelasi Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepak Bola"** dengan sebaik-baiknya dan tepat pada waktu yang telah direncanakan. Skripsi ini tersusun untuk di ujikan dalam rangka menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan pemperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura.

Penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan berkat bimbingan, arahan, saran, dan dukungan dari pihak-pihak yang telah senantiasa membantu peneliti. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada orang-orang yang telah berperan penting delam menyelesaikan proposal penelitian ini, khususnya kepada:

1. Dr. H. Ahmad Yani T, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura.
2. Mimi Haetami, M.Pd selaku Ketua Jurusan Keguruan dan Ilmu Pendidikan Olahraga Universitas Tanjungpura.
3. Dr. Y Touvan Juni Samodra, M. Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura.
4. Rahmat Putra Perdana, M.Or. selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing kedua yang senaantiasa membimbing, memberikan saran, masukan, dan dukungan untuk menyelesaikan proposal penelitian ini.

5. Rubiyatno, M. Or selaku Pembimbing pertama yang telah memberikan waktu, ilmu, kemudahan, arahan, motivasi dan bimbingan selama proses penulisan proposal penelitian ini.
6. Eka Supriatna, M.Pd selaku penguji pertama yang telah berkenan untuk melakukan pengujian terhadap peneliti serta bersedia memberikan pendapat, kritik, dan saran yang membangun dalam memperbaiki skripsi ini. Semoga selalu senantiasa dalam lindungan Tuhan, diberikan kesehatan, dan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.
7. Putra Sastaman, M.Or selaku penguji kedua yang telah berkenan untuk melakukan pengujian terhadap peneliti serta bersedia memberikan pendapat, kritik, dan saran yang membangun dalam memperbaiki skripsi ini. Semoga selalu senantiasa dalam lindungan Tuhan, diberikan kesehatan, dan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.
8. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Ilmu Keolahragaan, Staf Akademik, dan Staf Administrasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura yang telah banyak membantu untuk menyelesaikan administrasi selama penyusunan proposal penelitian ini.
9. Para mahasiswa cabor sepak bola prodi PKO Universitas Tanjungpura yang telah bersedia menjadi sampel guna membantu peneliti dalam pengumpulan data terkait penelitian ini. Semoga selalu senantiasa dalam lindungan Tuhan, diberikan Kesehatan, dan kebahagiaan di duna maupun di akhirat.

10. Kedua orang tua dan seluruh keluarga yang tanpa henti memberikan semangat, doa, serta dukungan dalam perkuliahan dan menyelesaikan skripsi dengan baik. Semoga sehat selalu dalam lindungan Tuhan, diberi kesehatan dan rezeki yang melimpah, serta selalu bahagia sera selamat dalam dunia akhirat.
11. Almarhum adik saya Fransiskus Oktaviano Reno dan almarhum abang saya Yohanes Dedi Harto yang menjadi salah satu alasan untuk menyelesaikan skripsi dan perkuliahan ini, semoga Tuhan senantiasa mengampuni segala dosa semasa hidup kalian agar bisa tenang bersama para kudus di Surga.
12. Teman-teman mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2020 khususnya Zaidan Dhia, Muhammad Rizki Rahmadiansyah, Riski Saputra, Mufariz Alfiyanto, Ahlun Nazha De'airlangga, Muhammad Riedho Suhardimansyah, dan Mutmaini Khamidah yang telah bersedia memberikan bantuan, dukungan, dan senantiasa memberikan semangat kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Semoga sehat selalu, diberkahi yang Maha Esa.
13. Kedua teman dari GAMASKA yaitu Erik dan Anastasia Sarliani yang senantiasa menemani dan membantu mengerjakan skripsi bersama-sama. Semoga kalian selalu diberi kesehatan dan kelancaran dalam perkuliahan agar bisa segera menyelesaikan Pendidikan.

14. Terima kasih untuk diri sendiri yang telah berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun dalam proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik serta semaksimal mungkin,. Ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri dan harus diapresiasi.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa depan. Semoga hasil tugas akhir ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam pemahaman mengenai korelasi kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola.

Pontianak, Mei 2025
Peneliti,

Petrus Peardy Sabdiming
F1251201011

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....i

BAB 1 1

PENDAHULUAN.....1

A. Latar Belakang…….. 1

B. Rumusan Masalah……. 4

C. Tujuan Penelitian……. 4

D. Manfaat penelitian……. 5

E. Definisi Oprasional……5

BAB II 7

KAJIAN TEORI 7

A. Olahraga Sepak Bola……. 7

1. Definisi Olahraga Sepak Bola.....7

2. Hakikat Olahraga Sepak Bola 8

B. Kecepatan……. 9

C. Kelincahan……. 12

D. *Dribbling*…….....15

BAB III.....17

METODOLOGI PENELITIAN 17

A. Bentuk Penelitian……. 17

B. Prosedur Penelitian……. 18

1. Persiapan…….. 18

2. Penentuan Waktu dan Tempat Penelitian.....19

C. Populasi Dan Sampel……. 19

1. Populasi..... 19

2. Sampel.....19

D. Instrumen……20

1.Tes Lari 30 Meter..... .20

2.Tes lari bolak balik (*shuttle run*).....22

3.Tes *Dribbling* Sepak Bola.....23

E. Teknik Analisis Data…….....25

1. Uji Normalitas…….. 25

2. Uji Homogenitas…….....26
3. Uji Korelasi……. 27
BAB IV 29
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 29
A. Hasil Penelitian dan Deskripsi 29
B. Pembahasan…… .36
BAB V.....40
PENUTUP.....40
A. Kesimpulan……. 40
B. Keterbatasan Penelitian…….41
C. Saran…….……41
DAFTAR PUSTAKA.....43

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi…… 28
Tabel 4.1 Uji Normalitas Tes Kecepatan, Kelincahan dan *Dribbling*..... 31
Tabel 4.2 Uji Homogenitas Tes Kecepatan, Kelincahan dan *Dribbling*..... 32
Tabel 4.3 Uji Korelasi Tes Kecepatan dengan *Dribbling*…… 33
Tabel 4.4 Uji Korelasi Tes Kelincahan dengan *Dribbling*……. 34
Tabel 4.5 Uji Korelasi Tes Kecepatan dan Kelincahan dengan *Dribbling*…. 35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 : Kerangka Konseptual…..…… 18
Gambar 3.2 : Tes Lari 30 meter……...……..... 21
Gambar 3.3 : Tes Lari Bolak Balik (*shuttle run)*…..……. 23
Gambar 3.4 : Tes Menggiring Bola (*dribbling)*……. 25
Gambar 5.1 : Persiapan Tes Lari 30 Meter……58
Gambar 5.2 : Persiapan Trs *Shuttle* Run……58
Gambar 5.3 : Tes *Shuttle* Run……..58
Gambar 5.4 : Mencatat Hasil Tes……58
Gambar 5.5 : Persiapan Tes Dribbling……...59
Gambar 5.6 : Tes Lari 30 Meter……..59
Gambar 5.7 : Tes Dribbling……..……59
Gambar 5.8 : Foto bersama Sampel……59

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang terstruktur, terencana dan berkesinambungan dengan mengikuti peraturan atau aturan tertentu yang memiliki tujuan utama yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi. Terstruktur, terencana dan berkesinambungan berarti olahraga dilakukan secara sistematis dengan adanya tahapan jadwal latihan, strategi yang jelas dan dilakukan secara rutin serta berkelanjutan (Zulkarnain & Nugraha, 2023). Olahraga tentu saja kegiatan jasmani yang mengandung unsur bermain dengan melibatkan interaksi lingkungan dan perjuangan antara diri sendiri dengan orang lain dalam unsur alam, serta terbuka untuk semua lapisan masyarakat (Putri et al., 2024).

Dalam era globalisasi ini, dunia olahraga mengalami perkembangan yang sangat pesat terlihat dari meningkatnya jumlah acara televisi yang menayangkan berbagai pertandingan olahraga, serta bertambahnya sarana dan fasilitas olahraga yang tersedia untuk masyarakat, sepak bola merupakan cabang olahraga yang paling banyak diminati dari semua kalangan (Rosadi, 2018). Menurut (Safitri et al., 2023), perkembangan sepak bola di Indonesia yang semakin pesat ini mendapatkan perhatian luas dari masyarakat.

PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) adalah organisasi resmi yang mengatur dan mengembangkan olahraga ini di tanah air yang bertanggung jawab dalam memberikan pelatihan dan pendampingan bagi atlet, meliputi peningkatan kekuatan fisik, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan kelenturan. Semua aspek ini penting untuk mempersiapkan pemain menghadapi pertandingan dengan performa optimal.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang melibatkan penggunaan bola yang terbuat dari kulit. Dalam permainan ini, dua tim berkompetisi di lapangan dengan tujuan utama yaitu untuk mencetak gol dengan memasukkan bola ke gawang lawan (Aras, 2021). Menurut (Rifan et al., 2023), sepak bola berfungsi sebagai media untuk mengembangkan prestasi melalui berbagai program pelatihan dan pendidikan, salah satunya adalah Sekolah Sepak Bola (SSB). SSB adalah lembaga yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pemain muda dari usia dini.

Untuk mencapai kemenangan diperlukan latihan menggiring bola yang merupakan satu teknik dasar penting dalam permainan sepak bola karena pemain dituntut berlari terus-menerus membawa bola untuk memasukkan bola ke gawang untuk menciptakan sebuah kemenangan (Fajrin et al., 2021). Kemampuan *dribbling* bola sangat berpengaruh karena kemampuan individu dalam mengolah bola juga diperlukan karena posisi tersebut merupakan senjata ampuh dalam upaya menyusun serangan kedaerah atau gawang lawan (Jud et al., 2022).

Meningkatkan kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola diperlukan kecepatan dan kelincahan yang menjadi elemen penting dalam melakukan teknik dasar *dribbling* (Sutirta, 2023a). Untuk menyempurnakan taktik serta strategi dalam sepak bola, kelincahan dan kecepatan juga diperlukan untuk membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan Menurut (Bintang Purnama et al., 2023).

Kelincahan (*agility*) adalah salah satu komponen dari kondisi fisik yang berperan aktif terutama pada cabang olahraga permainan sepak bola yaitu pada saat pemain melakukan gerak yang membutuhkan kecepatan (Novra et al., 2021). Menurut (Muhammad Ihsan Shabih et al., 2021), kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan akurat tanpa kehilangan keseimbangan saat bergerak, sehingga kelincahan sangat diperlukan bagi pemain sepak bola terutama saat melakukan *dribbling*.

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara cepat dan efisien dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Artinya, kecepatan melibatkan seberapa cepat seseorang dapat menyelesaikan tugas fisik atau gerakan tanpa mengorbankan kualitas atau kontrol. (Ipung Hari Adi et al., 2019). Aspek kecepatan lari sangat diperlukan dalam permainan sepak bola, sebab dengan kecepatan lari yang tinggi maka seorang pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan, sehingga aspek kecepatan lari dalam permainan sepak bola sangat penting oleh (Kurniawan et al., 2016),

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah umum dalam penelitian ini ialah "Korelasi Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepak Bola". Secara khusus masalah yang akan diteliti dalam peneliian ini yaitu:

1. Bagaimana hubungan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola?
2. Bagaimana hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola?
3. Bagaimana hubungan keceepatan dan kelincahan secara bersamaan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan akan di capai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk engetahui hubungan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola.
2. Untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola.
3. Untuk menganalisis hubungan kecepatan dan kelincahan secara bersamaan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola.

D. Manfaat penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dari permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Untuk Peneliti

   Peneliti dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan serta dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan tentang korelasi kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola .

2. Untuk Peneliti Lain

   Bagi peneliti lain sebagai bahan bacaan serta acuan untuk penelitian selanjutnya yang dapat digunakan sebagai referensi dalam menulis.

3. Untuk Olahragawan

   Sebagai salah satu informasi bagi olahragawan untuk dapat meningkatkan prestasi melalui kecepatan dan kelincahan.

E. Definisi Oprasional

Peneliti memaparkan definisi operasional kepada pembaca agar tidak salah penafsiran mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian ini. Definisi oprasional yang digunakan pada penelitian ini, yaitu:

1. Kecepatan dalam *dribbling* sepak bola mengacu pada seberapa cepat pemain dapat bergerak dengan bola saat menggiringnya. Dalam penelitian ini kecepatan diukur dengan melakukan tes lari 30 meter.
2. Kelincahan dalam *dribbling* sepak bola adalah kemampuan seorang pemain untuk melakukan perubahan arah, bergerak dengan cepat, dan beradaptasi

dengan situasi yang dinamis di lapangan sambil menggiring bola. Dalam penelitian ini kelincahan diukur dengan melakukan tes lari bolak balik (*shuttle run)*.

3. *Dribbling* dalam sepak bola adalah teknik menggiring bola dengan mengontrol dan menggerakkannya menggunakan kaki saat berlari atau bergerak. Dalam penelitian ini kemampuan *dribbling* diukur dengan melakukan tes menggiring bola secepat mungkin melewati semua rintangan yang telah ditentukan.