

**KONTRIBUSI KEKUATAN, KELINCAHAN DAN
KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA PADA
SSB REJOSARI FC OKU TIMUR**

TESIS



**Oleh:
Yoyok Suwardoyo
222330021**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS BINA DARMA
2024**

**KONTRIBUSI KEKUATAN, KELINCAHAN DAN
KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING*
PEMAIN SEPAKBOLA PADA SSB REJOSARI FC OKU
TIMUR**



**Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar**

MAGISTER PENDIDIKAN

YOYOK SUWARDOYO

222330021

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI – S2
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2025**

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING TESIS

Judul Tesis: KONTRIBUSI KEKUATAN, KELINCAHAN DAN
KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING*
PEMAIN SEPAKBOLA PADA SSB REJOSARI FC OKU TIMUR

Oleh YOYOK SUWARDOYO, NIM 222330021, Tesis ini telah disetujui dan
disahkan oleh Tim Penguji Program Studi Pendidikan Jasmani – S2, Program
Pascasarjana Universitas Bina Darma pada YOYOK SUWARDOYO dan telah
dinyatakan LULUS.

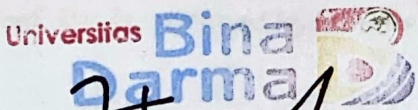
Palembang, 17 April 2025

Mengetahui,

Program Studi Pendidikan Jasmani – S2

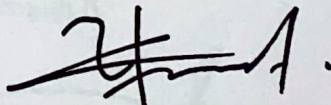
Universitas Bina Darma

Ketua,




Dr. Aprizal Fikri, M.Pd.

Pembimbing,


Dr. Aprizal Fikri, M.Pd.

Halaman Pengesahan Penguji Tesis

Judul Tesis: KONTRUSI KEKUATAN, KELINCAHAN DAN KECEPATAN
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA
PADA SSB REJOSARI FC OKU TIMUR

Oleh YOYOK SUWARDOYO, NIM 222330021, Tesis ini telah disetujui dan disahkan
oleh Tim Penguji Program Studi Pendidikan Jasmani – S2, Program Pascasarjana
Universitas Bina Darma pada YOYOK SUWARDOYO dan telah dinyatakan LULUS.

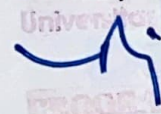
Palembang, 17 April 2025

Mengetahui,

Program Pascasarjana

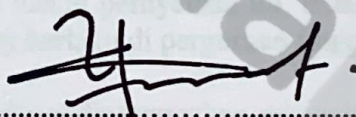
Universitas Bina Darma

Direktur,



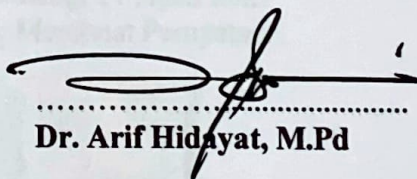
.....
Prof. Dr. Ir. Achmad Syarifudin, M.Sc.

Penguji I,



.....
Dr. Aprizal Fikri, M.Pd

Penguji II,



.....
Dr. Arif Hidayat, M.Pd

Penguji III,



.....
Dr. Selvi Atesya Kesumawati, M.Pd

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : YOYOK SUWARDYO

NIM : 222330021

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis Saya (Tesis, Skripsi, Tugas Akhir) ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik (Magister, Sarjana, dan Ahli Madya) di Universitas Bina Darma;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri dengan arahan tim pembimbing;
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar pustaka;
4. Karena yakin dengan keaslian karya tulis ini, Saya menyatakan bersedia Tesis/Skripsi/Tugas Akhir, yang Saya hasilkan di unggah ke internet;
5. Surat Pernyataan ini Saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terdapat penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi dengan aturan yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 17 April 2025
Yang Membuat Pernyataan,



YOYOK SUWARDYO
NIM: 222330021

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Kontribusi Kekuatan Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *dribbling* Pemain Sepakbola Pada SSB Rejosari FC OKU Timur”. Metode Penelitian ini adalah metode kuantitatif, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Ada kontribusi kekuatan terhadap kemampuan men-*dribbling* bola Pada pemain sepak bola ssb Rejosari OKU Timur. 2) Ada kontribusi kelincahan terhadap kemampuan men-*dribbling* bola pada pemain sepak bola SSB Rejosari FC OKU Timur. 3) Ada kontribusi kecepatan terhadap kemampuan men-*dribbling* bola pada pemain sepakbola usia 15 tahun SSB Rejosari FC OKU Timur. 4) Ada kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan men- *dribbling* bola pada pemain sepakbola SSB Rejosari FC OKU Timur.

Kata kunci: Kontribusi Kekuatan, Kelincahan, Kecepatan dan *dribbling* Pemain Sepakbola

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the contribution of strength, agility and speed to the dribbling ability old soccer players at SSB Rejosari FC OKU Timur." This research method is a quantitatif method, data collection uses research instruments, data analysis is quantitatif, with the aim of testing the hypothesis that has been determined. The results of the research can be concluded as follows: 1) There is a contribution of strength to the ability to dribbling the ball in soccer players at SSB Rejosari OKU Timur. 2) There is a contribution of agility. on the ball dribbling ability of 15 year old SSB Rejosari FC OKU Timur soccer players. 3) There is a contribution of speed to the ball dribbling ability old SSB Rejosari FC OKU Timur soccer players. 4) There is a contribution of agility and speed to the ball dribbling ability old SSB Rejosari FC OKU Timur soccer players

Keywords: Contribution of Strength, Agility, Speed and dribbling of Football Players

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. Keberhasilan adalah sebuah proses. Niatmu adalah awal keberhasilan. Peluh keringatmu adalah penyedapnya. Tetesan air matamu adalah pewarnanya. Doamu dan doa orang-orang disekitarmu adalah bara api yang mematangkannya. Kegagalan di setiap langkahmu adalah pengawetnya. aka dari itu, bersabarlah! Allah selalu menyertai orang-orang yang penuh kesabaran dalam proses menuju keberhasilan. Sesungguhnya kesabaran akan membuatmu mengerti bagaimana cara mensyukuri arti sebuah keberhasilan.
2. Sungguh bersama kesukaran dan keringanan, karena itu bila kau telah selesai (mengerjakan yang lain). Dan kepada Tuhan, berharaplah. (Q.S Al Insyirah : 6-8)
3. Jangan pernah malu untuk maju, karena malu menjadikan kita takkan pernah mengetahui dan memahami segala sesuatu hal akan hidup ini

PERSEMBAHAN

Tesis ini penulis persembahkan untuk :

1. Allah, SWT sebagai wujud rasa syukur atas ilmu yang Allah SWT berikan kepadaku
2. Bapak Sutarman (Alm) dan Ibu Mujiatmi, yang telah memberikan kasih sayang serta doa dan mengajarkan arti kehidupan yang sebenarnya.
3. Istriku Eli Ermawati dan anak-anakku Nafisa Syakila dan Reyhan Zulham Saghara yang salalu setia mendampingiku dan yang selalu memberikan support.
4. Teman-teman Magister Fakultas Pendidikan Jasmani BINA DARMA Palembang

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan yang maha kuasa, atas limpahan rahmat-nya kita senantiasa diberikan kesehatan serta umur yang panjang sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Pengaruh Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola Pada *Club* Rejosari FC OKU Timur”.

Proposal penelitian ini diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar magister pendidikan pada program studi Magister Pendidikan Jasmani Universitas Bina Darma.

Pada kesempatan ini penulis menyadari bahwa penyusunan proposal penelitian ini tidak lepas dari kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan segala saran, kritik, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak guna untuk perbaikan kedepannya.

Oku Timur, 11 Maret 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	7
1.6.1 Manfaat Teoritis	7
1.6.2 Manfaat Praktis	7
 BAB II KAJIAN TEORITIK	 9
2.1 Kekuatan	9
2.2 Kelincahan	11
2.3 Kecepatan	13
2.4 Kemampuan <i>dribbling</i>	16
2.5 Pemain Sepakbola U-15 <i>Club</i> Rejosari FC OKU Timur	20
2.6 Penelitian Yang Relevan	21
2.7 Hipotesis Penelitian	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	24
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	24
3.1.1 Tempat Penelitian.....	25
3.1.2 Waktu Penelitian	25
3.3 Populasi dan Sampel	25
3.3.1 Populasi	25
3.3.2 Sampel	25
3.4 Definisi Operasional Variabel	26
3.5 Desain Penelitian	27
3.6 Instrumen Penelitian	28
3.7 Teknik Pengumpulan Data	32
3.8 Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Hasil Penelitian	35
4.1.1 Deskripsi Objek Penelitian.....	35
4.1.2 Analisis Statistik Deskriptif Hasil Penelitian	35
4.1.2.1 Statistik Deskriptif	35
4.2. Pengujian asumsi klasik	42
4.2.1 Uji Normalitas	42
4.2.2 Uji Multikolinieritas	43
4.2.2.1 Uji Heterokedasitas	45
4.2.2.2 Uji Autokorelasi	46
4.2.3 Uji Hipotesis.....	47
4.2.3.1 Koefisien Detirminasi.....	47
4.2.3.2 Uji kesesuai model (Uji F).....	48
4.2.3.3 Uji Farsial (Uji T) Path Analysis	50
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	53
4.3.1 Ada kontribusi Kekuatan Terhadap Kemampuan <i>dribbling</i>	53

4.3.2 Ada kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan <i>dribbling</i>	54
4.3.3 Ada Kontribusi Kecepatan Terhadap Kemampuan <i>dribbling</i>	56
4.3.4 Ada kontribusi Kekuatan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan <i>dribbling</i>	58

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

5.2 Saran

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Statistik Deskriptif Variable (X1) Kekuatan	36
Tabel 4.2 Hasil Statistik Deskriptif Variable (X2) Kelincahan	37
Tabel 4.3 Hasil Statistik Deskriptif Variable (Y) Kecepatan	39
Tabel 4.4 Hasil Statistik Deskriptif Variable (Z) <i>dribbling</i>	41
Tabel 4.5 Uji Normalitas Data	43
Tabel 4.6 Uji Multikolinearitas	44
Tabel 4.7 Uji Heterokedastisitas	45
Tabel 4.8 Uji Autokorelasi	47
Table 4.8 Hasil Koefisien Determinasi	48
Tabel 4.9 Hasil Uji Nilai-F	49
Tabel 4.10 Hasil Output SPSS Dan Interpretasi Koefisien Jalur Model 1	50
Tabel 4.11 Analisis Data Model Summary	51
Tabel 4.12 Hasil Output SPSS Dan Interpretasi Koefisien Jalur Model 2	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>dribbling</i> bola dengan kaki bagian dalam.....	18
Gambar 2.2 <i>dribbling</i> bola dengan kaki bagian luar	18
Gambar 2.3 <i>dribbling</i> Bola Dengan Kura-Kura Kaki	19
Gambar 3.1 Desain Penelitian	27
Gambar 3.2 Tes <i>Dodging Run</i>	30
Gambar 3.3 Ilustrasi Tes lari <i>sprint</i> 30 meter	31
Gambar 3.4 Tes Menggiring Bola (<i>dribbling</i>).....	31
Gambar 4.1 Hasil diagram Deskriptif Variabel (X2) Kekuatan	37
Gambar 4.2 Hasil Diagram Kurva Histogram Variable (X2) kelincahan	39
Gambar 4.3 Hasil Diagram Kurva Histogram Variable (Y) kecepatan	40
Gambar 4.4 Hasil Diagram Kurva Histogram Variable (Z) Bribbling	42