

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KETERAMPILAN
DRIBBLING DENGAN PERMAINAN SEPAKBOLA
MODIFIKASI SISWA KELAS XI IPS PUTRA
SMA N 7 BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

**RIDHO AZKA PUTRA
2213051059**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KETERAMPILAN DRIBBLING DENGAN PERMAINAN SEPAKBOLA MODIFIKASI SISWA KELAS XI IPS PUTRA SMA N 7 BANDAR LAMPUNG

Oleh

RIDHO AZKA PUTRA

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum diketahuinya hubungan keterampilan *dribbling* dan kelincahan siswa kelas XI IPS Putra di SMA N 7 Bandar Lampung, sehingga peserta didik kurang mampu bermain sepakbola dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kelincahan dan Keterampilan *Dribbling* dalam Bermain Sepakbola Modifikasi siswa kelas XI IPS Putra di SMA N 7 Bandar Lampung. Penelitian menggunakan penelitian metode korelasional. Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPS Putra SMA N 7 Bandar Lampung tahun pelajaran 2025/2026 yang berjumlah 12 orang siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kelincahan menggunakan *Balsom Agility Test* dengan validitas 0,96 dan reabilitas 0,61, tes menggiring bola oleh Subagyo Irianto dan Sismardiyanto dengan validitas 0,559 dan reabilitas 0,637, dan tes bermain sepakbola modifikasi yang tervalidasi oleh Agus Suryobroto S. Teknik analisis yang digunakan yaitu korelasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan bermain sepakbola modifikasi siswa kelas XI IPS Putra di SMA N 7 Bandar Lampung, 2) terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan *dribbling* dengan bermain sepakbola modifikasisiswa kelas XI IPS Putra di SMA N 7 Bandar Lampung, dan 3) tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keterampilan *dribbling* dalam bermain sepakbola modifikasi siswa kelas XI IPS Putra di SMA N 7 Bandar Lampung.

Kata kunci: kelincahan, *dribbling*, sepakbola

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN AGILITY AND DRIBBLING SKILLS WITH MODIFIED FOOTBALL GAMES FOR GRADE XI IPS BOYS HIGH SCHOOL N 7 BANDAR LAMPUNG

By

RIDHO AZKA PUTRA

This research is motivated by the unknown relationship between *dribbling* skills and agility of grade XI IPS Boys students at SMA N 7 Bandar Lampung, so that students are less able to play football well. This study aims to determine the Relationship between Agility and *Dribbling Skills* in Playing Modified Football for Grade XI Social Sciences Boys students at SMA N 7 Bandar Lampung. The research uses a correlational method research. The sample of this study is students in class XI Social Studies Putra SMA N 7 Bandar Lampung for the 2025/2026 academic year which totals 12 students. The instruments used in this study were an agility test using *the Balsom Agility Test* with a validity of 0.96 and a reliability of 0.61, a dribbling test by Subagyo Irianto and Sismardiyanto with a validity of 0.559 and a reliability of 0.637, and a modified football playing test validated by Agus Suryobroto S. The analysis technique used was correlation. The results of this study showed that 1) there was no significant relationship between agility and playing modified football for grade XI IPS Boys students at SMA N 7 Bandar Lampung, 2) there was a significant relationship between *dribbling* skills and playing modified football for grade XI IPS Boys students at SMA N 7 Bandar Lampung, and 3) there was no significant relationship between agility and *dribbling* skills in playing modified football for grade XI IPS Boys students at SMA N 7 Bandar Lampung.

Keywords: agility, *dribbling*, football

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KETERAMPILAN
DRIBBLING DENGAN PERMAINAN SEPAKBOLA
MODIFIKASI SISWA KELAS XI IPS PUTRA
SMA N 7 BANDAR LAMPUNG**

Oleh

RIDHO AZKA PUTRA

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar

SARJANA PENDIDIKAN

Pada

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
Program Studi Pendidikan Jasmani**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KETERAMPILAN DRIBBLING DENGAN PERMAINAN SEPAKBOLA MODIFIKASI SISWA KELAS XI IPS PUTRA SMA N 7 BANDAR LAMPUNG**

Nama : Ridho Azka Putra
Nomor Pokok Mahasiswa : 2213051059
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2

Joan Siswoyo, M.Pd.
NIP 198801292019031009

Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd.
NIP 199306072025061004

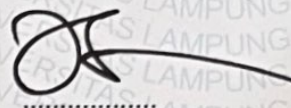
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

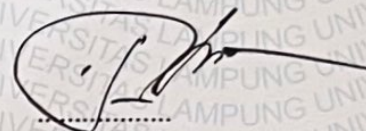
Ketua : **Joan Siswoyo, M.Pd.**



Sekretaris : **Dr. Riyan Jaya Sumantri, S.Pd., M.Pd.**



Penguji : **Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd
NIP. 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 5 Juni 2026

SURAT PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ridho Azka Putra
NPM : 2213051059
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis ini bukan saduran/terjemahan, murni gagasan, rumusan, dan pelaksanaan penelitian atau implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik;
2. Pada karya tulis terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka;
3. Saya menyerahkan hak milik saya atas karya tulis ini kepada Universitas Lampung, dan oleh karenanya Universitas Lampung berhak melakukan pengelolaan atas karya tulis ini sesuai dengan norma hukum.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 26 Februari 2026
Yang membuat pernyataan



Ridho Azka Putra
NPM. 2213051059

RIWAYAT HIDUP



Penulis lahir di Ketapang, pada Tanggal 15 Oktober 2003, anak terakir dari 4 saudara dari bapak Firdiyansyah dan Ibu Selva Fiolita Pendidikan yang ditempuh adalah, TK Pertiwi selesai pada tahun 2010, Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 1 Ketapang Pada Tahun 2016 pada tahun 2019 Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 6 Kotabumi dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA N 2 Kotabumi selesai pada tahun 2022

Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) pada tahun 2022 penulis melakukan KKN dan PLP di Desa Gedung Karya Jitu Kecamatan Rawa Jitu Selatan, Kabupaten Tulang Bawang, PLP di SD N 1 Gedung Karya Jitu. Sebelum aktif dalam pengerjaan skripsi penulis melaksanakan kuliah kerja nyata (KKN) selama 45 hari di Desa Gedung Karya Jitu, Kecamatan Rawa Jitu Selatan, Kabupaten Tulang Bawang, semasa KKN penulis juga melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SD N 1 Gedung Karya Jitu

Demikian riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat dan penulis mengucapkan terimakasih banyak.

MOTTO

“Hidup bukan saling mendahului, bermimpi lah sendiri-sendiri”

(Baskara Putra – Hindia)”

(Ridho Azka Putra)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim .

Puji syukur kehadiran Allah Swt. skripsi ini kupersembahkan kepada kedua orang tuaku tercinta yang telah memberikan kasih sayang, dukungan, motivasi, serta doanya.

Ayahanda Firdiyasyah (alm) dan Ibunda Selva Fiolita

Teman-teman Pendidikan Jasmani Angkatan 2022

Serta

Almamter tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur kehadirat Allah Swt. yang telah memberikan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Kelincahan Dan Keterampilan Dribbling Dengan Permainan Sepakbola Modifikasi Siswa Kelas XI IPS Putra SMA N 7 Bandar Lampung”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani di Universitas Lampung.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini, penulis banyak menerima masukan, arahan, bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sehubungan dengan hal itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak berikut yang telah memberikan motivasi dan bimbingan yang bermanfaat dari awal pelaksanaan sampai terselesaikannya skripsi ini.

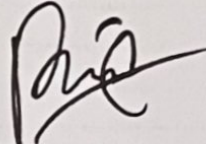
1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung;
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan;
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag.,M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung;
4. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Jasmani Universitas Lampung yang telah memberikan arahan, bimbingan, saran, pengetahuan, nasihat, dan motivasi kepada penulis selama proses penyelesaian skripsi ini;

5. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, saran, pengetahuan, nasihat, dan motivasi yang sangat bermanfaat dan berharga bagi penulis
6. Bapak Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, saran, pengetahuan, nasihat, dan motivasi yang sangat bermanfaat dan berharga bagi penulis;
7. Bapak Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or. selaku pembimbing akademik sekaligus dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, pengetahuan, motivasi dan nasihat yang sangat membangun dan bermanfaat bagi penulis;
8. Bapak dan Ibu dosen serta staf administrasi Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung yang telah mendidik, memberikan berbagai ragam bekal ilmu pengetahuan, motivasi, kritik, dan saran yang sangat bermanfaat dan berharga bagi penulis.
9. Teristimewa untuk Kedua orang tua ku tercinta, Ayahanda Firdiyansyah (alm) dan Pintu surgaku Ibunda Selva Fiolita Terima kasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan serta telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orang tua. Semoga abi tenang di surga dan umi sehat, panjang umur dan bahagia selalu.
10. Yang tersayang 3 kakakku ahun, tati, dan susi, Terimakasih juga buat Doa, dan Dukungan Kalian yang begitu luar biasa dalam masa pendidikan dan penulisan Skripsi penulis.
11. Kepada teman-teman KKN Desa Gedung Karya Jitu Dan teman-teman PLP SD N 1 Gedung Karya Jitu, Terima kasih telah hadir, memberikan banyak ilmu berharga selama proses KKN dan PLP.
12. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Teristimewa teman-teman angkatan 2022, terima kasih buat kebersamaan dan persahabatan kalian dalam suka dan duka selama dilapangan maupun di kampus.
13. Dan yang terakhir kepada diri saya sendiri Ridho Azka Putra. Terima kasih sudah berjuang dan berjalan sejauh ini, terima kasih tetap memilih berusaha dan kuat hingga detik ini, walaupun banyak cobaan rintangan dan berkali kali

sering mengeluh bahkan hampir menyerah. Namun saya bangga kepada diri sendiri, mari bekerjasama untuk lebih berkembang lagi dari hari ke hari, kehidupan dunia akan segera bermulai.

Semoga Allah Swt. Membalas semua budi baik pihak yang telah membantu penulis. Penulis juga mohon maaf apabila terdapat kata yang salah, kekurangan, dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua, terutama bagi kemajuan pendidikan, khususnya Pendidikan Jasmani. Aamiin.

Bandar Lampung, 26 Febuari 2026
Penulis,



Ridho Azka Putra
NPM 2213051059

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani	7
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	8
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	8
2.2 Hakikat Sepakbola	9
2.2.1 Pengertian Permainan Sepakbola.....	9
2.2.2 Tujuan Permainan Sepakbola	11
2.2.3 Pengertian Sepakbola Modifikasi	11
2.3 Hakikat Kelincahan.....	14
2.3.1 Pengertian Kelincahan	14
2.3.2 Macam-macam Kelincahan	15
2.4 Hakikat Keterampilan Dribbling.....	16
2.4.1 Pengertian Dribbling (Menggiring Bola).....	16
2.4.2 Macam-macam Dribbling	17
2.5 Hubungan Kelincahan dan Keterampilan <i>Dribbling</i> dengan Bermain Sepakbola.....	20
2.6 Penelitian yang Relevan.....	20
2.7 Kerangka Berpikir.....	23
2.8 Hipotesis Penelitian	25
III. METODE PENELITIAN	27
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	27

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
3.5 Teknik Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data	29
3.3.1 Instrumen Penelitian	29
3.3.2 Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.6 Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	34
3.7 Teknik Analisis Data	35
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Hasil Penelitian.....	38
4.2 Hasil Uji Prasyarat.....	43
4.2.1 Uji Normalitas.....	43
4.2.2 Uji Linieritas	43
4.3 Analisis Data	44
4.4 Pembahasan	46
4.5 Keterbatasan Penelitian	48
V. V SIMPULAN DAN SARAN.....	49
5.1 Kesimpulan.....	49
5.2 Implikasi Hasil Penelitian.....	49
5.3 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kriteria Penilaian Bermain Sepakbola Modifikasi	32
2. Deskripsi Statistik Tingkat Kelincahan	38
3. Kelas Interval Tingkat Kelincahan	39
4. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan <i>Dribbling</i>	40
5. Kelas Interval Tingkat Keterampilan <i>Dribbling</i>	40
6. Deskripsi Statistik Tingkat Bermain Sepakbola Modifikasi	41
7. Kelas Interval Tingkat Bermain Sepakbola Modifikasi	42
8. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	43
9. Hasil Perhitungan Uji Linieritas	44
10. Rangkuman Hubungan Kelincahan terhadap Bermain Sepakbola Modifikasi	44
11. Rangkuman Hubungan Keterampilan <i>Dribbling</i> terhadap Bermain Sepakbola	45
12. Rangkuman Hubungan Kelincahan dan Keterampilan <i>Dribbling</i> terhadap Bermain Sepakbola	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Sepakbola.....	11
2. Lapangan Sepakbola Empat Gawang.....	12
3. <i>Balsom Agility Test</i>	16
4. <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	18
5. <i>Dribbling</i> dengan Sisi Kaki bagian Luar.....	19
6. <i>Dribbling</i> Menggunakan Kura-Kura Kaki.....	19
7. Bagan Kerangka Berpikir.....	25
8. Desain Penelitian.....	27
9. <i>Balsom Agility Tes</i>	30
10. Menggiring Bola.....	32
11. Grafik Hasil Tingkat Kelincahan.....	39
12. Grafik Hasil Tingkat Keterampilan <i>Dribbling</i>	41
13. Grafik Hasil Tingkat Bermain Sepakbola Modifikasi.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	54
2. Surat Balesan Izin Penelitian dari Sekolah	55
3. Daftar Nama Peserta Didik	56
4. Hasil Tes Kelincahan	57
5. Hasil Tes Keterampilan <i>Dribbling</i>	58
6. Hasil Tes Bermain Sepakbola Modifikasi	59
7. Lembar Kriteria Penilaian Sepakbola Modifikasi	60
8. Deskriptif Statistik	62
9. Dokumentasi	65

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat, aktivitas itu sendiri cenderung yang menyenangkan dan menghibur. Olahraga berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik. Melihat dari tujuannya, olahraga dibagi menjadi tiga yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dilaksanakan di sekolah, olahraga prestasi dilakukan di *club-club* olahraga melalui induk cabang olahraga, sedangkan olahraga rekreasi dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dimasukkan dalam kurikulum pendidikan di Indonesia karena dianggap mampu menunjang kegiatan pembelajaran yang lain. Hal ini dikarenakan pendidikan jasmani dapat melatih ketrampilan motorik, afektif, dan psikomotor. Ketiganya merupakan komponen yang dibutuhkan dalam membentuk kecerdasan anak.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup yang diharapkan akan memberikan efek kepada peningkatan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memiliki beragam cabang olahraga yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan

jasmani. Salah satunya adalah olahraga sepakbola. Sepakbola adalah satu-satunya permainan di dunia yang dimainkan di berbagai negara dan dilakukan oleh orang-orang dengan berbagai macam ras dan agama, sepakbola dianggap paling pas untuk menyatukan masyarakat yang multikultural. Sepakbola juga merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas, dari usia kanak-kanak hingga usia dewasa.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*out door*) dan di dalam ruangan tertutup (*in door*). Tujuan dari permainan sepakbola untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur dan sportif. Selain itu melalui permainan sepak bola diharapkan dalam diri anak akan tumbuh semangat (*comperation*), kerja sama (*cooperation*), interaksi sosial (*social interaction*) dan, pendidikan moral (*moral education*) (Sucipto, 2000: 7).

Pembelajaran olahraga sepakbola adalah salah satu pembelajaran penjas di sekolah akan tetapi tidak semua sekolah memiliki lapangan sepakbola yang standar untuk pembelajaran. Dalam proses pembelajaran guru harus mampu mengembangkan kreativitas sehingga guru mampu memodifikasi lapangan sepakbola yang ada di sekolah agar tujuan pembelajaran tercapai. Tidak hanya ukuran lapangan, tetapi juga peraturan bermain, jumlah gawang, waktu permainan, jumlah pemain dan hal-hal yang harus diperhatikan selama permainan. Waktu pembelajaran di sekolah khususnya di SMA satu jam pelajaran 45menit, di SMA N 7 Bandar Lampung telah menggunakan kurikulum 2013 pendidikan jasmani ada 3 jam mata pelajaran (3x45menit). Di SMA N 7 Bandar Lampung pembelajaran penjas dibagi dalam praktek dan teori, 1x45 menit untuk teori dan dilanjutkan 2x45 menit untuk pembelajaran praktek. Waktu pembelajaran tidak memungkinkan siswa harus bermain

2x45menit seperti dalam peraturan yang sesungguhnya akan tetapi guru harus memodifikasi agar tujuan pembelajaran sepakbola tercapai, jumlah peserta juga tidak memungkinkan untuk siswa bermain 2x11 orang karena satu kelas biasanya terdiri dari 30 peserta didik. Pembelajaran di sekolah harus menyesuaikan dengan jumlah siswa yang berada di kelas dan jam pelajaran tersebut.

Dalam permainan sepakbola terdapat berbagai teknik dan gerakan yang dapat dilakukan oleh pemain di lapangan. Di dalam lapangan berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap pemain sangat berpengaruh terhadap penguasaan bola dan permainan untuk mencapai kemenangan. Namun kurangnya latihan akan menjadi masalah besar terhadap pemain untuk meningkatkan kemampuannya. Pada kenyataannya, di lapangan permainan sepakbola didominasi oleh penguasaan menggiring bola. Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring bola (*dribbling*) secara efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan sangatlah besar (Mielke, 2003: 1).

Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani, ketepatan teknik atau ketrampilan yang dimiliki, dan masalah-masalah lingkungan. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan.

Pada dasarnya keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dan kelincahan sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola. Peserta didik diharapkan mampu menguasai keterampilan tersebut untuk memperoleh

prestasi yang baik. Faktor kelincahan juga harus dimiliki seorang pemain sepakbola agar mampu mengubah arah dan posisi secara cepat untuk melewati lawan-lawan sehingga tercipta sebuah gol. Akan tetapi pada kenyataannya keterampilan *dribbling* dan kelincahan belum dikuasai secara baik oleh peserta didik di SMA N 7 Bandar Lampung. Masih sering dilihat bahwa pemain sepakbola dalam membawa bola masih lucas dan penguasaan bola yang kurang baik sehingga terebut oleh lawan. Tidak hanya faktor kelincahan dan keterampilan *dribbling* saja untuk dapat menunjang prestasi dalam sepakbola, terdapat banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi. Jika peserta didik hanya mampu melakukan keterampilan menggiring bola akan tetapi tidak memiliki kelincahan yang bagus bisa saja bola tersebut dapat mudah terebut oleh lawan dan tidak bisa melewati lawan untuk memasukkan bola ke gawang. Dan sebaliknya apabila peserta didik mempunyai kelincahan akan tetapi kualitas *dribbling* kurang bisa melewati lawan tetapi bola lucas.

Hal ini berkenaan dengan pembelajaran teknik dasar menggiring bola pada permainan sepakbola. Pada proses pembelajaran teknik dasar tersebut, keterampilan *dribbling* harus dikuasai agar peserta didik dapat bermain secara baik. Tidak hanya keterampilan menggiring bola yang dapat berpengaruh dalam permainan sepakbola karena dalam sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan kerjasama tim maka keterampilan dasar *passing* bola merupakan faktor yang penting juga bagi pemain. Faktor kondisi fisik juga dapat berpengaruh terhadap teknik dasar sepakbola yaitu salah satunya faktor kelincahan yang merupakan kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin dan lebih efisien. Sehubungan dengan itu peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola modifikasi dengan menggunakan 4 gawang untuk peserta didik dengan memanfaatkan lingkungan sekitar sekolah. Berkaitan dengan paparan di atas tentang pembelajaran sepakbola yang dimodifikasi dalam tercapainya tujuan pembelajaran, maka penelitian ini ingin mengkaji tentang “Hubungan Antara Kelincahan dan Keterampilan *Dribbling* dengan Permainan Sepakbola Modifikasi siswa XI IPS Putra di SMA N 7 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2025/2026.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pengaruh kelincahan dan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola bagi peserta didik di SMA N 7 Bandar Lampung.
2. Belum diketahui hubungan kelincahan dan keterampilan *dribbling* dengan bermain sepakbola modifikasi di SMA N 7 Bandar Lampung.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar dalam melakukan penelitian ini tidak terlalu luas pembahasannya, maka peneliti membatasi penelitian dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini hanya sebatas “Hubungan Kelincahan dan Keterampilan *Dribbling* dalam Bermain Sepakbola Modifikasi Siswa Kelas XI IPS Putra di SMA N 7 Bandar Lampung.”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan bermain sepakbola modifikasi siswa kelas XI IPS Putra di SMA N 7 Bandar Lampung?
2. Adakah hubungan yang signifikan antara keterampilan *dribbling* dengan bermain sepakbola modifikasi siswa kelas XI IPS Putra di SMA N 7 Bandar Lampung?
3. Adakah hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keterampilan *dribbling* dengan bermain sepakbola modifikasi siswa kelas XI IPS Putra di SMA N 7 Bandar Lampung?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan kelincahan dan keterampilan *dribbling* dengan bermain sepakbola modifikasi siswa kelas XI IPS Putra di SMA N 7 Bandar Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

- a. Secara umum hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pendidikan jasmani utamanya pada peningkatan hasil keterampilan sepakbola melalui permainan sepakbola modifikasi.
- b. Secara khusus hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan penelitian yang sejenis dan memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan terutama pada bidang pendidikan jasmani.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Peserta Didik

Manfaat yang dapat dirasakan oleh siswa dapat berupa adanya peningkatan kemampuan yang meningkat pada permainan sepakbola karena pembelajaran sepak bola yang lebih menyenangkan dan variatif.

b. Manfaat Bagi Guru

Bagi guru penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dasar guru PJOK sebagai alternatif pembelajaran PJOK materi permainan bola besar (sepakbola)

II. TINJUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani

2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani terdiri atas kata pendidikan dan jasmani, dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan No. 20 Tahun 2003 disebutkan bahwa pengertian pendidikan adalah sebuah usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, membangun kepribadian, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Jasmani adalah tubuh atau badan (fisik). Namun yang dimaksud jasmani di sini bukan hanya badan saja tetapi keseluruhan (manusia seutuhnya), karena antara jasmani dan rohani tidak dapat dipisah-pisahkan. Jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang utuh yang selalu berhubungan dan selalu saling berpengaruh. Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui penjas yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian 4 waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya.

Menurut Muhajir (2014: 1) Pendidikan jasmani, kesehatan, olahraga, dan kesehatan yang diwajibkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan

kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pendidikan Jasmani menurut teori para ahli merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Menurut Williams (dalam Susworo, 2008: 13) “pendidikan jasmani adalah aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai”.

Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan-keterampilan olahraga, tetapi perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami bagi orang yang hendak mengajar pendidikan jasmani. Permasalahan pendidikan jasmani di Indonesia ini menjadi hal yang penting untuk kita perbaiki karna pendidikan jasmani sangat diperlukan dan menjadi kebutuhan bagi orang atau masyarakat Indonesia.

2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi peserta didik melalui aktivitas jasmani. Persepsi yang sempit dan keliru terhadap pendidikan jasmani akan mengakibatkan nilai-nilai luhur dan tujuan pendidikan yang terkandung di dalamnya tidak akan pernah tercapai. Tujuan pendidikan dapat digolongkan menjadi tiga ranah atau domain yaitu ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotor. Ranah kognitif mencakup hasil intelektual, seperti pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan berpikir, sedangkan ranah afektif mencakup pada perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, apresiasi dan metode penyesuaian, lain halnya dengan ranah psikomotor yang mencakup keterampilan gerak siswa, seperti menulis, mengetik, dan menjalankan mesin. Lebih lanjut, menurut Voltmer et al (dalam Guntur, 2009: 15) “Tujuan pendidikan jasmani adalah pendidikan anak secara keseluruhan, untuk mengembangkan individu anak secara maksimal yang meliputi perubahan fisik, mental, moral, sosial, estetika, emosional, intelektual dan kesehatan”.

Sehubungan dengan itu, pendidikan jasmani harus memiliki tujuan yang sejalan dengan tujuan pendidikan memberi kontribusi yang sangat berharga dan memberi inspirasi bagi kesejahteraan hidup manusia. Makna yang terkandung dalam pendidikan jasmani tidak sekedar pendidikan yang bersifat *physical* atau aktivitas fisik tetapi lebih luas lagi keterkaitannya dengan tujuan pendidikan secara menyeluruh serta memberikan kontribusi terhadap kehidupan individu. Berdasarkan pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan pendidikan jasmani yaitu mengembangkan anak melalui aktivitas jasmani, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, serta membentuk sikap yang positif dan mengembangkan mental, sosial, emosional, intelektual dan kesehatan secara keseluruhan.

2.2 Hakikat Sepakbola

2.2.1 Pengertian Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang populer di Indonesia bahkan di seluruh dunia. Hampir semua laki-laki baik anak-anak, remaja, pemuda, orang tua pernah melakukan olahraga sepakbola meskipun tujuan melakukan olahraga ini berbeda-beda, ada yang sekedar untuk rekreasi, untuk menjaga kebugaran atau sekedar menyalurkan hobi/kesenangan (Irianto, 2010: 1). Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang (Sucipto dkk, 2000:7). Walaupun sepakbola adalah permainan beregu namun setiap pemain harus menguasai teknik dasar baik itu dengan bola maupun tanpa bola. Sepakbola adalah permainan yang sederhana dan rahasia permainan sepakbola ialah melakukan hal-hal sederhana sebaik-baiknya (Batty, 1982: 5).

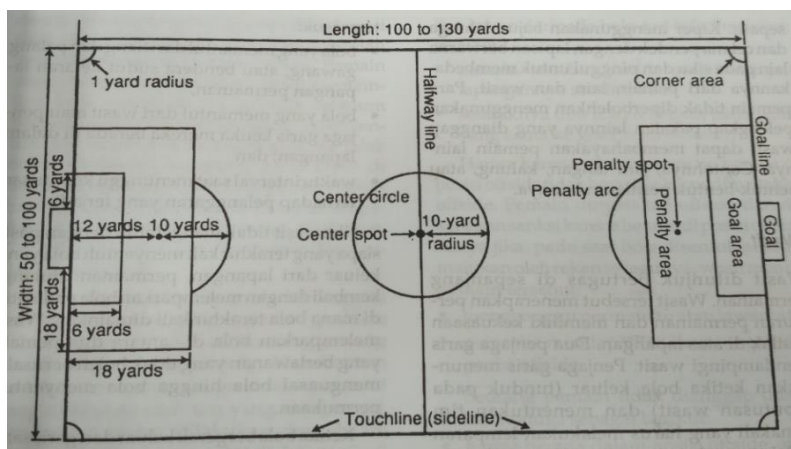
Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu dimainkan oleh 11 orang termasuk penjaga gawang. Dalam permainan sepakbola sebuah tim berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Regu yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan dinyatakan menang. Selain itu lapangan sepakbola harus berbentuk persegi panjang, dengan panjang 100-110 m, lebar 64-75 m, dan

lama waktu permainan normal adalah 2x45 menit dan istirahat antara babak 15 menit. Dalam pertandingan tertentu jika permainan seri maka diadakan extra time 15 menit. Adapun wasit sebagai penengah dalam permainan sepakbola yang merupakan bagian dalam pertandingan sepakbola. Tugas dari wasit adalah menegakkan peraturan permainan, memimpin pertandingan, memberikan hukuman terhadap pelanggaran yang terjadi. Aturan permainan sepakbola menurut Luxbacher (2012: 2) yaitu:

sepakbola merupakan olahraga sederhana yang memiliki 17 peraturan dasar. Peraturan resmi FIFA memiliki standar internasional dan dipergunakan dalam semua pertandingan internasional. (sedikit modifikasi peraturan FIFA diperbolehkan untuk program bagi remaja dan sekolah di AS. Modifikasi ini mencakup ukuran lapangan, ukuran dan berat bola, ukuran gawang, jumlah pergantian yang diperbolehkan, dan durasi permainan)

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan sepakbola adalah permainan tim yang terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang, yang menggunakan unsur kemampuan skill individu dan kelompok untuk mencetak banyak gol dan meraih kemenangan. Dalam permainan sepakbola mengenal berbagai macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Teknik tersebut dibagi menjadi 2 macam yaitu:

- a. Teknik badan (*body technics*)/gerakan permainan sepakbola tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik badan secara umum terdiri dari kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya tahan otot (*endurance*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), dan secara khusus dalam permainan sepakbola adalah lari, melompat dan gerak tipu.
- b. Sedangkan teknik dengan bola antara lain adalah menendang bola, menerima bola, menyundul bola (*heading*), menggiring bola (*dribbling*), lemparan kedalam (*throw in*), merampas bola (*tackling*), gerak tipu dengan bola, dan teknik penjaga gawang.



Gambar 1. Lapangan Sepakbola Sumber: Luxbacher (2012: 3)

2.2.2 Tujuan Permainan Sepakbola

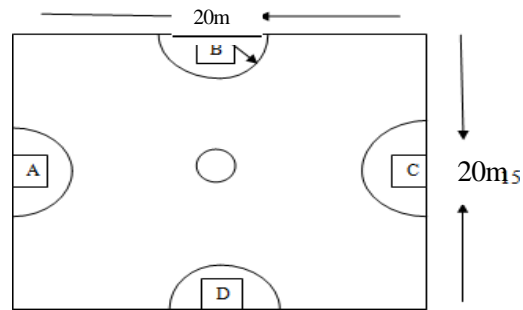
Menurut Muhajir (2014: 5) Tujuan permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Oleh karena itu regu yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan adalah pemenangnya. Setelah memahami materi bola besar peserta didik diharapkan:

1. memahami tujuan permainan sepakbola
2. memahami dan mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan sepakbola
3. bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi (Muhajir, 2014).

2.2.3 Pengertian Sepakbola Modifikasi

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat tercapai. Modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, oleh karenanya pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik peserta didik, sehingga peserta didik akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira. Menurut Suryobroto & Ermawan (2016: 24-28), hakikat permainan sepakbola modifikasi adalah sebagai berikut:

Permainan sepakbola dengan empat gawang merupakan salah satu modifikasi dalam mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana yang ada hampir di seluruh sekolah di Indonesia. Hal ini sesuai dengan hasil observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti. Bentuk permainan sepakbola modifikasi dengan empat gawang secara lengkap akan diuraikan berikut ini.



Gambar 2. Lapangan sepakbola empatgawang
(Suryobroto & Ermawan, 2016: 24-28)

a. Sarana dan prasarana sepakbola empat gawang

Lapangan sepakbola modifikasi berbentuk bujur sangkar dengan ukuran sisi-sisinya 20 meter. Masing- masing gawang berukuran lebar 1,5 meter dan tinggi 1,5 meter dengan diameter tiang dan mistar gawang 5 cm, diameter lingkaran tengah 1 meter. Garis lapangan dengan tebal 5 cm. Di sekitar gawang dibuat daerah bebas serang dengan ukuran jari-jarinya 3 m dari titik tengah gawang. Tujuan daerah serang adalah agar setiap pemain yang akan memasukkan bola ke gawang lawan harus dari luar daerah bebas serang, dan regu bertahanpun juga harus berada di luar daerah tersebut. Jadi dalam permainan ini tanpa penjaga gawang. Bola yang digunakan adalah bola plastik atau sejenisnya jika ditendang tidak keras dan atau tidak bisa jauh.

b. Peraturan sepakbola empat gawang

Aturan main dalam permainan sepakbola empat gawang sebagai berikut: Semua anak dikumpulkan lebih dahulu dan diberi penjelasan aturan permainan dan agar peraturan dilakukan dengan sebenarnya. Jumlah pemain setiap regu adalah 3-5 anak, dan jumlah regu ada 4 regu (regu A, B, C, dan D) sesuai dengan jumlah gawang. Prinsip permainan di sini adalah setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu yang lain (ada tiga gawang yang bisa dimasuki) sebanyak-banyaknya dan berusaha agar gawangnya sendiri tidak kemasukan bola. Misalnya regu A berusaha memasukkan bola ke gawang regu B atau C atau D.

Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola, dan dimulai permainan dengan dilambungkannya bola (*jumpball*) setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah oleh guru. Selanjutnya para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun di sini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas jadi wasit/mandiri). Setiap kejadian pelanggaran, maka pemain harus mengakui sendiri tanpa ada tanda atau ditegur pemain yang lain, di sini untuk menanamkan sikap kejujuran. Setiap ada bola ke luar lapangan, maka harus diambil oleh pemain yang terakhir menyentuh bola dan selanjutnya dimulai dengan passing dari di mana bola keluar lapangan, di sini untuk menanamkan sikap tanggung jawab dan kepedulian. Setiap pemain harus melakukan operan ke teman seregunya, karena hanya boleh menggiring bola maksimal 5 sentuhan saja, di sini untuk menanamkan sikap kerjasama. Setiap pemain harus selalu menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola dan berusaha semaksimal mungkin untuk menguasai bola dan memasukkan ke gawang regu yang lain, di sini untuk menanamkan sikap disiplin dan tanggung jawab.

Setelah permainan sudah berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah- tengah lapangan. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 buah bola lagi, sehingga menjadi 4 buah bola. Ketika permainan dengan 4 bola, permainan dimulai dari masing-masing regu dan menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu yang lain, dengan cara mengoper, menggiring, *heading*, dan menembak ke gawang regu yang lain. Permainan dengan 4 buah bola dilakukan dengan waktu 10 menit. Di sini posisi guru sebagai fasilitator yaitu memantau aktivitas permainan agar dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan, bukan menjadi wasit.

c. Nilai-nilai yang diperoleh dalam permainan sepakbola 4 gawang

Nilai-nilai yang dapat dikembangkan dalam permainan sepakbola 4

gawang adalah nilai kesegaran jasmani, kemandirian, kejujuran, kepedulian, tanggung jawab, sportivitas, dan kerjasama.

2.3 Hakikat Kelincahan

2.3.1 Pengertian Kelincahan

Pengertian kelincahan adalah merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak dapat merubahnya (Baley, 1986: 198).

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

Suharno (1985: 33) menyatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Harsono (1988: 172) berpendapat kelincahan

merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola. Suharno (1985: 33) menyatakan kegunaan kelincahan adalah untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

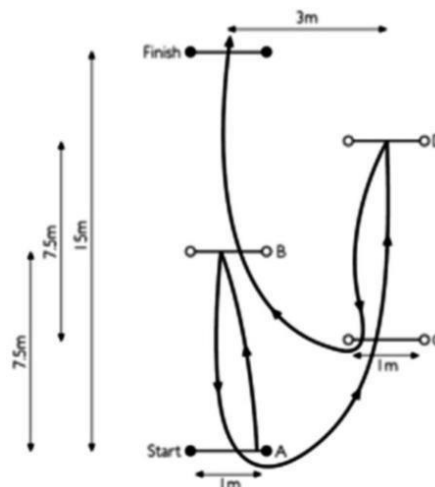
2.3.2 Macam-macam kelincahan

Berbagai instrumen kelincahan telah banyak tercipta seperti Illinois Agility Run, Shuttle Run Test, Zig Zag Test, T-Test, Agility Cone Drill, Arrowhead Drill, 20 Yard Agility, Balsom Agility Test, dan lainnya. Beberapa instrumen tes kelincahan di atas merupakan instrumen yang telah telah teruji dan dikembangkan di berbagai negara. Ada beberapa instrumen tes kelincahan yang dikategorikan khusus untuk cabang olahraga sepakbola diantaranya adalah Arrowhead Drill, 20 Yard Agility dan Balsom Agility Test. Instrumen tes kelincahan dalam cabang olahraga sepakbola berfungsi untuk mengukur sejauh mana kemampuan atlet yang dilatih, selain itu sebagai alat evaluasi latihan. Tes kelincahan seharusnya bertitik pokok pada kecepatan puncak dimana akselerasi berhubungan dengan kebutuhan perubahan arah dan re-akselerasi. (Scott Walker and Anthony Turner, vol.31, no. 6: 2009).

Menurut Kharismayanda (dalam Rhaman, 2016: 16) Balsom Agility Test banyak dipakai sebagai bahan penelitian baik skala internasional ataupun skala nasional. Dalam skala nasional yaitu penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa UPI tahun 2013 yang menguji validitas, reliabilitas dan objektivitas dari instrumen balsom ini dengan sampel siswa SMA di Kota Cimahi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat validitas sebesar 0,96 dan termasuk kategori sangat kuat. Tingkat reliabilitas sebesar 0,61 termasuk kategori kuat. Tingkat objektivitas sebesar 0,72 termasuk ke dalam kategori kuat. Balsom Agility Test atau Balsom Run adalah tes kelincahan yang di desain untuk pemain sepakbola, dalam pelaksanaannya atlet diharuskan melakukan beberapa gerakan mengubah arah dan dua kali lari. Tes ini

dikembangkan oleh Paul Balsom pada tahun 1994. Menurut Rahman (2016: 32) dalam instrumen Balsom Agility Test ini ada beberapa aktivitas gerakan yang dilakukan oleh atlet. Atlet akan dihadapkan dengan beberapa rintangan tes seperti berbalik, berbelok, dan mempertahankan kecepatan berlari. Aktivitas gerak Balsom Agility Test diantaranya:

- 1) Setiap gerakan dilakukan dengan cepat (*full speed*)
- 2) Berlari lurus (*speed*)
- 3) Mengubah arah
 - a) Berputar atau berbalik 180°
 - b) berbelok ke kiri dan ke kanan 45°
 - c) mengubah arah berlari



Gambar 3. *Balsom Agility Test*
Sumber: Rahman, 2016: 30

2.4 Hakikat Keterampilan *Dribbling*

2.4.1 Pengertian *Dribbling* (Menggiring Bola)

Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan sangatlah besar (Mielke, 2007: 1). Menggiring bola merupakan suatu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Dalam

permainan sepakbola menggiring bola sangat diperlukan oleh semua pemain untuk memecah lawan, membawa bola ke daerah yang kosong, dan melewati lawan hingga menggiring bola menuju gawang lawan untuk mencetak sebuah gol. Kemampuan menggiring bola yang dimiliki, memungkinkan seorang pemain dapat menguasai bola lebih lama dan dapat menyusun strategi ke mana arah bola akan dialirkan. Pemain dapat memilih apakah bola itu dioperkan ke teman, menggiring bola ke arah gawang atau *shooting*. Pemain menerima bola dari teman satu tim lalu mencoba untuk menggiring bola menjauhi lawan dan menempatkan bola di daerah yang kosong untuk siap memberikan umpan kepada teman satu tim. Secara terus menerus dilakukan sehingga membuat sebuah tim tersebut dapat menguasai jalannya permainan untuk memperoleh suatu kemenangan (Sarifudin, 2012: 14-15).

Dribbling salah satu keterampilan individu yang mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Kemampuan *dribbling* dari para pemain sepakbola sangat menentukan penguasaan bola di lapangan, jika ingin memenangkan pertandingan sepakbola, bola harus selalu berada dalam penguasaan kita. Maka dari itu menggiring bola harus mampu dilakukan baik baik ada lawan maupun tidak ada lawan. Bagi seorang pemain ujung tombak atau striker, kemampuan menggiring bola sangat penting agar bola yang sedang dikuasainya tidak mudah direbut oleh lawan. Kemampuan menggiring bola juga dapat digunakan untuk mencari peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan.

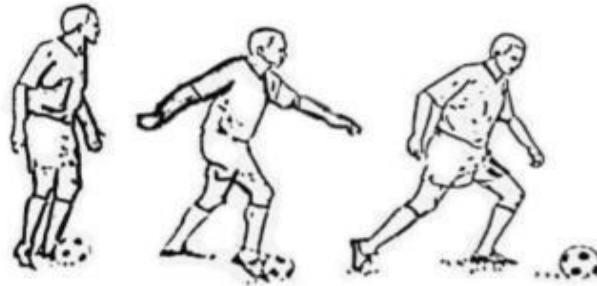
2.4.2 Macam-macam Dribbling

Teknik dasar *dribbling* dibagi beberapa bentuk. Ada *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, ada *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam, ada pula *dribbling* menggunakan kaki bagian punggung kaki. macam-macam *dribbling* , yaitu:

1) *Dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam

Cara melakukan adalah: Sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola. Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan mengontrol bola.

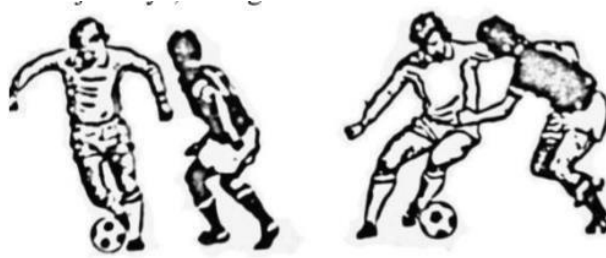
Kelebihan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam adalah dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya..



Gambar 4. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam
(Sumber: Sucipto, 2000: 29)

2) *Dribbling* dengan sisi kaki bagian luar

Cara melakukan menggiring bola bagian luar adalah berdiri posisi melangkah (kaki kanan di depan), berat tubuh bertumpu pada kaki belakang (kaki kiri) dengan lutut agak di tekuk. Letakkan bola di depan dan kedua lengan menjaga keseimbangan. Dorong bola ke depan secara perlahan menggunakan punggung kaki bagian luar. Usahakan kedua kaki selalu dekat dengan bola dan sesuaikan irama langkah dengan bola. Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menggiring bola dengan punggung kaki bagian luar, yaitu: badan kaku dan tidak condong ke depan, kedua lengan tidak rileks, salah satu atau kedua kaki terlalu jauh dengan bola, lutut tidak di tekuk, dan kaki dan bola terlalu jarang bersentuhan. Kelebihan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar yaitu bila menggunakan kaki kanan dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.



Gambar 5. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar
(Sumber: Sucipto, 2000: 30)

3) *Dribbling* menggunakan punggung kaki

Punggung kaki letaknya di bagian tempat tali sepatu. Bagi pemain pemula bisa berlatih dengan cara posisi badan tegak lurus ke depan tidak menyamping, sentuhlah bola dengan menggunakan punggung kaki. lakukan gerakan tersebut sama dengan melakukan latihan pada *dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian luar. Kesalahan umum yang sering dilakukan pemula adalah menggunakan ujung jari kaki. Tindakan ini tidak hanya menyebabkan sakit pada ujung jari kaki, lebih dari itu bahkan dapat menyebabkan cedera. jika seorang melakukan *tackling* keras kepada pemain saat mencoba menendang bola. Kelebihan *dribbling* menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Sedangkan kelemahannya adalah kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan.



Gambar 6. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki
(Sumber: Sucipto, 2000: 31)

2.5 Hubungan Kelincahan dan Keterampilan *Dribbling* dengan Bermain Sepakbola

Menurut Joseph A. Luxbacher (dalam Tanjung, 2012: 32) permainan sepakbola sangat erat kaitannya dengan kelincahan karena kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi suatu gerakan. Kelincahan merupakan salah satu dari beberapa komponen gerakan yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Di dalam permainan sepakbola kelincahan sangat diperlukan karena dengan memiliki kelincahan yang baik maka seorang pemain dapat menghindari dari kawalan pemain, melewati lawan untuk memberikan operan bola kepada teman, pemain tidak mengalami kesulitan yang berarti ketika akan melewati dari hadangan- hadangan lawan dengan tujuan untuk mengecoh, menyerang dan menciptakan goal. Semua tipe *dribbling* yang baik terdiri dari beberapa komponen. Komponen tersebut mencakup perubahan kecepatan dan arah yang mendadak, gerak tipu tubuh dan kaki, dan kontrol bola yang. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa apabila seorang pemain memiliki kelincahan yang baik maka seorang pemain juga akan memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Perlu diingat bahwa selain kelincahan ada beberapa komponen yang juga dapat mempengaruhi dari kualitas menggiring bola seperti kecepatan, kelentukan. Selain itu juga faktor yang dapat mempengaruhi hasil dari kelincahan yaitu usia, jenis kelamin, dan kelelahan.

2.6 Penelitian yang Relevan

- a. Sugeng Purwanto dengan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Apakah terdapat hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, Apakah terdapat hubungan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada pemain Sepakbola SMU Dian Kartika Semarang. Populasi adalah seluruh

Siswa Putera SMU Dian Kartika Semarang sebanyak 22 orang, sampel sebanyak 20. Dari hasil perhitungan analisis pertama hubungan X_1 dengan Y diperoleh koefisien korelasi = 0,78 atau $r_{X_1Y} = 0,78$, sedangkan $r_{tab} = 0,444$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola, dengan besarnya determinasi $r^2 = 0,6084$ menunjukkan bahwa kecepatan dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 60,84 %, Analisis kedua antara kelincahan X_2 dengan kemampuan menggiring bola Y , diperoleh koefisien korelasi = 0,83 atau $r_{X_2Y} = 0,83$, sedangkan $r_{tab} = 0,444$ dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, dengan besarnya determinasi $r^2 = 0,6889$ menunjukkan bahwa kelincahan dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan menggiring bola Siswa sebesar 68,89 %, Analisis ketiga hubungan X_1 dan X_2 secara bersama-sama dengan Y diperoleh harga $F_{reg} = 24,14$. Harga F tabel (F_{tab}) = 3,59. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh dari observasi adalah signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara X_1 dan X_2 dengan Y atau antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola adalah signifikan. Dengan demikian bahwa kemampuan menggiring bola Siswa Putera SMU Dian Kartika Semarang diprediksikan dengan adanya kecepatan dan kelincahan.

- b. Indra iman (2013) dengan judul penelitian “Hubungan antara kelincahan dan kecepatan terhadap hasil menggiring bola”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kecepatan terhadap hasil menggiring bola pada siswa putra kelas VII SMP Swasta Kapuas Pontianak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dengan bentuk penelitian studi korelasi. Penulis melakukan tes kecepatan, kelincahan dan menggiring bola. Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data statistik, terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap hasil menggiring bola pada siswa putra SMP Swasta Kapuas Pontianak. Hal ini diperoleh dari hasil perhitungan korelasi ganda dengan hasil 0,710.

- c. Kharismayanda (2013) dengan judul penelitian “Uji Validitas, Reliabilitas, dan Objektivitas Tes kelincahan sepakbola Balsom untuk siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN Se-Kota Cimahi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat validitas sebesar 0,96 dan termasuk kategori sangat kuat. Tingkat reliabilitas sebesar 0,61 termasuk kategori kuat. Tingkat objektivitas sebesar 0,72 termasuk ke dalam kategori kuat.
- d. Tirta Ponco Nugroho (2005) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Sepak Bola pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola Atlas Binatama Semarang”. Hasil analisis koefisien korelasi parsial untuk kecepatan sebesar 0.622 dengan probabilitas $0.001 < 0.05$, yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan ada hubungan secara signifikan antara kecepatan dengan menggiring bola pada permainan sepak bola oleh siswa LPSB Atlas Binatama Semarang. Hal ini berarti bahwa dengan bertambahnya kecepatan akan diikuti pula kecepatan dalam menggiring bola. Hasil analisis koefisien korelasi parsial untuk kelincahan sebesar 0.518 dengan probabilitas $0.008 < 0.05$, yang berarti hipotesis diterima, dengan demikian kelincahan berhubungan secara signifikan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepakbola oleh siswa LPSB Atlas Binatama Semarang. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kelincahan seseorang akan diikuti naiknya kecepatan dalam menggiring bola. Hasil analisis korelasi ganda sebesar 0.740 yang diuji keberartiannya menggunakan uji F diperoleh Fhitung sebesar 13.953 dengan probabilitas $0.000 < 0.05$, yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepak bola oleh siswa LPSB Atlas Binatama Semarang.

2.7 Kerangka Berpikir

Pembelajaran penjas kes di sekolah merupakan kegiatan yang wajib diikuti oleh seluruh peserta didik. Sepakbola merupakan salah satu materi bola besar yang berada di kurikulum pembelajaran penjas dari tingkat sekolah dasar hingga menengah atas. Namun tidak semua peserta didik memiliki keterampilan dasar sepakbola dengan baik. *Skill* yang dimiliki oleh peserta didik dapat meningkatkan kualitas dalam bermain sepakbola. Keterampilan dasar sepakbola menggiring bola yang tujuannya untuk menguasai bola dibutuhkan hubungan faktor kelincahan untuk dapat mengecoh dan melewati lawan hingga mampu mencetak sebuah gol.

Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang tiap regu berjumlah 11 orang. Selain itu lapangan sepakbola harus memiliki lahan yang cukup luas untuk bermain kedua regu. Namun tidak semua sekolah mempunyai fasilitas yang sesuai standar. Seorang guru harus pandai-pandai dalam memodifikasi pembelajaran olahraga. Mulai dari memodifikasi sarana prasarana yang ada di sekolah, peraturan permainan, jumlah pemain, permainan itu sendiri sampai waktu yang digunakan agar sesuai dengan jam pelajaran yang ada di sekolah. Tetapi terkadang memodifikasi pembelajaran tidak selalu berhasil, misalnya jenis olahraga yang dimodifikasi tidak terlalu dipahami oleh peserta didik serta peserta didik merasa jenuh, peraturan yang digunakan terlalu rumit, dan metode yang digunakan kurang efektif. Hal ini justru membuat pembelajaran tidak efisien dan pencapaian tujuan pembelajaran tidak akan maksimal.

Permainan yang di modifikasi bertujuan agar peserta didik lebih mudah dalam menerima pembelajaran dan hasil yang dicapai lebih efektif dan efisien. Permainan modifikasi dapat digunakan dalam pembelajaran misalnya sepakbola, dengan menggunakan modifikasi empat gawang merupakan salah satu model pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat mengandalkan sifat sportivitas, tanggungjawab, dan kemandirian. Permainan modifikasi ini dapat mengatasi keterbatasan sarana prasarana yang berbeda di setiap sekolah, serta dapat mengembangkan seluruh kemampuan yang ada pada peserta didik.

1. Hubungan antara Kelincahan dengan Bermain Sepakbola Modifikasi

Kelincahan merupakan komponen yang sangat penting dalam cabang olahraga salahsatunya adalah sepakbola. Hal ini disebabkan karena apabila seorang peserta didik memiliki kelincahan yang baik, maka akan dapat menampilkan gerakan yang baik pula dimana seorang pemain sepakbola dapat melewati lawan dan bergerak secara efektif untuk dapat menciptakan gol. Dengan demikian kelincahan memberi andil yang besar pada olahraga sepakbola.

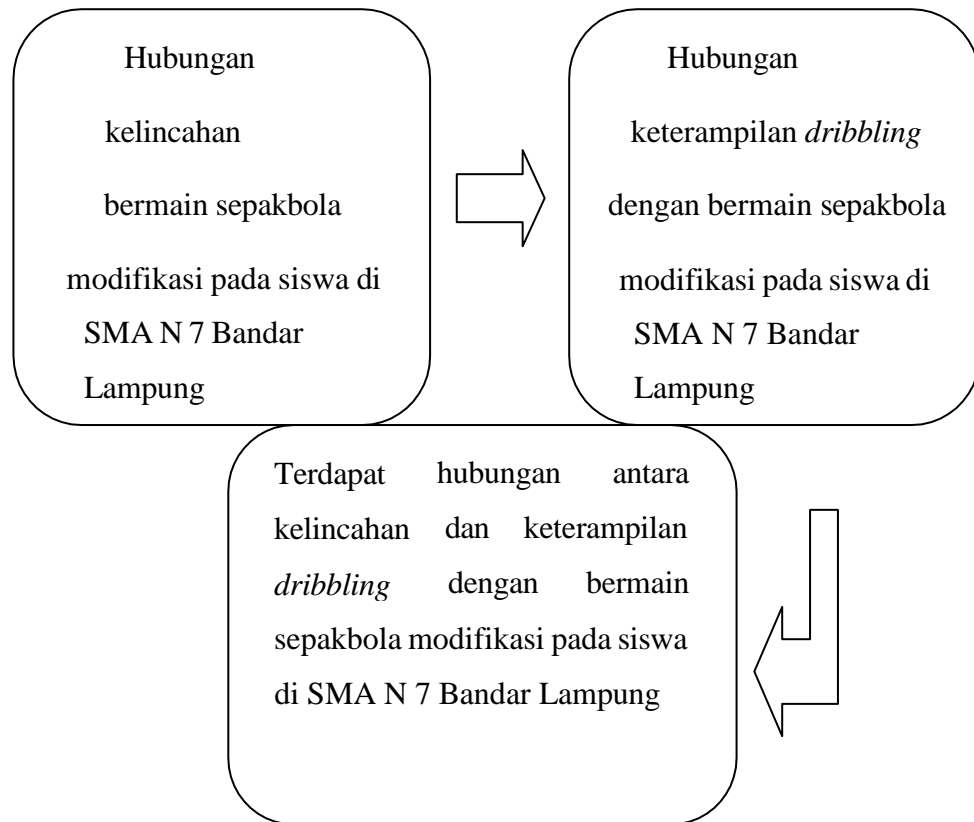
2. Hubungan antara Keterampilan *Dribbling* dengan Bermain Sepakbola Modifikasi

Dribbling dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat kamu bergerak di lapangan permainan (Mielke, 2003: 1). Keterampilan *dribbling* menjadi sangat penting dikuasai oleh seorang pemain sepakbola karena teknik dasar ini sangat menentukan arah untuk mencetak gol. Keterampilan bermain sepakbola bukan hal yang mudah dikuasai oleh seorang pemain apabila tidak memiliki fondasi teknik dasar yang baik, karena keterampilan bermain seseorang menentukan arah permainan tim. Untuk dapat menguasai keterampilan dalam bermain sepakbola pemain harus menguasai teknik dasar salah satunya adalah keterampilan *dribbling*. Keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola mempunyai peran yang sangat penting dalam permainan terutama dalam membuka ruang, menciptakan peluang, dan melewati lawan untuk mencetak gol.

3. Hubungan Kelincahan, Keterampilan *Dribbling*, dan Bermain Sepakbola Modifikasi

Teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain sepakbola antara lain adalah menendang (*shooting*), mengoper (*passing*), menggiring (*dribbling*), dan menyundul (*heading*). Teknik dasar tersebut mutlak harus dikuasai oleh seorang pemain, baik pemain pemula amatir maupun profesional dan pemain harus mempunyai daya tahan tubuh yang baik, kekuatan, kelentukan, kecepatan dan kelincahan. Dari faktor tersebut yang

menarik penulis untuk dikaji bersama adalah hubungan antara keterampilan dasar menggiring bola (*dribbling*) dan Kelincahan. Dua faktor tersebut sangat dominan dalam permainan sepakbola.



Gambar 7. Bagan kerangka berpikir

2.8 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir dapat dikemukakan hipotesis yaitu:

Hipotesis 1

Ho: Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan bermain sepakbola modifikasi.

Ha: Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan bermain sepakbola modifikasi.

Hipotesis 2

Ho: Tidak ada hubungan yang signifikan antara keterampilan *dribbling* dengan bermain sepakbola modifikasi.

Ha: Terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan *dribbling* dengan bermain sepakbola modifikasi.

Hipotesis 3

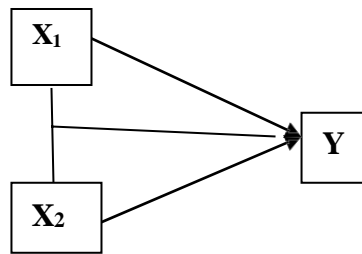
Ho: Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keterampilan *dribbling* dengan bermain sepakbola modifikasi

Ha: Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keterampilan *dribbling* dengan bermain sepakbola modifikasi.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini berjenis penelitian korelasional, karena penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan keterampilan dribbling sepakbola (X) dalam permainan sepakbola modifikasi (Y) teknik analisis data dalam penelitian ini adalah korelasi product-moment. Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan itu, menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran (Arikunto, 2002: 239). Desain yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 8. Desain Penelitian

Keterangan :

X₁ : Kelincahan,

X₂: Keterampilan *dribbling* sepakbola, Y: Bermain sepakbola modifikasi.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Kegiatan pengambilan data penelitian dilakukan di halaman sekolah dan di lapangan bolabasket SMA N 7 Bandar Lampung.

2. Waktu Penelitian

Pengambilan data akan dilaksanakan pada tanggal 18 Februari 2025.

Pengambilan data terdiri dari tiga tahap yaitu mengukur variabel prediktor

yaitu tingkat kelincahan (X_1), tahap kedua mengukur variabel prediktor yaitu tingkat ketrampilan *dribbling* (X_2) dan dilanjutkan dengan tes dan pengukuran variabel kriterium (Y) yaitu hasil bermain sepakbola modifikasi bagi seluruh subjek penelitian.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi menurut Sugiyono (2015: 61) adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPS SMA N 7 Bandar Lampung tahun pelajaran 2025/2026.

2. Sampel Penelitian

Sugiyono (2015: 62) sampel penelitian adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini dipilih adalah peserta didik kelas XI IPS Putra SMA N 7 Bandar Lampung yang berjumlah 12 orang siswa.

3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015: 2) “Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.” Definisi operasional variabel adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristi-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2012: 74). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Tingkat kelincahan pada sepakbola adalah kemampuan siswa untuk melakukan gerakan dalam upaya mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya dengan diukur menggunakan satuan detik, diambil raihan waktu tercepat dari 2 kali

percobaan melalui tes *Balsom Agility Test*.

- b. Tingkat keterampilan *dribbling* pada sepakbola adalah keterampilan penguasaan bola siswa IPS Putra di SMA N 7 Bandar Lampung dalam upaya mendekatkan jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Tes menggiring bola melewati 8 pancang dengan jarak masing-masing 1,5 meter. Satuan adalah detik, sampai sepersepuluh detik.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini, yaitu sepakbola modifikasi Sepakbola modifikasi dalam hal ini adalah sepakbola dengan menggunakan empat gawang yang merupakan modifikasi dalam mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana yang dilakukan selama 3 menit dengan 1 bola, 3 menit selanjutnya dengan 2 bola, dan menit ke- 6 dengan 4 bola sampai menit ke-10.

3.5 Teknik Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data

3.5.1 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2009: 148). Berdasarkan kajian tersebut yang dilakukan terhadap permasalahan yang ada serta kerangka berpikir dalam suatu penelitian maka disusunlah satu instrumen penelitian yang dipilih dalam penelitian ini adalah menggunakan metode skala penilaian ketrampilan olahraga. Adapun alat atau instrument penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Tes Kelincahan

Dalam penelitian ini tes yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah Instrumen Kelincahan *Balsom Agility Test* yang diteliti oleh Karichmayanda pada tahun 2013 yang di peroleh validitas 0,96 dan realibilitas 0,61. Pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- 1) Buat cone seperti pola pada gambar di atas mulai dari titik start, dan berakhir di finish dan 3 titik balikan. Panjang area tes adalah 15 meter dan lebar 3 meter.

- 2) Subjek mulai gerakan pada titik start yang ditandai cone A dan lari ke cone B sebelum berputar dan kembali ke cone A.
- 3) Subjek kemudian lari melalui cone C sampai ke cone D kemudian kembali lagi dan melewati cone C.
- 4) Subjek berbelok ke kanan dan lari melalui cone B dan sampai ke finish.

a. Tujuan

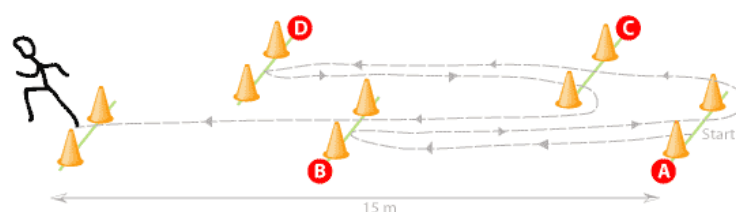
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan, kontrol tubuh dan kemampuan mengubah arah (*agility*)

b. Peralatan yang dibutuhkan

- 1) lapangan atau Lintasan
- 2) kapur pembatas Start dan Finish
- 3) *stopwatch*
- 4) cone
- 5) peluit

c. penskoran

Penskoran yaitu dengan raihan waktu tercepat dari 2 kali percobaan. Populasi target Tes ini di desain untuk pemain sepakbola, tapi tes ini cocok juga bagi cabang olahraga tim yang komponen kelincihan sangat dominan.



Gambar 9. *Balsom Agility Test*
(Sumber: Kharismayanda, 2013)

2. Tes Menggiring bola (*dribbling*)

Tujuan tes ini untuk mengukur keterampilan menggiring bola. Tes yang digunakan untuk keterampilan menggiring bola adalah Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Puspur IKIP Yogyakarta. Yang disusun oleh Subagyo Irianto dan Sismadiyanto dengan pembimbing Sardjono pada 29 Desember 1995. Tes menggiring bola

(dribbling) validitasnya 0,559 dan reliabilitas 0,637.

a. Alat dan perlengkapan:

- 1) lapangan berukuran 15x17 meter
- 2) cone (7 buah)
- 3) kapur bubuk
- 4) *stopwatch*
- 5) meteran
- 6) bola (1 buah)
- 7) formulir dan alat tulis

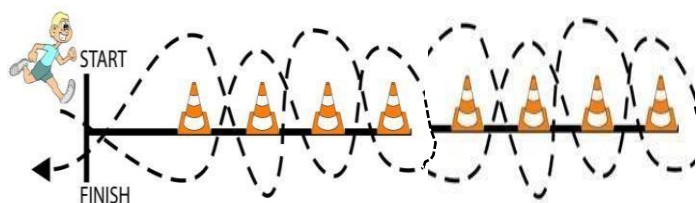
b. Pelaksanaan tes:

Tes *dribbling* adalah tes dengan kecakapan menggiring bola dengan tes menggiring bola melewati 8 pancang dengan jarak masing-masing 1,5 meter. Satuan adalah detik, sampai sepersepuluh detik.

Cara pelaksanaan

- 1) Pada aba-aba “siap”, testi berdiri dibelakang garis start dengan bola siap untuk digiring.
- 2) Pada aba-aba “ya”, testi mulai menggiring bola dengan melewati setiap pancang secara teratur.
- 3) Kalau ada kesalahan (ada pancang belum dilewati) maka harus diulangi dimana kesalahan terjadi, sehingga testi menggiring bola dengan melewati pancang secara berurutan dan dilakukan pulang - pergi.
- 4) Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau dengan kedua kaki bergantian.
- 5) Stopwatch dihidupkan pada saat aba-aba “ya” dimatikan pada saat testi atau bolanya yang terakhir melewati garis finish.
- 6) Setiap testi diberi kesempatan dua kali dengan selang waktu maksimal 5 menit.

- 7) Hasil yang diambil adalah lama waktu tempuh dari start sampai finish dalam persepuluh detik.



Gambar 10. Tes menggiring bola

3. Instrumen penilaian bermain sepakbola modifikasi:

Tes penilaian sepakbola modifikasi dengan cara pengamatan, yaitu setiap satu orang pemain diamati oleh satu orang pengamat, pengamat dilakukan oleh 5 orang mahasiswa dan 7 orang peserta didik. Ketika pemain melakukan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* (kriteria dalam tabel) maka pemain tersebut mendapatkan nilai satu dan perolehan nilai terbanyak akan menentukan hasil penilaian. Penilaian dilakukan selama permainan berjalan.

Tabel 1. Kriteria penilaian bermain sepakbola modifikasi

No	Indikator Pencapaian	Penilaian		(v)
		Kriteria	Skor	
1.	Peserta didik mampu melakukan <i>dribbling</i> .	a. Peserta didik mampu melakukan <i>dribbling</i> bola dengan melewati tiga pemain lawan dan bola tidak lucas.	4	
		b. Peserta didik mampu melakukan <i>dribbling</i> bola dengan melewati dua pemain lawan dan bola tidak lucas.	3	

No	Indikator Pencapaian	Penilaian		(v)
		Kriteria	Skor	
		c. Peserta didik mampu melakukan <i>dribbling</i> bola dengan melewati satu pemain lawan dan bola tidak lucas.	2	
		d. Peserta didik tidak mampu melewati pemain lawan dalam melakukan <i>dribbling</i> bola.	1	
2.	Peserta didik mampu melakukan <i>passing</i> .	a. Peserta didik mampu mengoper bola tepat sasaran .	4	
		b. Peserta didik mampu mengoper bola dan menerima bola sesuai sasaran.	3	
		c. Peserta didik mengoper bola tidak tepat sasaran.	2	
		d. Peserta didik tidak mengoper bola.	1	
3.	Peserta didik mampu melakukan <i>shooting</i> .	a. Peserta didik mampu melakukan <i>shooting</i> tepat sasaran dan bola masuk gawang.	4	

No	Indikator Pencapaian	Penilaian		(v)
		Kriteria	Skor	
		b. Peserta didik mampu melakukan <i>shooting</i> ke arah sasaran tetapi bola tidak masuk gawang.	3	
		c. Peserta didik melakukan <i>shooting</i> tetapi tidak mengarah ke gawang.	2	
		d. Peserta didik tidak melakukan <i>shooting</i> .	1	

3.5.2 Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengukur tingkat kelincuhan dan keteretampialan dribbling sepakbola dalam bermain sepakbola modifikasi siswa SMA N 7 Bandar Lampung Kabupaten tahun ajaran 2025/2026. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran yang dilakukan satu kali agar data yang diambil tidak terpengaruh oleh tes yang dilakukan sebelumnya. Pengambilan data dilakukan secara berurutan dari tes kelincuhan kemudian tes keterampilan dribbling dan yang terakhir adalah penilaian sepakbola modifikasi.

3.6 Validitas dan Reabilitas Instrumen

Dalam penelitian ini tes yang digunakan untuk mengukur kelincuhan adalah Instrumen Kelincuhan *Balsom Agility Test* yang di teliti oleh Karichmayanda pada tahun 2013 yang di peroleh validitas 0,96 dan realibilitas 0,61 sedangkan tes yang digunakan untuk keterampilan menggiring bola adalah Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Puspor IKIP Yogyakarta. Yang disusun oleh Subagyo Irianto dan Sismadiyanto dengan pembimbing Sardjono pada 29 Desember 1995. Tes menggiring bola (*dribbling*) validitasnya 0,559 dan reliabilitas 0,637.

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik pengolahan data dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus statistika yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan keterampilan *dribbling* pada siswa SMA N 7 Bandar Lampung, data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus statistik. Adapun langkah-langkah yang harus ditempuh oleh peneliti dapat dilakukan dengan rumus sebagai berikut.

1. T-Skor

Hasil kasar yang masih menggunakan satuan yang berbeda tersebut perlu diganti dengan ukuran yang sama, satuan pengganti ini adalah menggunakan t-skor. Dalam penelitian ini menggunakan dua rumus t-skor untuk item tes keterampilan *dribbling* dan tes kelincahan yang merupakan data inversi menggunakan rumus t-skor sebagai berikut:

a. T-skor tes keterampilan *dribbling* dan tes kelincahan

$$T = 10 \left(\frac{M-X}{SD} \right) + 50$$

T = nilai Skor-T

M = nilai rata-rata data kasar

X = nilai data kasar

SD= standar deviasi data kasar

b. T-skor tes bermain sepakbola modifikasi

$$T = 10 \left(\frac{X-M}{SD} \right) + 50$$

Keterangan:

T = nilai Skor-T

M = nilai rata-rata data kasar

X = nilai data kasar

SD= standar deviasi data kasar

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data yang memiliki distribusi normal. Konsep dasar dari uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* adalah membandingkan distribusi data (yang akan diuji normalitasnya) dengan distribusi normal baku. Kelebihan dari uji ini adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi di antara satu pengamat dengan pengamat yang lain, yang sering terjadi pada uji normalitas dengan menggunakan grafik. Uji normalitas ini dianalisis dengan bantuan program SPSS.

$$X^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Keterangan:

X^2 = chi-kuadrat

O_i = frekuensi pengamatan

E_i = frekuensi yang diharapkan k = banyaknya interval

b. Uji Linearitas

Uji linieritas regresi bertujuan untuk menguji kekeliruan eksperimen atau alat eksperimen dan menguji model linier yang telah diambil. Untuk itu dalam uji linieritas regresi ini akan menghasilkan uji independen dan uji tuna cocok regresi linier. Hal ini dimaksudkan untuk menguji apakah korelasi antara variabel *predictor* dengan *criterion* berbentuk linier atau tidak. Regresi dikatakan linier apabila harga F_{hitung} (observasi) lebih kecil dari F_{tabel} . Dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16.

$$F_{reg} = \frac{R^2(N - m - 1)}{m(1 - R^2)} = \frac{RK_{reg}}{RK_{res}}$$

Keterangan:

F_{reg} : nilai garis regresi

N : cacah kasus (jumlah responden)

m : cacah predictor (jumlah predictor/variabel)

R : koefisien korelasi antara kriterium dengan prediktor

R_{kreg} : rerata kuadrat garis regresi

R_{Kres} : rerata kuadrat garis residu.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan sebelumnya. Untuk menguji hipotesis menggunakan uji korelasi. Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus *Pearson Product Moment*. Rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{(N \sum XY - (\sum X)(\sum Y))}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

R_{xy} = koefisien korelasi antara variabel x dan variabel y

$\sum xy$ = jumlah perkalian antara variabel x dan y

$\sum x^2$ = jumlah dari kuadrat nilai x

$\sum y^2$ = jumlah dari kuadrat nilai y

$(\sum x)^2$ = jumlah nilai x kemudian dikuadratkan $(\sum y)^2$ = jumlah nilai y kemudian dikuadratkan

V. BAB V KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan bermain sepakbola modifikasi siswa kelas XI IPS Putra di SMA N 7 Bandar Lampung.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan *dribbling* dengan bermain sepakbola modifikasi siswa kelas XI IPS Putra di SMA N 7 Bandar Lampung.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keterampilan *dribbling* dengan bermain sepakbola modifikasi siswa kelas XI IPS Putra di SMA N 7 Bandar Lampung.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya hasil penelitian, maka hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku pendidikan jasmani, yaitu guru dan siswa:

1. Bagi guru, sebagai sarana evaluasi kualitas pembelajaran yang telah dilakukan.
2. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk siswa agar mau meningkatkan keterampilan *dribbling* untuk dapat bermain sepakbola yang lebih baik

5.3 Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi guru, harus mampu menjadi fasilitator bagi siswa agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.

2. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan pembelajaran agar siswa dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pembelajaran dan proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Liberty
- Baley, James A. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Priase.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi V*. Jakarta: PT Rienka Cipta.
- Batty, Eric C. (1982). *Latihan Sepakbola Metode Baru (Serangan)*. Bandung: PIONIR.
- Depdikbud. (2003). *Undang-Undang RI Nomor 20, Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Guntur. (2009). *Peranan Pendekatan Andragogis Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Volume 6 Nomor 2). Halaman 15.
- Iman, I. (2013). *Hubungan antara kelincahan dan kecepatan terhadap hasil menggiring bola*. Skripsi. Pontianak: FIK,UTP.
- Irianto, S. dan Sismadiyanto. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP Yogyakarta, tanggal 29 Desember 1995. Hasil Penelitian*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Irianto, S. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Tesis. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kharismayanda. (2013). *Uji Validitas, Reliabilitas, dan Objektifitas Tes kelincahan sepakbola Balsom untuk siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN Se-Kota Cimahi*. Skripsi. Bandung: FPOK-UPI.
- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya Pustaka.
- Purwanto, S. (n.d.). *Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola*. Jurnal Keolahragaan. 1-7.
- Rahman, S. (2016). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kelincahan Balsom Agility Test untuk Atlet Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus*

- Olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sarifudin, Setiawan (2012). *Perbedaan Kemampuan Menggiring Bola antara Pemain depan dengan Pemain Tengah pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Negeri Tempel*. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta, 14-15.
- Soegiyanto dan Sodjarwo. (1993). *Perkembangan dan belajar gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO. Hlm 33.
- Susworo, A. (2008). *Pemahaman Peserta Pembekalan Guru Kelas/Agama dalam mata Pembelajaran Penjas terhadap Pendidikan Jasmani SD di Daerah Istimewa Yogyakarta(diy)*. *Jurnal penelitian* (Volume 4, Nomor 1, April 2008). Hlm 13.
- Suryobroto, A.S., Susanto, E., Jatmika H.M. (2017). *Pengembangan Model Pembelajaran Tgfu Berbasis Permainan Modifikasi Sepakbola Untuk Meningkatkan Sportivitas dan Kerjasama Peserta Didik Smp Kelas VIII Semester Satu*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suryobroto, A. S. dan Susanto, E. (2016). *Pendidikan Karakter Tanggung Jawab Peserta didik Sekolah Dasar Melalui Bermain Sepakbola Empat Gawang*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tanjung, N. A.. (2012). *Hubungan Kelincahan dan Keterampilan Juggling dengan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Islam I Gamping Sleman*. *Skripsi*. Yogyakarta. UNY.
- Walker, Scott and Anthony Turner. (2009). *A One-Day Filed Test Battery for the Assessment of Aerobic Capacity, Anaerobic Capacity, Speed, and Agility of Soccer Player*. *Strength and Conditioning Journal*. volume: 31. no. 6: Desember.