

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP  
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA  
EXTRAKULIKULER DI SMA  
PLUS MUHAMMADIYAH NATAR**

(Skripsi)

Oleh

**TRI GANDI**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2016**

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKSTRAKULIKULER DI SMA PLUS MUHAMMADIYAH NATAR

Oleh

Tri Gandi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Plus Muhammadiyah Natar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Eksperimen dengan desain penelitian pretest, treatment, posttest. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa. Hasil penelitian menunjukkan antara latihan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola memperoleh nilai  $t_{hitung}$  (12,584) > (2,045)  $t_{tabel}$ . Serta antara latihan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola memperoleh nilai  $t_{hitung}$  (4,736) > (2,045)  $t_{tabel}$ . Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola, jika hasil latihan kelincahan pada siswa menunjukkan kategori tinggi maka keterampilan menggiring bola menunjukkan hasil yang tinggi, jika hasil latihan kecepatan menunjukkan kategori baik maka keterampilan menggiring bola pada siswa menunjukkan keterampilan yang baik dan terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola.

**Kata kunci:** latihan kelincahan, kecepatan, menggiring bola

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP  
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA  
EXTRAKULIKULER DI SMA  
PLUS MUHAMMADIYAH NATAR**

Oleh

**TRI GANDI**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2016**

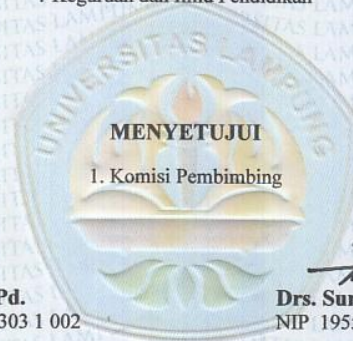
Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKSTRAKULIKULER DI SMA PLUS MUHAMMADIYAH NATAR**


Nama Mahasiswa : **Jri Gandi**

No. Pokok Mahasiswa : 1213051068

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



  
**Drs. Wyono, M.Pd.**  
NIP 19570111 198303 1 002

  
**Drs. Suranto, M.Kes.**  
NIP 19550929 198403 1 003

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

  
**Dr. Riswanti Rini, M.Si.**  
NIP 19600328 198603 2 002

**MENGESAHKAN**

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Wiyono, M.Pd.**

Sekretaris : **Drs. Suranto, M.Kes.**

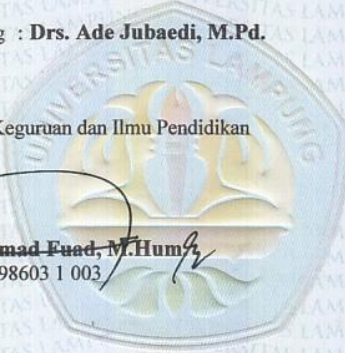
Penguji  
Bukan Pembimbing : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum.**  
9890722 198603 1 003



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **10 Agustus 2016**

## PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Tri Gandi

NPM : 1213051068

Tempat tanggal lahir : Palembang, 13 September 1994

Alamat : Jl. Betung 2, Gg. Samurai Rt 33 Rw 04

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Plus Muhammadiyah Natar**" adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 03 Februari 2016. Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 21 Juli 2016



Tri Gandi

## RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Kota Palembang Provinsi Sumatra Selatan pada hari Rabu tanggal 13 September 1994 dari pasangan bapak H. Kutni dan ibu Hj. Aslamia. Penulis adalah anak ketiga dari empat saudara. Penulis menyelesaikan studi

tingkat Taman Kanak-Kanak Cinta manis, Sumatra Selatan pada tahun 2000, kemudian menempuh pendidikan Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Betung pada tahun 2006, dilanjutkan ke tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Payaraman pada tahun 2009, kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Harapan kita pada tahun 2012.

Pada tahun 2012 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Penjaskes Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, melalui jalur ( Ujian Mandiri).

Pada tahun 2015 penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di SMP Negeri 2 Sumber Jaya Kecamatan Sumberjaya Kabupaten Lampung Barat

## **MOTTO**

“Wahai sekalian orang-orang yang beriman. Mintalah Pertolongan dengan bersabar dan sholat, karena sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar”

(Al-Baqarah: 153)

*“If you Born Poor it’s not your mistake,  
But if you die poor it’s you mistake”*

**(Tri Gandi)**



## **PERSEMBAHAN**

**Dengan segenap cinta kasih dan ridho allah, kupersembahkan skripsi ini kepada :**

**Kedua orang tuaku tercinta terkasih dan tersayang**

**H. Kutni dan Hj. Aslamia yang senantiasa mendoakan, membimbing dan bersabar menantikan kelulusanku.**

**kakak-kakakku tersayang**

**Oki Sutio dan Dian Putri**

**Adikku tersayang**

**Farizi Door**

**serta Sahabat-sahabat dan teman teman terbaikku yang selalu memberikan semangat kepadaku.**

**Serta almamater Tercinta yang ku banggakan khususnya mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2012 yang tak terlupakan**

## SANWACANA

**Assalamualaikum. Wr. Wb**

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Ya Allah waktu yang kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, kebersujud dihadapan Mu, Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai di penghujung awal perjuanganku Alhamdulillah... Alhamdulillah ... Alhamdulillahirobil'amin.

Skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Plus Muhammadiyah”** adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam Kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dengan segala kerendahan dan ketulusan hati serta rasa syukur ku pada-MU ya Allah Puji syukur penulis ucapkan atas semua anugerah yang telah diberikan.
2. Kedua orang tuaku, yang telah memberikan motivasi dalam keadaan apapun dengan penuh rasa sabar, kasih sayangnya hingga saat ini.

3. Bapak Dr. Hi. Muhammad Fuad, M.Hum sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si sebagai Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Wiyono, M.Pd sebagai dosen Pembimbing Pertama atas kesediannya untuk memberikan bimbingan dalam penulisan, saran dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Suranto, M.Kes sebagai dosen Pembimbing Kedua atas motivasinya yang tinggi, seorang konseptor yang baik dan sosok bapak yang sabar dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd sebagai dosen Pembahas atas kesediannya untuk memberikan bimbingan dan pembahasan, kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu dosen Progran Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
9. Bapak Wifik Akhyar, S.Pd.I. Kepala SMA Plus Muhammadiyah Natar yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
10. Semua keluarga yang ada di, Betung, Palembang, Bandar Lampung yang mendoakan dan menantikan keberhasilanku. Serta Hardia Nuari Utami yang selalu memberikan motivasi, semangat dan doanya.
11. Sahabat-sahabat saya Ali Marques, Saldy Garden, Okti Pamungkas, Dani Doi, Ahmad Masas, Jananda, Zaqi Arqom, Tasa Bee, Ragil Pes, Widi Prikitiw, Tiyok Otw dan teman-teman angkatan penjas 2012 yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Akhir Kata, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Amiin..

Wassalammualaikum, Wr. Wb

Bandar Lampung, 13 Juni 2016  
Penyusun

Tri Gandi  
NPM. 1213051068

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
A. Pengertian Sepakbola .....	9
B. Komponen Biomotor Dalam Sepakbo .....	10
C. Kecepatan .....	11
D. Kelincahan.....	13
E. Keterampilan Menggiring Bola.....	15
F. Daya Tahan .....	17
G. Kekuatan .....	17
H. Kelentukan .....	18
I. Power.....	18
J. Kerangka Pemikiran.....	19
K. Hipotesis.....	20
<b>III. METODE PENELITIAN</b> .....	<b>21</b>
A. Metode Penelitian.....	21
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	22

C. Populasi dan Sampel .....	22
1. Populasi .....	22
2. Sampel .....	23
D. Variabel Penelitian .....	23
E. Desain Penelitian .....	24
F. Definisi Operasional .....	24
G. Teknik Pengumpulan Data .....	25
H. Instrumen Penelitian .....	25
1. Tes Kelincahan .....	25
2. Tes Kecepatan .....	27
3. Tes Menggiring Bola .....	28
I. Jenis Dan Sumber Data .....	29
1. Jenis Data .....	29
2. Sumber Data .....	30
J. Validitas Dan Reabilitas Instrumen .....	30
1. Reabilitas Tes .....	30
2. Uji Validitas Tes .....	31
K. Teknik Analisis Data .....	32
1. Uji Validitas Instrumen .....	32
2. Uji Normalitas .....	32
3. Uji Hipotesis .....	33
4. Koefisien Determinasi .....	33
<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>34</b>
A. Hasil Penelitian .....	34
1. Deskripsi Hasil Pretest Keterampilan Menggiring Bola .....	34
2. Deskripsi Hasil Posttest Keterampilan Menggiring Bola Dengan Latihan Kelincahan .....	36
3. Deskripsi Hasil Posttest Keterampilan Menggiring Bola Dengan Latihan Kecepatan .....	37
B. Analisis Data .....	38
1. Uji Normalitas .....	38
2. Uji Hipotesis .....	39
C. Pembahasan .....	40
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>42</b>
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Kelincahan .....	26
Tabel 2. Interval Koefisien Tingkat Hubungan.....	31
Tabel 3. Frekuensi Hasil Pretest Keterampilan Menggiring Bola .....	35
Tabel 4. Frekuensi Hasil Postest Keterampilan Menggiring Bola Dengan Latihan Kelincahan .....	36
Tabel 5. Frekuensi Hasil Postest Keterampilan Menggiring Bola Dengan Latihan Kecepatan.....	37
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Data.....	39
Tabel 7. Hasil Uji t Keterampilan Menggiring Bola .....	39

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Tes Dan Pengukuran <i>Dodging Run</i> .....	26
Gambar 2. Tes Dan Pengukuran Lari <i>Zig-zag</i> .....	29



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	46
2. Surat Keterangan Penelitian.....	47
3. Uji Hipotesis Latihan Kecepatan Dengan Keterampilan	
a. Menggiring Bola.....	48
4. Uji Hipotesis Latihan Kecepatan Dengan Keterampilan	
Menggiring Bola .....	49
5. Uji Normalitas Pretest Menggiring Bola .....	50
6. Uji Normalitas Posttest Dengan Latihan Kelincahan.....	51
7. Uji Normalitas Posttest Dengan Latihan Kecepatan .....	52
8. Hasil Pretest Menggiring Bola .....	53
9. Hasil Data Posttest Menggiring Bola Dengan Latihan Kelincaha ....	54
10. Hasil Data Posttest Menggiring Bola Dengan Latihan Kecepatan ...	55
11. Program Latihan Minggu Pertama Dan Kedua.....	56
12. Program Latihan Ketiga Dan Keempat .....	57
13. Program Latihan Kelimah Dan Keenam .....	58

14. Program Latihan Ketujuh Dan Kedelalapan.....	59
15. Pemberian Pemanasan Dinamis.....	60
16. Tes Awal Kelincahan.....	61
17. Tes Awal Mentgiring Bola .....	62
18. Tes Awal Kecepatan.....	63
19. Menjelaskan Treatment Kelincahan .....	64
20. Memberi Treatment Kecepatn .....	65
21. Tes Akhir Kelincahan.....	66
1. Tes Akhir Kecepatan .....	67
22. Tes Akhir Menggiring Bola.....	68
1. Foto Bersama.....	69

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi di SMA Plus Muhammadiyah Natar, pada saat pembelajaran ekstrakurikuler sepak bola, ternyata penguasaan gerak dasar menggiring bola pada siswa relative rendah, kenyataan ini ditunjukkan dengan masih banyaknya siswa kehilangan keseimbangan ketika sedang menggiring bola walau tidak ada rintangan atau penghalang. Dalam bermain sepak bola siswa SMA Plus Muhammadiyah Natar masih sering melakukan kesalahan-kesalahan dengan teknik gerakan pada saat mempertahankan gawang maupun menyerang ke gawang lawan, kesalahan tersebut di antaranya gerakan dengan bola dan gerakan tanpa bola yaitu pada saat lari cepat untuk mencari posisi, gerakan merubah arah dan gerak tipu tanpa bola. Sedangkan kesalahan gerakan dengan bola terlihat yaitu pada saat menendang bola, mengontrol bola, dan menggiring bola.

Di dasar kan data-data yang diperoleh tersebut terlihat kurangnya kelincahan pada waktu menggiring bola walaupun siswa itu memiliki kecepatan tetapi pemain nya sulit untuk melewati rintangan yang diberikan pelatih padahal menggiring bola

merupakan dasar dari permainan sepak bola kelincahan dan kecepatan yang dimiliki atlet belum bisa menunjukkan hasil yang maksimal.

Dengan demikian maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang "Pengaruh Latihan kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMA Plus Muhammadiyah Natar".

Dimana atlet belum mampu mengeluarkan kemampuan kelincahan dan kecepatan terbaiknya khususnya pada waktu menggiring bola, Selain faktor kemampuan atlet faktor pendukung sarana dan prasarana latihan yang dimiliki pemain masih kurang memadai. Selain faktor teknik dasar serta fisik, faktor kelincahan dan kecepatan juga sangat diperlukan dalam menunjang keberhasilan suatu tim sepak bola.

Dengan kelincahan dan kecepatan yang baik seorang pemain mampu untuk menggiring bola melewati lawan dengan cepat dalam bermain sehingga lebih menguasai jalannya pertandingan untuk bisa meraih kemenangan. Pelatih sepakbola ekstrakurikuler SMA Plus Muhammadiyah Natar ini adalah Bapak Kevin Sbastian, Pada saat jam latihan yang dilakukan di depan halaman sekolah setiap hari selasa dan kamis sabtu setelah pulang sekolah, materi yang diberikan pelatih antara lain pemanasan, latihan teknik dasar sepakbola meliputi *dribbling, passing berpasangan, controlling, sprint, lari zig-zag, dan game.*

Dengan tidak di kuasanya teknik bermain sepak bola akan menyebabkan mundurnya prestasi di cabang sepakbola ketidak mampuan seorang pemain

menguasai teknik dasar, terlihat dari banyaknya kesalahan yang dilakukan sewaktu latihan bertanding.

SMA Plus Muhammadiyah Natar ini mempunyai visi misi untuk mengembangkan olahraga sepak bola. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan bakat-bakat para siswa-siswa yang memiliki keahlian khususnya dibidang sepakbola. Masalah terpenting dalam prestasi sepakbola Ekstrakurikuler SMA Plus Muhammadiyah saat ini adalah peningkatan kualitas pemain.

Penguasaan teknik dasar permainan sepakbola perlu ditanamkan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Salah satu permasalahan yang penting dalam bermain sepakbola adalah tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola. Dengan demikian proses latihan tidak lain adalah mempersiapkan para pemain akan kematangan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental dengan harapan berprestasi pada cabang olahraga spesialisnya.

Oleh karena itu, meningkatkan prestasi cabang olahraga sepakbola pada umumnya aspek-aspek tersebut merupakan prioritas utama yang benar-benar diperhatikan.

Pada dasarnya sepakbola merupakan permainan yang sederhana permainan ini bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan, tanpa menggunakan tangan atau lengan. Tim yang mencetak gol terbanyak adalah pemenang, akan tetapi tentu ada banyak peraturan yang dirancang agar permainan berjalan adil dan benar. Upaya untuk menciptakan kerjasama tim yang baik agar tercipta permainan yang kompak dan bisa menjalankan instruksi pelatih untuk meraih hasil maksimal

diperlukan penguasaan teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola, salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain SMA Plus Muhammadiyah Natar adalah teknik dasar menggiring bola.

Latihan kelincahan, kecepatan menggiring bola ini dilakukan dengan berbagai macam cara seperti dengan cara individu yaitu menggiring bola dengan melewati cone yang telah disediakan, SMA Plus Muhammadiyah Natar juga mempunyai visi untuk mengembangkan olahraga sepak bola melalui kegiatan ekstrakurikuler hal ini bertujuan untuk mengembangkan bakat para siswa yang berkeahlian dalam bidang sepak bola khususnya dan tanpa mengganggu kegiatan internal sekolah. Dengan demikian dalam latihan penguasaan teknik dasar terutama menggiring bola, unsur kelincahan hendaklah mendapatkan perhatian khusus.

Latihan kelincahan itu merupakan gerakan keseluruhan yang mengaktifkan pergelangan kaki dan pinggul serta tulang punggung ikut bergerak memutar dengan cepat yang sering dilakukan. Kelincahan dalam menggiring bola menyebabkan pemain dapat menghemat tenaganya serta faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Kelincahan dalam permainan sepak bola sangat berkaitan erat antara kelentukan dan kecepatan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah.

Kecepatan adalah kemampuan bergerak secara berturut-turut untuk menempuh suatu jarak dalam satu selang waktu. Pada jarak tempuh yang sama, semakin singkat waktu tempuh, kecepatan yang dihasilkan akan semakin baik.

SMA Plus Muhammadiyah Natar sendiri sudah sering mengikuti kompetisi antar pelajar maupun tingkat umum, namun hasilnya belum begitu memuaskan. Masalah-masalah yang dapat mempengaruhi di antaranya yaitu, kualitas pelatih, sarana dan prasarana yang, dimiliki dukungan sekolah serta kualitas pemain sendiri, dalam upaya peningkatan kualitas pemain di perlukan seorang pelatih yang berkualitas dan sarana prasarana lain nya, Mengingat pentingnya hasil kelincahan dan kecepatan dalam menggiring bola pelatih harus memberikan program secara intensif.

Berdasarkan uraian di atas menarik perhatian penulis untuk melakukan penelitian tentang menggiring bola (*dribbling*) yaitu kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*) karena seorang pemain sepak bola harus memiliki keahlian khusus yang lebih dari pemain lainnya yang didukung juga oleh kondisi fisik. Hal ini yang mendasari penulis untuk meneliti penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada siswa ekstrakurikuler Sepak bola di SMA Plus Muhammadiyah Natar”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada di atas dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Lemahnya kelincahan siswa sepak bola ekstrakurikuler SMA PLUS MUHAMMADIYAH NATAR.
2. Kurangnya pemahaman teknik menggiring bola yang benar.

3. Rendahnya kecepatan dalam menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA PLUS MUHAMMADIYAH NATAR
4. Lemahnya keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA PLUS MUHAMMADIYAH NATAR

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan masalah yang diteliti cukup luas, maka perlu dibatasi permasalahan. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah: “ Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Plus Muhammadiyah Natar ?”

### **D. Rumusan Masalah**

Sugiyono (2010: 55) mengatakan bahwa rumusan masalah ialah suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data. Berdasarkan latar belakang di atas, maka Peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Plus Muhammadiyah Natar ?
2. Seberapa besar pengaruh latihan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Plus Muhammadiyah Natar ?
3. Apakah latihan kelincahan dan kecepatan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Plus Muhammadiyah Natar ?



### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui Pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Plus Muhammadiyah Natar.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Plus Muhammadiyah Natar .

### **F. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat antara lain:

1. Bermanfaat bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Plus Muhammadiyah Natar sebagai sumber informasi tentang latihan kelincahan dan kecepatan yang dimilikinya saat ini dalam kaitannya dengan keterampilan menggiring bola.
2. Memberikan gambaran bagi para pelatih sebagai sumber informasi tentang latihan kelincahan dan kecepatan dalam kaitannya dengan keterampilan menggiring bola, sehingga dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk pembinaan dan program latihan selanjutnya.
3. Bagi program studi pendidikan jasmani dan kesehatan hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan yang lebih luas, khususnya dalam latihan kelincahan dan kecepatan dalam

keterampilan menggiring bola. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani dan kesehatan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pengertian Sepak bola**

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini semakin meningkat, khususnya sepakbola. Hal ini tidak lepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti akan arti pentingnya olahraga. Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu berusaha untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. (A. Sarumpaet, dkk.2002). Dalam permainan sepakbola tim yang mencetak lebih banyak gol adalah sang pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri). Akan diadakan penambahan waktu 2x15 menit dan apabila dalam penambahan waktu hasilnya masih seri akan diadakan adu penalti yang setiap timnya akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalti yang berada di dalam daerah kiper hingga hasilnya bisa ditentukan. Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan

mereka selama masih dalam permainan. Menurut Muhajir (2004: 22) Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, didalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Dari beberapa sumber di atas tentang penjelasan sepakbola maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan kaki kecuali pejaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan di area kotak penalti.

## **B. Komponen Biomotor dalam Sepakbola**

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok/tim yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik dan mental. Permainan sepakbola yang memerlukan gerakan pemain yang kompleks memerlukan perhatian khusus dalam peningkatannya melalui proses latihan yang lama. Komponen fisik sebagai dasar untuk dilatihkan dalam proses permainan bersama-sama teknik perlu dilatihkan secara terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan. Menurut Sukadiyanto (2005: 54) Biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem neorumuskuler, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan

persendian. Dengan demikian komponen biomotor adalah kesatuan dari kondisi fisik olahragawan. Sukadiyanto (2005:54).

### **C. Kecepatan (*Speed*)**

Kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang-cabang olahraga seperti nomor sprint, tinju, anggar, beberapa cabang olahraga permainan, dan sebagainya. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Harsono 1988: 216). Secara umum kecepatan mengandung pengertian seseorang untuk melakukan gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint* kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu *strength*, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono, 1988: 216). Secara umum kecepatan mengandung pengertian kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dalam menjawab rangsang dapat dengan bentuk gerak atau

serangkaian gerak yang di lakukan secepat mungkin. Untuk itu ada dua macam kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak adalah:

### 1. Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Contohnya pada pemain sepakbola saat menyambut umpan, pemain tersebut langsung dengan sigap menyambutnya.

### 2. Kecepatan gerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. (Sukadiyanto 2005: 106).

Di antara tipe kecepatan tersebut di atas dua tipe kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepak bola, misalnya seorang pemain sepakbola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan sepakbola kedua tipe kecepatan di atas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, member umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bolapun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan. Bertolak dari teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

#### **D. Kelincahan (*Agility*)**

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efektif, sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh. Analisis telah menunjukkan bahwa kelincahan terjadi karena gerakan kekuatan atau tenaga yang meledak. Diketahui bahwa besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi serabut otot, tergantung pada daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls syaraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, Atlet tidak mungkin mengubahnya (Baley, James A, 1986: 198). Mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa mengurangi keseimbangan. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti misalnya dalam lari melintasi rintangan (tes standar untuk kelincahan), memerlukan kontraksi *konsentris* dan *eksentris* secara bergantian pada kelompok-kelompok otot tertentu. Kemudian dengan cepat otot-otot itu harus mengalami suatu kontraksi pada saat otot tersebut memacu tubuh ke arah yang baru. Gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan

pemacuan momentum secara bergantian. Momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan.

Massa seorang atlet relatif konstan, tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui latihan dan progrsm pengembangan otot. Di antara dua atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot lebih kuat dalam tes kelincahan akan lebih unggul (Baley, James A, 1986: 199). Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. 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.

#### **E. Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*)**

Menggiring bola merupakan salah satu unsur terkini dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Teknik menggiring bola yaitu pengelolaan bola dalam beberapa bagian dari kaki dilakukan dengan kehalusan gerakan yang bervariasi. Dalam permainan sepak bola terkini pada umumnya dibagi dua, yaitu teknik dengan bola dan teknik tanpa bola (Feri Kurniawan, 2011:50). Teknik menggiring bola meliputi gerakan dengan bola yaitu menendang, menerima, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merebut bola dan teknik khusus menjaga gawang. Sedangkan teknik tanpa bola meliputi gerakan berlari cepat dan mengubah arah, melompat, gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus penjaga gawang. Dari pengertian di atas, penekanan dalam menggiring bola adalah tetap dalam penguasaan, penggunaan bagian kaki dan kecepatan menggiring bola. Penguasaan teknik dengan bola pada saat menggiring bola diperlukan berbagai bentuk gerak seperti berlari, berhenti, berputar dan bergerak tipu untuk melewati lawan. Penggunaan bagian-bagian kaki untuk melindungi bola sangat penting walaupun tanpa melihat bola, kaki senantiasa kontak dengan bola sehingga pandangan tetap tertuju pada

lapangan atau lawan. Kecepatan gerakan menggiring bola dibutuhkan untuk menghindari usaha lawan merebut bola, dan yang lebih penting agar cepat mendekati gawang lawan untuk memperoleh ruang tembak. Latihan merupakan upaya mempertinggi keterampilan, peningkatan keterampilan menggiring bola sebaiknya ditujukan kepada peningkatan kemampuan menggunakan kedua kaki sesuai tuntutan permainan sepak bola modern. Sehingga Joseph Luxbacher (2004:50) memberikan contoh latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, yaitu :

- a. Berlari cepat, kira-kira 50 meter
- b. Berlari cepat, zig-zag atau berbelok-belok
- c. Berlari sambil menggiring bola, memakai kaki kiri dan kanan
- d. Membawa bola zig-zag atau berbelok-belok
- e. Menggiring bola di antara tiang-tiang terpasang dan berliku-liku
- f. Menggiring bola dalam lingkaran
- g. Berlari pelan sambil menembak bola

Jadi *dribbling* merupakan suatu tehnik yang sering digunakan untuk mengadakan seragan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Dengan demikian jelas bahwa *drbbling* merupakan salah satu persyaratan yang harus dipenuhi untuk meraih prestasi yang baik dalam sepak bola. Disamping hal tersebut di atas, juga perlu diperhatikan adalah prinsip atau tehnik menggiring bola seperti ditetapkan dalam penguasaan, *feeling* (perasaan) menggiring bola dengan kaki dan kecepatan menggiring bola.

## **F. Daya Tahan (*Endurance*)**

Daya tahan merupakan komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik. Dan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang melakukan sesuatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan. Daya tahan tubuh merupakan kemampuan fisik, yang berfungsi untuk membentengi tubuh dari masuknya kuman, oleh karna itu penting sekali bagi kita untuk tetap menjaga daya tahan tubuh yang kita miliki. Jika daya tahan tubuh yang kita miliki baik, maka tubuh akan sehat. Sebaliknya jika daya tahan tubuh menurun, maka kuman akan mudah masuk kedalam tubuh dan tubuh akan lebih mudah terjangkit penyakit.

## **G. Kekuatan (*Strength*)**

Kekuatan adalah suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah satu unsure kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan, dan ketepatan. Harsono (1988:47) menyatakan bahwa kekuatan adalah sebagai energy untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan atau tension. Dengan demikian kekuatan adalah kemampuan yang sangat erat hubungannya dengan adanya proses kontraksi otot. Kekuatan berarti kemampuan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam satu usaha, kemampuan kekuatan berarti terjadinya kontraksi otot pada manusia.

## **H. Kelentukan (*Flexibility*)**

Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitarnya. Harsono, (1988:163)

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, kecuali oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot, tendo dan ligament. Contoh latihan kelentukan sebagai berikut:

### **1. Latihan Split**

Latihan splits sangat penting digunakan untuk melatih kelenturan otot selangkangan

### **2. Latihan kayang**

Latihan kayang bertujuan untuk melatih kelenturan otot perut, punggung, dan pinggang

### **3. Latihan mencium lutut latihan ini bertujuan untuk otot punggung**

## **I. Power**

Menurut Harsono (1988:24) Power adalah produk kekuatan dan kecepatan. Power adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005:117) power adalah hasil antara kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan

kecepatan sudah ada unsur latihan power. Power merupakan unsure tenaga yang sangat banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga khususnya sepakbola, walaupun tidak semua cabang olahraga tidak membutuhkan power sebagai komponen energi utamanya.

#### **J. Kerangka Berpikir**

Menurut Soekamto (1984:24) “kerangka pikir adalah konsep yang memerlukan abstraksi dan hasil pemikiran atau kerangka acuan yang pada dasarnya berdemensi sosial yang dianggap relevan dengan peneliti”. Pemberian teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar, teknik menggiring bola (*dribbling*) harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola karna teknik tersebut adalah teknik dasar bermain sepak bola.

Dalam menggiring bola, harus didukung dengan penguasaan bola yang baik, kemampuan mengubah arah, kemampuan mengubah kecepatan, kemampuan gerak tipu, sehingga bola tetap dalam penguasaan pemain dan tidak mudah direbut oleh lawan. Pada penelitian ini peneliti hendak meneliti pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Plus Muhammadiyah Natar.

## **K. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2013:64). Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berpikir diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam peneliti ini sebagai berikut:

H<sub>0</sub>: Tidak Ada pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola.

H<sub>1</sub>: Ada pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola.

H<sub>0</sub>: Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola.

H<sub>2</sub>: Ada pengaruh yang signifikan antara latihan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen. Metode eksperimen bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Hal ini Sesuai dengan pendapat menurut Sugiyono (2011:72) Metode Penelitian ini adalah semua kegiatan pencarian, penyelidikan dan percobaan secara alamiah dalam suatu bidang tertentu, untuk mendapatkan fakta-fakta atau prinsip-prinsip yang bertujuan untuk mendapatkan pengertian baru dan menaikkan tingkat ilmu serta teknologi. Sedangkan menurut Sukardi (2003:17) metode penelitian adalah kegiatan yang secara sistematis, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti itu sendiri.

Dari pendapat diatas, jelas bahwa metode penelitian eksperimen digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh atau perubahan atau peningkatan yang disebabkan oleh diberikan perlakuan (*treatment*). Dalam penelitian ini sebagai perlakuan adalah:

Pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Plus Muhammadiyah Natar.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### 1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Plus Muhammadiyah Natar.

### 2. Waktu penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 03 Febuari 2016

## **C. Populasi dan Sampel**

### 1. Populasi

Proses penelitian memerlukan suatu populasi sebagai sumber data dan merupakan keseluruhan bahan atau elemen yang diselidiki atau diteliti. Suharsimi Arikunto (2006:130) menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pendapat lain mengatakan bahwa, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2008:80). Dari kedua pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang digunakan sebagai sasaran penelitian. Jadi, yang dimaksud populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola SMA Plus Muhammadiyah Natar yang berjumlah 30 orang siswa.



## **2. Sampel**

Suharsimi Arikunto (2006:131) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Jika subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika subjeknya lebih besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Menurut Emzir (2014:41) sampel untuk studi korelasional dipilih dengan menggunakan metode sampling yang dapat diterima, dan 20 subjek dipandang sebagai ukuran sampel minimal yang dapat diterima. Dengan demikian adapun sebagai sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan metode sampling total dari populasi sebanyak 30 pemain sepak bola di SMA Plus Muhammadiyah Natar.

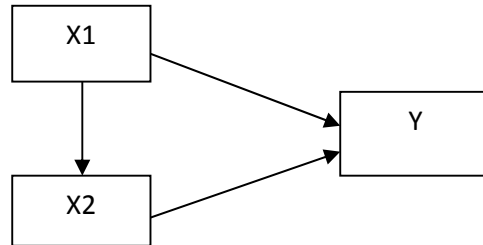
## **D. Variabel Penelitian**

Menurut Effta Mamang Sangadji dan Sopiah (2010:133) Variabel adalah konstruk yang diukur dengan berbagai macam nilai untuk memberikan gambaran lebih nyata mengenai fenomena-fenomena. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

1. Variabel bebas (X1) adalah: Kelincahan
2. Variabel bebas (X2) adalah: Kecepatan
3. Variabel terikat (Y) adalah Keterampilan Menggiring Bola

## E. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Keterangan:

X1: Kelincahan

X2: Kecepatan

Y: Keterampilan Menggiring Bola

## F. Definisi Operasional

Agar dapat menghindari kesalah pahaman dalam menginterpretasikan istilah-istilah yang dipakai, maka istilah perlu dijelaskan sebagai berikut :

1. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang berlari dan bergerak sambil mengubah arah dengan cepat dan efektif, sambil berlari dan bergerak dalam kecepatan penuh. Diukur dengan tes *dodging run test*.
2. Kecepatan (*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Diukur dengan tes lari 50 meter.
3. Kemampuan menggiring bola (*dribbling*) adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring

bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja yaitu bebas dari lawan. Diukur dengan tes *dribbling*.

## **G. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka dilakukan tes dan pengukuran terhadap variabel-variabel yang diteliti. Menurut Sugiyono (2011:222) “ tes dan pengukuran adalah suatu alat untuk mengumpulkan data atau keterangan tentang apa yang ingin dicapai.

## **H. Instrumen penelitian**

### **1. Tes Kelincahan (*Agility*)**

Tes atau pengukuran kelincahan dapat dilakukan dengan *dodging run test* (Widiastuti,2015:142). Didalam proses pengambilan data tes kelincahan ada tahapan prosedurnya. Prosedur untuk melaksanakan tes kelincahan dengan menggunakan tes *dodging run test* adalah sebagai berikut :

#### **a. Perlengkapan**

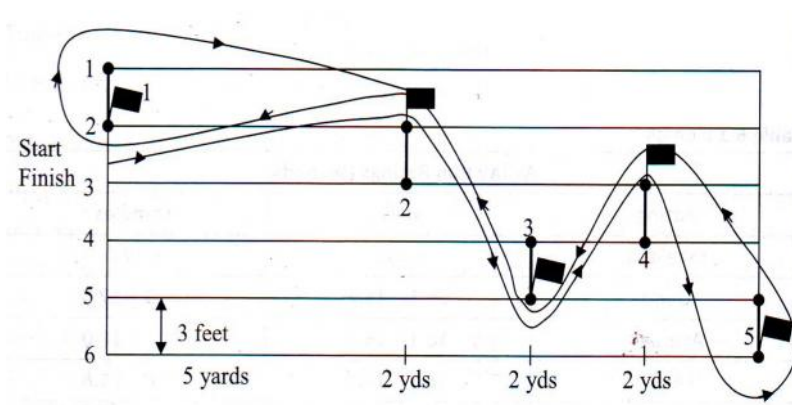
- 1) Lapangan yang datar/ rata seluas kurang lebih 12 x 4 meter
- 2) Cones
- 3) Pita warna atau lakban untuk membuat garis/tanda pada lapangan
- 4) *Stopwatch*
- 5) Alat tulis

	<i>Agility</i>	
<i>Rating</i>	<i>Males</i>	<i>Females</i>
<i>Excellent</i>	<15.2	<17.0
<i>Good</i>	16.1- 15.2	17.9- 17.0
<i>Average</i>	18.1- 16.2	21.7- 18.0
<i>Fair</i>	18.3- 18.2	23.0- 21.8
<i>Poor</i>	>18.3	>23.0

**Tabel 1.** Agility Menurut Widiastuti (2015:141)

Pelaksanaan Tes Kelincahan:

1. *Testee* berdiri pada tempat start.
  2. Setelah aba-aba “ya” anak coba *testee* berlari secepatnya mengitari Cones yang sudah diatur letaknya sedemikian rupa, dan berhenti/*finish* dekat tempat *start* semula.
  3. Waktu tempuh dicatat sebagai data kelincahan.
  4. *Testee* diberi kesempatan sebanyak 3x percobaan dan diambil hasil yang terbaik.
- Sebelum dilakukan penelitian di lapangan, dilakukan uji coba instrumen terlebih dahulu maka didapatkan hasil reabilitas 0,86 dan validitas sebesar 0,84.



**Gambar 1.** Tes dan pengukuran *Dodging Run* Sumber Widiastuti (2015:142).

## 2. Tes Kecepatan (*Speed*)

Tes atau pengukuran kecepatan dapat dilakukan dengan tes lari 50 meter. Didalam proses pengambilan data tes kecepatan ada tahapan dan prosedurnya. Prosedur untuk melaksanakan tes kecepatan dengan menggunakan tes lari 50 meter adalah sebagai berikut:

### a. Perlengkapan

- 1) Lapangan yang datar
- 2) Meteran
- 3) Stopwatch
- 4) Patok
- 5) Alat tulis

### Pelaksanaan Tes Kecepatan

1. Testee siap berdiri dibelakang garis star
2. Dengan aba-aba “siap” testee siap berlari dengan star berdiri
3. Dengan aba-aba “ya” testee berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 50 meter sampai melewati garis akhir
4. Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan memungkinkan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,01 detik)
5. Test dilakukan tiga kali, pelari melakukan test berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. kecepatan lari yang terbaik yang dihitng.

6. Testee dinyatakan gagal apabila melewati atau menyebrangi lintasan lainnya. Sebelum dilakukan penelitian di lapangan, dilakukan uji coba instrumen terlebih dahulu maka didapatkan hasil reabilitas 0,75 dan validitas sebesar 0,79.

### **3. Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)**

#### **a. Tujuan**

Tujuan dari diadakannya tes ini adalah untuk mengukur kecakapan dan juga keterampilan didalam melakukan menggiring bola (*dribbling*) permainan sepak bola. Sehingga diharapkan atlet mampu dan dapat memiliki keterampilan dalam permainan sepak bola yang baik (*individual skill*) dan mengerti pemahaman tehnik dasar menggiring bola yang benar.

#### **b. Alat dan perlengkapan**

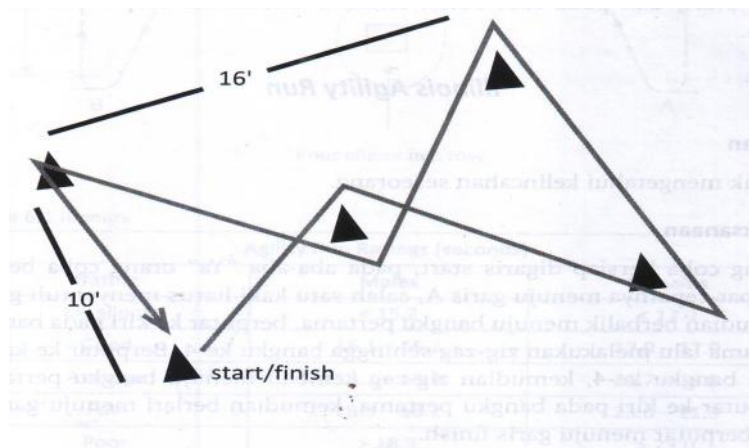
Didalam pengambilan nilai-nilai tes keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada permainan sepak bola dalam penelitian ini dibutuhkan beberapa alat dan perlengkapan yaitu:

- 1) Lapangan tempat pelaksanaan tes
- 2) Bola kaki
- 3) Cones (6 buah)
- 4) Stop watch
- 5) Peluit
- 6) Meteran panjang 50 meter
- 7) Alat pencatat

#### **c. Pengetes**

### Pelaksanaan Tes Menggiring Bola

1. Peserta tes berdiri dibelakang garis star dengan sebuah bola di garis star
2. Pada aba-aba “ya” peserta tes mendribel bola secepat mungkin melewati semua rintangan zig-zag sampai garis finis
3. Pencatatan hasil diambil dari lama waktu tempuh dari star sampai finish dalam waktuh persepuluh detik. Untuk test ketrampilan menggiring bola (*dribbling*) dilakukan dengan menggunakan test menggiring bola (*dribbling*) dengan reabilitas 0,61 dan validitas sebesar 0,72. Didalam pengambilan data tes dalam penelitian ini dibutuhkan *tester* sebanyak 2 orang dengan rincian 1 orang bertugas melihat waktu dan 1 orang lagi bertugas mencatat hasil tes.



**Gambar 2.** Tes dan pengukuran Lari Zig-Zag Menurut Widiastuti (2015:139)

## I. Jenis dan sumber data

### 1. Jenis data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berasal dari data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari pemain melalui tes dan pengukurannya

yaitu kelincahan (*speed*), kelincahan (*agility*) dan keterampilan menggiring bola (*dribbling*). Sedangkan data sekunder berupa dokumentasi yaitu nama-nama atlet, umur, jenis kelamin dan lain-lain yang diambil di SMA Plus Muhammadiyah Natar.

## 2. Sumber data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini bersumber dari SMA Plus Muhammadiyah Natar.

## J. Validitas dan Reabilitas Instrumen

### 1. Reabilitas Tes

Reliabilitas adalah menggambarkan derajat keajegan, atau stabilitas hasil pengukuran. Suatu alat pengukur atau tes dikatakan reliabel jika alat pengukur tersebut menghasilkan skor stabil, meskipun dilaksanakan beberapa kali, dengan hasil reabilitas tes yang telah dilakukan adalah sebesar 0,75. Sebelum melakukan analisis data perlu dilakukan uji reliabilitas test yang digunakan untuk mengetahui keunggulan dari test yang digunakan dan untuk menghitung reabilitas tes tersebut menggunakan data test dan data re test dengan rumus korelasi sebagai berikut :

$$r$$

$$xy =$$

$$N \sum XY - \sum X \sum Y$$

$$\sqrt{N \sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2}$$



Keterangan :

N = Jumlah Sampel

X = Tes 1 (Test)

Y = Tes 2 (Re-Test)

Standar untuk menilai koefisien korelasi suatu tes sebagai berikut :

**Tabel 2.** Interval Koefisien Tingkat Hubungan

**Interval Koefisien Tingkat Hubungan**

Interval koefisien	Tingkat hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sumber : Sugiyono (2010:214)

## 2. Uji Validitas Test

Menurut Arikunto (2002:142) Validitas tes adalah tes yang mampu mengukur apa yang hendak diukur. Suatu pengukuran dapat dilakukan valid, bila alat pengukur/tes benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak diukurnya. Pengujian tinggi rendahnya derajat validitas suatu tes, dapat dilakukan dengan cara mengkorelasikan hasil tes tersebut dengan kriterium. Suatu tes memiliki validitas jika hasilnya sesuai dengan kriterium. Suatu tes memiliki validitas jika hasilnya sesuai dengan kriterium. Adapun teknik yang digunakana untuk menguji kesesuaian tes dengan kriteria yaitu dengan teknik korelasi *pearson product moment*, dengan hasil validitas yang telah dilakukan adalah sebesar 0,79. Untuk

menguji keberartian koefisien  $r_{xy}$  valid atau tidak akan digunakan uji t, yang dilakukan dengan membandingkan antara hitung dengan tabel dicari dengan menggunakan rumus Sebagai berikut :

$$t =$$

$$r\sqrt{(n-2)}$$

$$1 - r^2$$

$$; db = n - 2$$

## **K. Teknik Analisis Data**

### **1. Uji Validitas Instrumen**

Menurut Arikunto (2002:168) Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keasahihan suatu instrument. Valisitas tes adalah suatu alat ukur yang dikatakan valid apabila dapat mengukur atau apa yang seharusnya diukur. Setela data didapat dan ditabulasikan maka pengujian valisitas konstruksi dilakukan dengan analisi factor, yaitu dengan mengkorelasikan antara skor item instrument dengan rumus *korelasi product moment*.

### **2. Uji Normalitas**

Uji normalitas data dilakukan sebagai persyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogen atau sebaliknya. Hal ini diketahui untuk menentukan jenis

statistik yang akan digunakan dalam uji beda. Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan rumus *liliefors* (Sudjana 2002:172).

### 3. Uji Hipotesis

Sugiyono (2008:197) pengujian hipotesis yang sampelnya berkorelasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan atau membandingkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, maka digunakan *t-test sample related*. Dengan distribusi t tabel untuk  $\alpha=0,05$  dan derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $n_1 + n_2 - 2$ . Kaidah pengujian jika  $t$  hitung  $>$  t tabel atau  $t$  hitung  $<$  - t tabel berarti maka tolak  $H_0$ , dan diterima  $H_a$ .

### 4. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi dilakukan untuk menyatakan seberapa besar kontribusi yang diberikan oleh kelincahan (variabel X) dan kecepatan (variabel X) terhadap keterampilan menggiring bola (variabel Y). Koefisien determinasi dapat ditentukan dengan rumus koefisien determinan sebagai berikut :

$$KD = ( r_{xy} )^2 \times 100\%$$

KD = koefisien determinasi

$r_{xy}$  = koefisien korelasi

% = Prosentasi

(Sudjana,2002:369)

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan pada latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Plus Muhammadiyah Natar
2. Ada pengaruh yang signifikan pada latihan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Plus Muhammadiyah Natar
3. Latihan kelincahan dan kecepatan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Plus Muhammadiyah Natar.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola pada SMA Plus Muhammadiyah Natar khususnya dan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola untuk sekolah lain pada umumnya agar mengguna kanlatihan kelincahan dan kecepatan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.
2. Untuk para guru pendidikan jasmani, pelatih bola dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam latihan kelincahan dan kecepatan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.
3. Bagi Peneliti khususnya mahasiswa penjaskesrek dapat terus menerus memperbaiki penelitian ini dalam melakukan penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur penelitian Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Renika Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2006. *Prosedur penelitian Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Renika Cipta.
- A. Sarumpaet, dkk. 2002. *Olaharga Bola Besar*. Jakarta
- Arjadino, Tjokro. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta
- Baley, James A, 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan Dan Stamina*. Semarang: Dahara Prise
- Emzir. 2014. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif Dan Kuantitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Akademi Persindo
- Kurniawan Feri. 2011. *Keterampilan Menggiring Bola*. Saka Mitra, Kompetensi
- Luxbacher, Joseph A, 2004. *Sepakbola (Terjemahan)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktik*. Jakarta: Erlangga
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Tarsito Bandung

- Soekamto. 1984. *Model-Model Pembelajaran*. Depdikbud. Jakarta
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung
- \_\_\_\_\_. 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- \_\_\_\_\_. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung
- \_\_\_\_\_. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Tarsito
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi Dan Praktiknya*. Yogyakarta; Bumi Aksara
- Sangadji, Etta Mamang, Sopiah. 2010. *Metodologi Pendidikan*. Yogyakarta: C.V Andi
- Syafruddin. 1992. *Pengantar Ilmu Melatih*. FKOP IKOP. Padang
- Widiastuti. 2105 *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta