

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI,  
KELICAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP HASIL  
*DRIBBLING* DI BALI YOUTH FOOTBALL TAHUN 2021**



**OLEH:**

**AHMAD TAUFIQUR ROHMAN**

**NIM. 1616041023**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**JURUSAN ILMU OLAHRAGA KESEHATAN**

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**2021**

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI,  
KELINCAHAN DAN KECEPATAN  
TERHADAP HASIL *DRIBBLING* DI BALI YOUTH  
FOOTBAL TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada**

**Universitas Pendidikan Ganesha**

**Untuk memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program  
Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**Oleh :**

**Ahmad Taufiqur Rohman**

**NIM. 1616041023**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**2021**

# SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN  
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI  
GELAR SARJANA PENDIDIKAN**



Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Suratmin, S.Pd. M.Or.  
NIP.197105202001121002



Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd. M.Pd.  
NIP. 198712252014041001

## LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI


Skripsi oleh Ahmad Taufiqur Rohman ini  
Telah di pertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 30 Juli 2021

Dewan Penguji :



Dr. Suratmin, S.Pd. M.Or.  
NIP.197105202001121002

(Ketua)



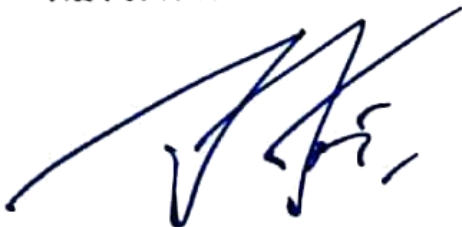
Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd. M.Pd.  
NIP. 198712252014041001

(Anggota)



I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd. M.Pd.  
NIP. 197905132006041002

(Anggota)



I Wayan Muliarta, S.Pd. M.Or.  
NIP. 198407162008121001

(Anggota)



## LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada

Hari : Jumat

Tanggal : 30 Juli 2021

Mengetahui,

Ketua Ujian

Skretaris Ujian

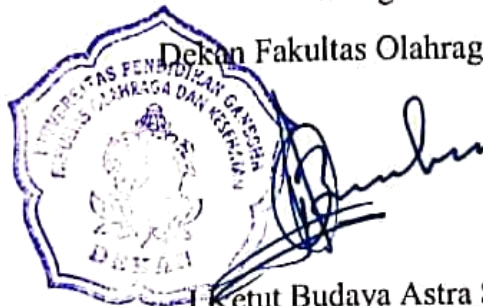


Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.  
NIP.196805172001121001

Dr. Suratmin, S.Pd. M.Or.  
NIP.197105202001121002

Mengesahkan

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



I Ketut Budaya Astra S.Pd, M.Or.

NIP.196804081977031001

## **MOTTO**

**“BILA KITA TAKUT KARENA KEGAGALAN, BERARTI KITA  
TELAH MEMBATASI KEMAMPUAN KITA”**



**-Ahmad Taufiqur Rohman-**

## PRAKATA

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah Swt atas berkat, rahmat dan nikmat dan Karunia-Nyalah saya bisa menyusun skripsi yang berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Hasil *Dribbling* di Bali Youth Football” Skripsi ini di susun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan penelitian ini banyak sekali hambatan dan rintangan yang telah terlalui. Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., sebagai Rektor Universtas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or., sebagai Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan atas motivasi dan Fasilitas yang di berikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
3. Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd., M.Kes. sebagai Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or., sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan juga sebagi pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd., sebagai pembimbing II yang dengan kesabaran telah membimbing dan mengarahkan penulis sampai terselesainya skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dengan Ikhlas dan sabar membagi ilmu kepada peneliti.
7. Pihak Klub Bali Youth Footbal yang telah memberikan izin untuk pengambilan data penelitian ini.
8. Kepada Ayah dan Ibu tercinta, Zainuri dan Ratmu serta keluarga besar tersayang yang tiada hentinya selalu memberikan semangat dan dorongan moral dalam menyelesaikan studi dan skripsi ini.
9. Kepada Nia Kusnita yang telah memberikan dorongan dan motivasi selama ini.

10. Teman-teman mahasiswa Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga terutama teman-teman mahasiswa Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga angkatan 2016.

Menyadari atas segala keterbatasan kemampuan penulis, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu, penulis mengharapkan saran dan perbaikan dari para pembaca sebagai bahan masukan bagi penulis di masa yang akan datang, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

Singaraja, 25 Juli 2021



Penulis



# HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP HASIL *DRIBBLING* SEPAKBOLA DI BALI YOUTH FOOTBALL TAHUN 2021

Oleh

Ahmad Taufiqur Rohman, Nim 1616041023

Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kecepatan terhadap hasil *dribbling*. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dengan metode korelasi *product moment*. Subjek penelitian ini adalah pemain Bali Youth Football yang berjumlah 20 orang dengan rentang usia 18 sampai 20. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *back and leg dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot tungkai, *zig-zag run test* untuk mengukur kelincahan, *30 meter sprint test* untuk mengukur kecepatan lari dan tes kemampuan *dribbling*. Analisis data menggunakan koefisien korelasi sederhana dan korelasi ganda. Hasil penelitian ini menunjukkan: (1) Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap *dribbling* dengan hasil  $R_{hitung} = -0,005 < R_{tabel} = 0,444$  dengan  $p_{sig} = 0,001$  (2) Terdapat hubungan antara kelincahan terhadap *dribbling* dengan hasil  $R_{hitung} = 0,543 > R_{tabel} = 0,444$  dengan  $p_{sig} = 0,001$  (3) Terdapat hubungan antara kecepatan terhadap *dribbling* dengan hasil  $R_{hitung} = 0,693 > R_{tabel} = 0,444$  dengan  $p_{sig} = 0,001$  (4) Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kecepatan terhadap hasil *dribbling* dengan hasil  $R_{hitung} = 0,801 > R_{tabel} = 0,444$  dengan  $P_{sig} 0,001 < 0,05$  maka terdapat hubungan yang signifikan. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa (1) Terdapat hubungan kekuatan otot tungkai terhadap *dribbling* dalam kategori kurang kuat. (2) Terdapat hubungan antara kelincahan terhadap *dribbling* dalam kategori cukup kuat. (3) Terdapat hubungan antara kelincahan terhadap *dribbling* dalam kategori cukup kuat. (4) Terdapat hubungan kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kecepatan terhadap hasil *dribbling* dalam kategori sangat kuat. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kecepatan terhadap hasil *dribbling* pada pemain Bali Youth Football. Disarankan kepada pelatih sepakbola yang ingin meningkatkan kemampuan *dribbling* agar memperhatikan aspek kekuatan otot tungkai, kecepatan dan kelincahan pemain.

Kata Kunci: Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan, Kecepatan, *Dribbling*

## DAFTAR ISI

### HALAMAN JUDUL

<b>PRAKATA</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</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>ix</b>

### BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	7
1.6 Manfaat Penelitan.....	7

### BAB II KAJIAN TEORI

2.1 Hakikat Permainan Sepakbola .....	9
2.2 Kekuatan Otot Tungkai .....	13
2.3 Kelincahan.....	16
2.4 Kecepatan.....	19
2.5 <i>Dribbling</i> Sepakbola .....	21
2.6 Bali Youth Football.....	25

2.7 Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan .....	26
2.8 Kerangka Berpikir .....	28
2.9 Hipotesis Penelitian.....	29

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
3.2 Rancangan Penelitian .....	30
3.3 Subjek Penelitian.....	32
3.4 Metode Pengumpulan Data .....	32
3.5 Metode dan Teknik Analisis Data.....	39
3.6 Hipotesis Statistik .....	41

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Deskripsi Data.....	43
4.2 Pengujian Asumsi .....	48
4.3 Pengujian Hipotesis .....	50
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian .....	53
4.5 Implikasi Hasil Penelitian .....	56

### **BAB V PENUTUP**

5.1 Rangkuman .....	58
5.2 Simpulan .....	59
5.3 Saran .....	61

### **DAFTAR RUJUKAN**

### **RIWAYAT HIDUP**

### **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Normatif Tes Akselerasi 30 Meter .....	38
Tabel 3.2 Data Normatif <i>Dribbling</i> .....	39
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Kekuatan Otot Tungkai ( $X_1$ ).....	47
Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Kelincahan ( $X_2$ ) .....	48
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Kecepatan .....	49
Tabel 4.4 Statistik Deskriptif <i>Dribbling</i> .....	50
Tabel 4.5 Uji Normalitas.....	51
Tabel 4.6 Hasil Uji Linieritas.....	52
Tabel 4.7 Ringkasan Hasil Multikolinieritas .....	53
Tabel 4.8 Hasil Korelasi Kekuatan Otot Tungkai ( $X_1$ ) terhadap <i>Dribbling</i> ( $X_2$ ).....	54
Tabel 4.9 Hasil Korelasi Kelincahan ( $X_2$ ) terhadap <i>Dribbling</i> ( $Y$ ).....	55
Tabel 4.10 Hasil Korelasi Kecepatan( $X_3$ ) terhadap <i>Dribbling</i> ( $Y$ ).....	55
Tabel 4.11 Hasil Korelasi Kekuatan Otot Tungkai ( $X_1$ ), Kelincahan ( $X_2$ ) dan Kecepatan ( $X_3$ ) terhadap <i>Dribbling</i> ( $Y$ ) .....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Dalam.....	23
Gambar 2. <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Luar.....	24
Gambar 3. <i>Dribbling</i> Menggunakan Punggung Kaki.....	25
Gambar 4. Desain Penelitian.....	28
Gambar 5. Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	33
Gambar 6. <i>Zig-zag Run Test</i> .....	34
Gambar 7. <i>30 Meter Sprint Test</i> .....	35
Gambar 8. Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	36



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01. Surat Penelitian.....	66
Lampiran 02. Nilai R <i>Product Moment</i> .....	67
Lampiran 03. Data Kekuatan Otot Tungkai.....	68
Lampiran 04. Data Kelincahan .....	69
Lampiran 05. Data Kecepatan.....	70
Lampiran 06. Data <i>Dribbling</i> .....	71
Lampiran 07. Analisis Statistik Deskriptif.....	72
Lampiran 08. Uji Prasyarat (Asumsi) Analisis Data.....	74
Lampiran 09. Uji Hipotesis Statistik.....	77
Lampiran 10. Dokumentasi Pribadi .....	79
Lampiran 11. Riwayat Hidup.....	84
Lampiran 12. Pernyataan Keaslian Tulisan .....	85

