

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAAN  
DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA PADA PEMAIN  
U-19 SEPAKBOLA INTAN PUTRA CLUB (IPC)  
ROKAN HULU**



**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

Oleh :

**DIMAS AGUSTIRA**  
**NIM. 1634030**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
KABUPATEN ROKAN HULU  
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAAN  
DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA PADA PEMAIN  
U-19 SEPAKBOLA INTAN PUTRA CLUB  
(IPC) ROKAN HULU

SKRIPSI

OLEH:

DIMAS AGUSTIRA

NIM: 1634030

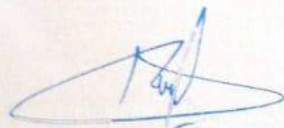
Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada hari Jumat 26 Juni 2020

Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Muarif Arhas Putra, M.Pd  
NIDN. 1009039101



Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO  
NIDN. 1003039301

Diketahui,

Dekan, Fakultas Keguruan  
dan Ilmu Pendidikan



Ria Karno, S.Pd., M.Si  
NIDN. 0017078503

Ketua Program Studi, Pendidikan  
Olahraga dan Kesehatan



Muarif Arhas Putra, M.Pd  
NIDN. 1009039101

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Dimas Agustira ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada  
pada tanggal 26 Juni 2020

Dewan Penguji :

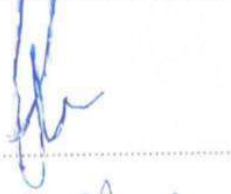
1. Muarif Arhas Putra, M.Pd  
(Ketua)

: 

2. Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO  
(Sekretaris)

: 

3. Made Armade, M.Pd  
(Anggota)

: 

4. Masdi Janiarli, SST., M.Kes  
(Anggota)

: 

5. Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO  
(Anggota)

: 

**PERNYATAAN ORISINILITAS**

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAAN  
DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA PADA  
PEMAIN U-19 SEPAKBOLA INTAN PUTRA CLUB  
(IPC) ROKAN HULU**

**SKRIPSI**

Dengan ini menyatakan bahwa saya mengakui semua karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap katanya telah dijelaskan sumbernya dengan jelas.

Pasir Pangaraian, 26 Juni 2020



**DIMAS AGUSTIRA**  
NIM. 1634030

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAAN  
DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA PADA PEMAIN  
U-19 SEPAK BOLA INTAN PUTRA CLUB (IPC)  
ROKAN HULU**

**DIMAS AGUSTIRA**

NIM: 1634030

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Pasir Pengaraian  
2020

**ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *dribbling* pemain U-19 Intan Putra Club (IPC), hal ini disebabkan rendahnya daya ledak otot tungkai dan rendahnya kelincahan pemain U-19 Intan Putra Club (IPC). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *dribbling* pemain U-19 Intan Putra Club (IPC), kelincahan pemain U-19 Intan Putra Club (IPC) dan mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pemain U-19 Intan Putra Club (IPC).

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain U-19 Intan Putra Club (IPC) yang berjumlah 20 orang. Yang dijadikan sampel kelompok umur 19 tahun yang berjumlah 20 orang, secara fisiologis pada usia tersebut sudah mempunyai daya ledak. Dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Total Sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2020, bertempat dilapangan Sei Intan.

Dari hasil penelitian ini diperoleh kontribusi variabel daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *dribbling* pemain U-19 Intan Putra Club (IPC), sebesar 2,32%, kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain U-19 Intan Putra Club (IPC), sebesar 45,25%, dan kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama dengan dengan kemampuan *dribbling* pemain U-19 Intan Putra Club (IPC) sebesar 45,40%.

Kesimpulannya terdapat kontribusi yang signifikan daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama dengan dengan kemampuan *dribbling* pemain U-19 Intan Putra Club (IPC) Rokan Hulu.

**Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan, Kemampuan *Dribbling*.**

**CONTRIBUTION OF LEG MUSCLE EXPLOSION POWER AND AGILITY  
WITH ABILITY DRIBBLING SOCCER ON U-19 PLAYERS SOCCER  
INTAN PUTRA CLUB (IPC) ROKAN HULU**

**DIMAS AGUSTIRA**

NIM: 1634030

***Sports and Health Education Study Program  
Faculty of Teacher Training and Education  
University of Pasir Pengaraian  
Rokan Hulu Regency  
2020***

**ABSTRACT**

*The problem in this study was that low dribbling ability of U-19 Intan Putra Club (IPC) players, this was caused the low explosive power of leg muscles and the low agility of the U-19 Intan Putra Club (IPC) players. The purpose of the reseach is to determine the contribution of leg muscle explosive power to the dribbling ability of U-19 Intan Putra Club (IPC) players, the agility of U-19 Intan Putra Club (IPC) players and to determine the contribution of leg muscle explosive power and agility together with the ability dribbling player U-19 Intan Putra Club (IPC).*

*This research is a correlational study followed by looking at the contribution of variable X to the variable Y. The population in this study is the entire U-19 Intan Putra Club (IPC) player, amounting to 20 people. The sample age group of 19 years, amounting to 20 people, physiologically at that age already has explosive power. By using a total sampling technique. This research was conducted in June 2020, in the field of Sei Intan.*

*From the results of this study obtained the contribution of leg muscle explosive power variable with the dribbling ability of the U-19 Intan Putra Club (IPC) player, by 2.32%, agility with the dribbling ability of the U-19 Intan Putra Club (IPC) player, by 45.25 %, and the contribution of leg muscle explosiveness and agility together with the dribbling ability of Intan Putra Club's U-19 players by 45.40%.*

***Keywords: Leg Muscle Explosion Power, Agility, Dribbling Ability.***

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penyusunan skripsi yang berjudul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Keterampilan Dribbling Sepak Bola pada Pemain U-19 Sepakbola Intan Putra Club (IPC) Rokan Hulu”** ini dapat diselesaikan guna memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Perjalanan panjang telah peneliti lalui dalam rangka perampungan penulisan Skripsi ini. Banyak hambatan yang dihadapi dalam penyusunannya, namun berkat kehendak-Nya lah sehingga peneliti berhasil menyelesaikan penyusunan Skripsi ini. Oleh karena itu, dengan penuh kerendaha nhati, pada kesempatan ini patut lah kiranya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku pembimbing I dan sekaligus ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan dan Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO selaku pembimbing II, yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
2. Bapak Made Armade, M.Pd, selaku Penguji I, Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes, selaku penguji II, Ibu Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO selaku penguji III, yang telah memberikan kritikan, saran serta masukan dalam penulisan Skripsi ini.

3. Dr. Adolf Bastian, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan pada peneliti untuk melaksanakan perkuliahan.
4. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikutiperkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua, ayahanda Ngatiran dan ibunda tercinta Latifah yang senantiasa memberikan kasih sayang dan dukungan kepada peneliti.
6. Kepada pelatih sepakbola sei intan Ruslan Syahfuddin, S.H yang telah memberikan izin dan dukungan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
7. Kepada pemain U-19 Intan Putra Club (IPC), yang telah bersedia ikut serta dalam penelitian ini.
8. Kepada teman-teman seperjuangan yang telah ikut serta membantu dalam penelitian ini.
9. Kepada Gina Nurbayan yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada peneliti.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih mempunyai kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna melengkapi segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan Skripsi ini. Akhir kata semoga Skripsi ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Pasir Pengaraian, 26 Juni 2020

Peneliti



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN ORISINILITAS</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	5
1.3. Batasan Masalah .....	6
1.4. Rumusan Masalah .....	6
1.5. Tujuan Penelitian .....	7
1.6. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 . Kajian Teori .....	9
2.1.1. Hakekat Permainan Sepak Bola .....	9
2.1.2. Hakikat <i>Dribling</i> .....	10
2.1.3. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai .....	11
2.1.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Ledak Otot Tungkai .....	15
2.1.5. Hakikat Kelincahan .....	16
2.1.6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan .....	17
2.2 . Penelitian yang Relevan .....	21
2.3 . Kerangka Konseptual .....	23

2.4 . Hipotesis Penelitian .....	26
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 . Jenis Penelitian .....	27
3.2. Waktu dan Tempat Penelitian .....	28
3.3. Populasi dan Sampel .....	28
3.4. Defenisi Operasional .....	28
3.5. Instrumen Penelitian.....	29
3.6. Teknik Pengumpulan Data .....	32
3.7. Teknik Analisis Data .....	33
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Deskripsi Data.....	35
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis.....	40
4.3. Pengujian Hipotesisi Peneliti .....	41
4.4. Pembahasan.....	44
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Kesimpulan .....	50
5.2. Saran .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Keterampilan <i>Diribbling</i> Pemain U-19 Intan Putra Club (IPC) Kabupaten Rokan Hulu.....	35
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Kelincahan Dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> Pemain U-19 Intan Putra Club (IPC) Kabupaten Rokan Hulu .	37
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Dribbling</i> Pemain U-19 Intan Putra Club (IPC) Kabupaten Rokan Hulu .....	39
Tabel 4.4. Normalitas Data Hasil Penelitian.....	40
Tabel 4.5. Analisis Uji Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> Pemain U-19 Intan Putra Club (IPC) Kabupaten Rokan Hulu.....	42
Tabel 4.6. Analisi Uji Korelasi Kelincahan Dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> Pemain U-19 Intan Putra Club (IPC) Kabupaten Rokan Hulu .	42
Tabel 4.7. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> Pemain U-19 Intan Putra Club (IPC) Kabupaten Rokan Hulu.....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Otot Tungkai .....	14
Gambar 2.2. Kerangka Konseptual .....	23
Gambar 3.3. Desain Penelitian .....	27
Gambar 3.4. <i>Standing Broad Jump</i> .....	30
Gambar 3.5. <i>Zig Zag Run Test</i> .....	31
Gambar 3.6. <i>Dribbling Test</i> .....	32
Gambar 4.7. Diagram Hasil Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> Pemain U-19 Intan Putra Club (IPC) Kabupaten Rokan Hulu .....	36
Gambar 4.8. Diagram Hasil Distribusi Kelincahan dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> Pemain U-19 Intan Putra Club (IPC) Kabupaten Rokan Hulu .....	38
Gambar 4.9. Diagram Hasil Keterampilan <i>Dribbling</i> Pemain U-19 Intan Putra Club (IPC) Kabupaten Rokan Hulu .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	55
Lampiran 2. Data Mentah Tes Kelincahan .....	56
Lampiran 3. Data Mentah Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	57
Lampiran 4. Uji <i>Lilifors</i> Daya Ledak Otot Tungkai .....	58
Lampiran 5. Uji <i>Lilifors</i> Kelincahan .....	59
Lampiran 6. Uji <i>Lilifors</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	60
Lampiran 7. <i>Tscore</i> $X_1$ $X_2$ $Y$ .....	61
Lampiran 8. Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ) dan Kelincahan ( $X_2$ ) dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> ( $Y$ ).....	62
Lampiran 9. Korelasi Tunggal $X_1$ dan $Y$ .....	63
Lampiran 10. Korelasi Tunggal $X_2$ dan $Y$ .....	65
Lampiran 11. Pengujian Independensi Antar Variabel Bebas .....	67
Lampiran 12. Korelasi Ganda .....	69
Lampiran 13. Tabel Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal <i>Standart</i> dari 0 ke $Z$ .....	71
Lampiran 14. Tabel Daftar Nilai Kritis $L$ Untuk Uji <i>Lilifors</i> .....	72
Lampiran 15. Tabel Harga Kritis Dari <i>Product Momen</i> .....	73
Lampiran 16. Surat Pengantar dari Kampus .....	74
Lampiran 17. Surat Balasan dari Intan Putra Club (IPC).....	75
Lampiran 18. Absen pemain U-19 Intan Putra Club (IPC).....	76
Lampiran 19. Petugas Tes .....	77
Lampiran 20. Dokumentasi foto .....	78
Lampiran 21. Persembahan.....	83
Lampiran 22. Motto .....	84
Lampiran 23. Daftar Riwayat Hidup.....	85