

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
SMA NEGERI 5 METRO**

(Skripsi)

Oleh

Tyo Hadi Wibowo



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

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 5 METRO

Oleh

TYO HADI WIBOWO

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap hasil kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Metro. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Sampel sebanyak 20 orang yang di ambil secara *random*. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes menggiring bola. Analisis data menggunakan uji -t. Hasil penelitian menunjukkan: Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap hasil kemampuan menggiring bola ($t \text{ hitung} = 15,258 > 2,26$ atau nilai Sig. $0,000 < 0,05$) Terdapat pengaruh latihan kecepatan terhadap hasil kemampuan menggiring bola ($t \text{ hitung} = 2,936 > 2,26$ atau nilai Sig. $0,000 < 0,05$) Latihan kelincahan lebih baik dari pada latihan kecepatan.

Kata Kunci : kelincahan,kecepatan,menggiring bola

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
SMA NEGERI 5 METRO**

Oleh

TYO HADI WIBOWO

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 KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 5 METRO**

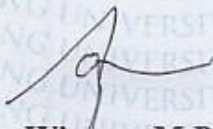
Nama Mahasiswa : **Tyo Hadi Wibowo**


No. Pokok Mahasiswa : 1213051069

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan




Drs. Wiyono, M.Pd.
NIP 19570111 198303 1 002


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

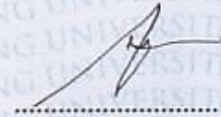
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


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

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

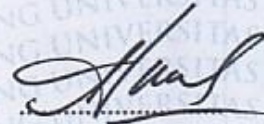
Ketua : **Drs. Wiyono, M.Pd.**



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



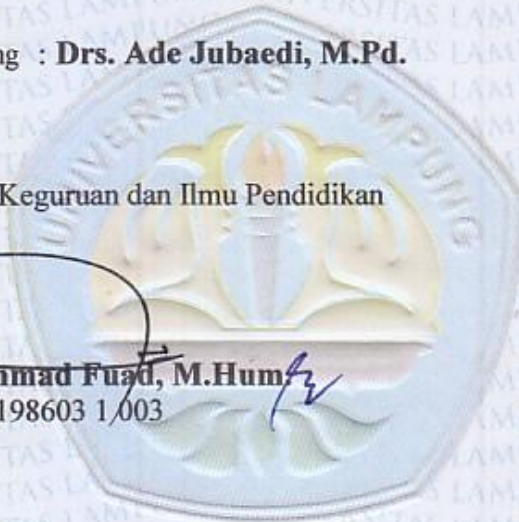
Penguji
Bukan Pembimbing : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum
NIP 19590722 198603 1 003



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **14 Oktober 2016**

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Tyo Hadi Wibowo

NPM : 1213051069

Tempat tanggal lahir : Metro, 15 April 1994

Alamat : Jl. Sepat, Kecamatan Metro Timur, Kota Metro, Provinsi Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 5 Metro**" adalah benar-benar hasil karya peneliti berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 4 Mei 2016. Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

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



Bandar Lampung, 3 Oktober 2016

Tyo Hadi Wibowo

RIWAYAT HIDUP

Peneliti dilahirkan di kota metro provinsi lampung pada hari senin tanggal 15 april 1994 dari pasangan bapak budi prasetyo dan ibu suratmi. Peneliti adalah anak pertama dari dua bersaudara.

Peneliti menyelesaikan studi pendidikan sekolah dasar di SD Negeri 4 Metro pada tahun 2006, dilanjutkan ke tingkat sekolah menengah pertama di SMP Yos Sudarso Metro pada tahun 2009, kemudian melanjutkan ke sekolah menengah atas SMA NEGERI 5 Metro pada tahun 2012.

Pada tahun 2012 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, melalui jalur SNMPTN (Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri).

Selama peneliti menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa peneliti juga sering mengikuti beberapa kejuaraan olahraga mulai dari tingkat Provinsi maupun Kabupaten seperti :

1. Juara 1 kompetisi Softball antar Pelajar Se Lampung
2. Juara 3 kompetisi Softball antar club Se Lampung
3. Juara 3 kompetisi Softball Gubernur cup Se Lampung
4. Juara 2 Open Turnamen Softball Se Sumbagsel
5. Juara 3 Liga Softball U 30 Se Sumbagsel
6. Juara 3 kompetisi Softball U 25 Se Lampung

Pada tahun 2015 peneliti melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di SD Negeri 1 Giham Sukamaju Kecamatan Sekincau Kabupaten Lampung Barat.

MOTO

“Apabila anda berbuat kebaikan kepada orang lain, maka anda telah berbuat baik pada diri sendiri”

(Benyamin frankliin)

“Musuh yang paling berbahaya di atas duunia ini adalah penakut dan bimbang.
Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh”

Tyo Hadi Wibowo

PERSEMBAHAN

Dengan segenap cinta kasih dan rahmat Tuhan, kupersembahkan skripsi ini kepada :

- 1. Kedua orang tuaku tercinta terkasih dan tersayang Budi Prasetyo dan Suratmi yang senantiasa mendoakan, membimbing dan bersabar menantikan kelulusanku.**
- 2. Adik ku tersayang Juniar Dwi Cahyo**
- 3. Sahabat dan Teman Terbaik ku**
- 4. Almamater Tercinta yang ku banggakan serta khususnya mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2012 yang tak terlupakan**

SANWACANA

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, hingga akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Ya Tuhan 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.

Skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 5 Metro**” adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Selama penulisan skripsi ini dan selama menjadi mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, peneliti mendapatkan bimbingan, bantuan, dorongan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Drs. Wiyono, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I
2. Drs. Suranto, M.Kes selaku Dosen Pembimbing II
3. Drs. Ade Jubaedi, MPd selaku Dosen Pembahas dan Ketua Program Study Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Lampung.
4. Dr. Muhammad Fuad, M.Hum selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
5. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
6. Bapak /Ibu Dosen dan karyawan Program Studi Penjaskes yang telah memberikan pengetahuan dan keteladanan selama peneliti menjalani studi
7. Guru-guru dan Staf SMA Negeri 5 Kota Metro yang membantu peneliti selama menjalani penelitian
8. Ayah dan Ibuku tersayang yang mengasuh, mendidik dan memberi semangat serta doa kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan studi terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku
9. Teman Teristimewaku Dwi Novita Sari, S.Pd yang selalu meluangkan waktu dan perhatiannya serta membantu suka maupun duka dan memberi semangat yang luar biasa saat peneliti menjalani dan menyelesaikan studinya
10. Sahabat-sahabatku Roikhan Falah, Neru Kaskawa, Suhada Yoga, Debbie Primasari dan Ernawati. Terimakasih atas persahabatan, kekeluargaan,

doa, motivasi serta kebersamaan kita selama lima tahun ini. Terimakasih skripsi ini kupersembahkan untk kalian

11. Sahabat-sahabat dan teman-teman seperjuanganku Roikhan Falah, Suhada Yoga, Zaqi Arqom, I Ketut Herta, I putu Edi Sumandita, Nadia Arizona, Arjuna Rifqi Fakhri, Ragil Sanjaya, Jananda Florestika, Trigandi, Faisal Ali, Saldi Yulian, Okti Kurnia, Rianti, Rudi, Zhia, Arlen, Dannie, Fajar, Viki, Ezi, Ivan, Gia Anggun dan Widiyatno yang senantiasa memberikan warna disetiap kebersamaan, hidupku terlalu berat untuk mengandalkan diri sendiri tanpa melibatkan bantuan dari kalian, terimakasih selalu menemani dalam setiap kesulitan dan selalu ada dalam suka maupun duka
12. Sahabat-sahabat dari Softball Garmet Club, Iwan Kurniawan, Tapek, Gilbran, Mada, Vendi, Alam, Nina, Kiki dan teman-teman lain nya kalian adalah obat penghiburku dalam keadaan terjatuh terimakasih semangat dan doa kalian selama penulis menyelesaikan studi ini
13. Kepada teman-teman angkatan 2012 Penjaskesrek, terimakasih kebersamaan, kekompakan dan kekeluargaan yang kita jalani selama kurang dan lebih tiga tahun ini, banyak hal yang didapat dan banyak pelajaran yang bisa diambil selama menjalani masa studi bersama kalian
14. Teman-teman KKN SD Negeri 1 Giham Sukamaju Kecamatan Sekincau Kabupaten Lampung Barat, Yudha, Alif, Riska, Risky, Dinda, Iin Elsa, Etika dan Dwi. Yang telah menjadi bagian dari keluarga selama dua bulan saat belajar mengajar KKN dan PPL terimakasih atas kenangan, kebersamaan, doa selama menjalani studi di Universitas Lampung.
15. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga Tuhan selalu memberikan balasan yang lebih besar untuk Bapak, Ibu, dan Teman-teman semuanya. Hanya ucapan terimakasih dan doa yang bisa peneliti berikan. Kritik dan saran selalu terbuka untuk menjadi ksempurnaan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 5 Oktober 2016
Penulisi,

Tyo Hadi Wibowo

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pengertian Latihan	9
B. Pengertian Kelincahan	10
C. Pengertian Kecepatan	12
D. Pengertian Permainan Sepak Bola.....	14
E. Teknik Dasar Bermain Sepak Bola.....	15
F. Pengertian Menggiring Bola	19
G. Ekstrakurikuler	20
H. Pengertian Pendidikan Jasmani	21
I. Kerangka Pikir	22
J. Hipotesis Penelitian	25
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Dan Desain Penelitian	26
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi Penelitian	28
D. Sampel Penelitian	28
E. Variabel Penelitian	28
F. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data	28
G. Prosedur Penelitian	30
H. Teknik Analisis Data	32

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	36
1. Deskripsi Data	36
2. Uji Prasyarat	40
B. Pengujian Hipotesis	41
C. Pembahasan	45

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	48
B. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jadwal Program Latihan.....	35
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Penelitian	37
Tabel 3. Uji Normalitas Data Dengan <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	40
Tabel 4. Hasil Analisis Uji Pengaruh	41
Tabel 5. Analisis Uji Beda	44

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 1. Kerangka Pikir Penelitian.....	24
Gambar 2. Desain penelitian Menggiring Bola.....	27
Gambar 3. Diagram Batang Latihan Kelincahan	37
Gambar 4. Diagram Batang Latihan Kecepatan	38
Gambar 5. Perbandingan Hasil Tes Awal	39
Gambar 6. Perbandingan Hasil Tes Akhir	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	51
Lampiran 2. Surat Balasan Dari Tempat Penelitian.....	52
Lampiran 3. Perbandingan Perlakuan	53
Lampiran 4. Data Penelitian.....	54
Lampiran 5. Perhitungan Standar Deviasi	55
Lampiran 6. Uji Normalitas	56
Lampiran 8. Hipotesa 1	57
Lampiran 9. Hipotesa 2	58
Lampiran 10. Hipotesa 3	59
Lampiran 11. Tabel Uji T	60
Lampiran 12. Program Latihan	61
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi di SMA Negeri 5 Metro menunjukkan bahwa kurangnya kemampuan siswa ekstrakurikuler dalam melakukan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola, oleh karena itu siswa harus diberikan program latihan seperti latihan kelincahan dan latihan kecepatan.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani. Dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan.

Untuk mencapai tujuan yang diharapkan dalam pendidikan jasmani disusunlah pembelajaran yang bermutu dan berkualitas. Alokasi waktu yang diberikan untuk mata pelajaran pendidikan jasmani di SMA adalah satu kali

dalam satu minggu dengan lama waktu 2x45 menit. Untuk itu selain kegiatan intrakurikuler, kurikulum juga memberikan waktu diluar jam pelajaran, yaitu dalam kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan tempat pembinaan serta pengembangan olahraga sebagai bagian dari usaha peningkatan prestasi dibidang olahraga. Ekstrakurikuler juga merupakan wadah yang tepat untuk meyalurkan bakat ,minat, dan potensi akademik peserta didik dengan maksud menjanging siswa-siswa yang kompeten sejak dini, sehingga dapat dilakukan pembinaan lebih awal guna pembentukan watak, disiplin, sportifitas dan pengembangan perstasi olahraga.

Olahraga sepak bola adalah olahraga yang paling fenomena dimuka bumi ini. Dari kaum pria maupun wanita banyak yang mengetahui tentang. Olahraga ini pun sering banyak disorot oleh media ketika ada hal yang menarik daripada olah raga lainnya. Didunia banyak yang ingin menjadi pemain sepak bola dan membela negaranya masing-masing agar menjadi pemenang di event piala dunia. Sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama di berbagai Negara, meskipun menggunakan istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama, yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan pemain dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukan bola ke dalam jaring atau gawang lawan. Pada permainan sepak bola modern dan kompetitif, permainan ini dimainkan selama 90 menit yang dibagi kedalam dua babak. Tiap babak dimainkan selama 45 menit dan jika tim yang mencetak gol lebih banyak dari tim lainnya dalam kurun waktu 90 menit tersebut adalah pemenang

permainan ini, jika keadaan masih imbang (*draw*) diadakan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit, dan bila kedudukan masih imbang maka diadakan adu penalti. Permainan sepak bola dimainkan oleh 22 orang pemain yang dibagi kedalam 2 tim, setiap tim terdiri dari 11 orang, yang diantaranya adalah 1 orang penjaga gawang (*goal keeper*), 4 pemain belakang (*defender*), 4 gelandang (*miedfielder*), dan 2 orang penyerang (*striker*). Namun jika permainan ini dimainkan untuk olah raga rekreasi, jumlah pemain bisa disesuaikan, contoh bisa dimainkan dengan 8 orang pemain, 6 orang pemain bahkan dengan 4 orang pemain, olahraga permainan sepakbola bisa dimainkan. Cabang sepak bola sudah menjadi suatu kenyataan di Negara kita dan banyak digemari orang dalam berbagai lapisan masyarakat pada umumnya dan siswa SMA Negeri 5 Metro pada khususnya, orang bukan gemar menonton tetapi gemar juga melakukan olah raga tersebut. Olah raga ini membutuhkan kerja sama tim, sehingga mempertinggi semangat bertanding dan berkembang sifat kebersamaan.

Sepak bola adalah permainan invasi yaitu permainan yang memperbolehkan setiap pemain dalam sebuah tim atau regu yang bertanding menyerang memasuki daerah pertahanan lawan, dan setiap pemain dalam sebuah tim berusaha memasukan bola ke gawang lawannya untuk membuat gol atau skor, serta menjaga gawangnya dari serangan lawan. Gol dihitung jika bola seluruhnya telah melewati garis gawang. Setiap pemain berusaha memasukan bola dengan cara melakukan operan (*passing*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*). Selain cara – cara tersebut, ada cara lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak membawa bola, seperti bergerak

mencari ruang kosong, membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola. Dan pemain dari tim lawan yang tidak menguasai bola berusaha untuk merebut bola dari pemain lawan dengan cara melakukan adu tubuh (*body charge*), takling, membayangi pemain lawan yang tidak membawa bola, menutup ruang kosong, dan menutup ruang tembak ke arah gawang. Peluang bisa terjadi kalau seorang pemain mempunyai kelincahan. Dan kecepatan. Menurut Mochamad Sajoto:1988 adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat,selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Yaitu suatu kemampuan untuk merubah posisi badan secara tepat dan cepat, seperti gerak menghindari lawan dalam permainan sepak bola. Namun olahraga sepak bola juga membutuhkan kemampuan *dribble* yang baik seperti yang di ungkapkan Timo Scheunemann Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola merupakan salah satu teknik dasar. Dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain seperti yang di ungkapkan di buku Timo scheunemann. Menggiring bola adalah gerakan dan aksi unuk dalam dalam permainan sepak bola yang didalamnya mengandung unsur seni, sebab adanya penggunaan kaki yang menyentuh bola dan sanggup mengubah arah dan kecepatan menggiring bola secara tiba-tiba dengan cara menggulingkan bola ke tanah sambil berlari. Salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam sepak bola adalah menggiring bola.

Menggiring bola merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai dengan benar para pemain sepak bola,karena dalam menggiring bola dengan baik dapat dengan mudah melewati lawan, maka sangat penting untuk

meningkatkan kemampuan menggiring dalam bermain sepak bola. Kemampuan tersebut hanya dapat ditingkatkan jika siswa telah memiliki kondisi fisik yang menunjang. Dari hasil oservasi peneliti pada saat ekstrakurikuler sepakbola, ternyata penguasa teknik dasar bermain sepak bola pada siswa relatif rendah pada saat latihan di jam ekstrakurikuler, peneliti melihat bahwa siswa masih sering melakukan kesalahan teknik dan gerakan pada saat mempertahankan gawang maupun penyerangan kegawang lawan. kesalahan tersebut diantaranya ketika melakukan teknik gerakan dengan bola, misalnya pada saat menggiring untung melawati lawan.

Menggiring bola (*dribbling*) dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, komponen yang perlu dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya (Danny Mielke, 2007: 3). *Dribbling* dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk peningkatan kemampuan *dribbling* antara lain : lari bolak-balik (*shuttle run*), *squart trust*, lari rintangan, dan lari *zig-zag*. Metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan kemampuan *dribbling* pemain (Danny Mielke, 2007: 4).

Berdasarkan fakta empiris dari studi awal oleh peneliti bahwa kemampuan menggiring bola (*dribbling*) yang dilakukan siswa peserta ekstrakurikuler belum terlalu baik, hal ini terlihat ketika siswa peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Metro melakukan *dribbling* masih banyak terlihat belum adanya koordinasi kaki yang baik saat menggiring bola dan bahkan ada yang sampai bertabrakan sesama rekannya dalam latihan *games* sepakbola. Metode

latihan untuk peningkatan *dribbling* kurang bervariasi dan cenderung monoton bagi siswa, dalam sepakbola dibutuhkan teknik *dribbling* yang baik untuk berkelit melewati hadangan lawan sambil membawa bola tetapi dalam pelaksanaan di lapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal. Salah satu yang menjadi penyebab adalah kurangnya variasi dalam latihan yang diberikan oleh guru maupun pelatih dalam meningkatkan kelincahan dan juga kemampuan untuk mengembangkan latihan dari siswa itu sendiri yang belum maksimal.

Berdasarkan uraian di atas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Metro, maka peneliti ingin mengadakan penelitian yang berjudul :

”pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 5 Metro”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, diantaranya :

1. Belum diketahui hasil kemampuan menggiring bola pada siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Metro.
2. Belum maksimalnya siswa terhadap Ekstrakurikuler Sepak bola dalam memahami dan menerapkan bentuk-bentuk latihan yang diberikan pelatih di SMA Negeri 5 Metro.

3. Belum diketahui pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap hasil kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Metro.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Metro?
2. Apakah ada pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Metro?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 5 Metro?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Metro.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Metro.
3. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan kelincahan dan kecepatan yang berpengaruh dalam kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 5 Metro.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Penelitian ini dapat bermanfaat untuk membantu para pelatih maupun atlet khususnya sepak bola untuk mengetahui betapa pentingnya latihan kelincahan dan kecepatan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.
2. Mendapatkan pengalaman yang praktis dan pengetahuan bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian.
3. Dengan latihan kelincahan ini dapat memberikan masukan kepada Pelatih dan Pembina olahraga baik di klub maupun sekolah sepakbola tentang metode latihan kelincahan untuk melatih kemampuan menggiring bola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Latihan

Menurut Pate, dkk yang diterjemahkan Dwijowinoto (1993 : 317) latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan.

Menurut Harsono (1988:101) latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihannya atau pekerjaan, yang dimaksud dengan sistematis latihan adalah berencana menurut jadwal yang telah ditentukan, menurut poladan, sistem tertentu metodis dari mudah kesusah, teratur dari sederhana ke kompleks. Berulang-ulang maksudnya agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah karena terbiasa. Selanjutnya dalam Harsono (2004:7) latihan adalah suatu proses yang sangat kompleks yang melibatkan variabel-variabel internal dan eksternal, antarlain motivasi dan ambisi atlet, kuantitas dan kualitas latihan, volume dan intensitas latihan, pengalaman bertanding. Suatu latihan apapun bentuknya, jika dilakukan dengan benar akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh, baik itu sistem

aerobik, hormon maupun sistem otot. Menurut Nossek dalam Suharjana (2004:13) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan. Menurut Bompa dalam Suharjana(2004: 13) latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

B. Pengertian Kelincahan

1. Pengertian Kelincahan

Istilah kelincahan sering kali disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan, keterampilan, kemampuan menggerakkan otot-otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan kualitas yang sangat kompleks. Kelincahan ini mencakup interaksi kualitas-kualitas fisik yang lain (kecepatan reaksi, kecepatan, kekuatan, kelentukan, keterampilan gerak dan sebagainya), karena semua ini beraksi bersama. Menurut Ismaryati (2006: 41) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat.

Sedangkan menurut Sardjono (1977: 5) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah posisi atau arah. Kelincahan menuntut seseorang untuk bisa merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan, maka dari itu kelincahan juga tergantung pada

keadaan tubuh seseorang, seperti tinggi badan, umur, berat badan, usia, kelelahan, dan jenis kelamin yang sangat berpengaruh pada keseimbangan.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kelincihan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan efektif tanpa ada gangguan keseimbangan. Dan faktor-faktor yang mempengaruhi kelincihan antara lain yaitu kecepatan, keseimbangan, kekuatan. Dari pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa seseorang yang mempunyai kordinasi yang baik, maka kelincihannya juga akan baik. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kelincihannya kurang diberikan latihan koordinasi yang dapat meningkatkan kelincihannya.

2. Manfaat Kelincihan

Pada kesempatan ini saya tidak akan membahas komponen-komponen di atas tetapi khusus membahas kelincihan, manfaat, dan bentuk-bentuk latihan kelincihan. Pada alinea di atas sudah dijelaskan pengertian kelincihan, berikutnya adalah manfaat kelincihan bagi seseorang atau atlit. Kegunaan atau manfaat langsung kelincihan antara lain:

1. Mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda (stimulasi)
2. Mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi
3. Mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

3. Bentuk latihan kelincihan meliputi:

- a. Latihan shuttle run

Bertujuan untuk merubah gerak arah tubuh lurus dan mengukur kelincahan. Bidang datar selebar maksimal 15 meter Nurhasan:1986 Cara melakukannya sebagai berikut:

- a. Subjek berdiri di belakang garis start dengan salah satu kaki di letakkan di depan.
- b. Pada aba-aba “ya” diberikan,subjek berlari dengan secepat mungkin berlari ke depan menuju garis akhir,kemudian berputar lagi.
- c. Kesempatan di berikan 2 kali dan di ambil waktu tercepatnya.

b. Latihan zig-zag run

Bertujuan untuk mengukur kelincahan seseorang Nurhasan:1986 Cara melakukannya:

- a. Subjek berdiri di belakang garis start.
- b. Bila aba-aba “ya” ,subjek berlari secepatnya melewati rintangan cone sampai batas finish.
- c. Subjek di beri kesempatan 3 kali diambil waktu tercepat

C. Pengertian Kecepatan

Kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang-cabang olahraga seperti nomornomor 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 anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada objek-objek eksternal seperti sepakbola, bola softball, tenis lapangan, cakram, bola voli, dan sebagainya. 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 dilakukan secepat mungkin. Untuk itu ada dua macam kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak

a. 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.

b. 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, memberi 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. Permainan Sepak Bola

Sepakbola adalah permainan beregu yang menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain

(Tim Penyusun Kamus Bahasa Pusat, 1995:918). Bagi setiap pemain bebas memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali dengan lengan. Sedangkan bagi penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan semua anggota badannya. Seperti dikemukakan Joseph A.Luxbacher (2004:2) "kipper di perbolehkan untuk mengontrol bola dengan tangannya di dalam daerah pinalti, pemain lainnya tidak di perbolehkan menggunakan tangan atau lengan untuk mengontrol bola, tetapi menggunakan kaki, tungkai atau kepala".

Permainan sepak bola dimainkan di lapangan berumput dan rata serta berbentuk persegi panjang. Pada kedua garis lebar lapangan di tengah- tengahnya, masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadap-hadapan. Bola yang digunakan dalam permainan yaitu pada bagian luarnya terbuat dari kulit dan bagian dalamnya terbuat dari karet yang berisi udara. Permainan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua orang penjaga garis atau disebut asisten wasit. Tujuan dari masing-masing kesebelasan adalah berusaha untuk memasukkan bola kedalam gawang.

E. Teknik Dasar Bermain Sepak Bola

Menurut Sukatamsi (1984: 34) sepakbola salah satu cabang olah raga yang sangat populer bila dibandingkan dengan olahraga yang lain baik di Indonesia maupun di internasional. Teknik dasar merupakan salah satu fungsi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Pengertian dari teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain

sepakbola (Sarumpaet, 1992:17). Dalam bermain sepakbola teknik yang digunakan ada dua cara yaitu teknik badan (lari, lompat, dan gerak tipu) dan teknik bola (menendang, menyundul, mengumpan, menahan). Untuk dapat mencapai suatu kemampuan ketrampilan bermain sepakbola yang baik terdapat beberapa factor yang harus dikuasai yaitu: 1) menendang bola, 2) menggiring bola, 3) menahan bola, 4) merebut bola, 5) menyundul bola (Depdikbud, 1993:34). Dalam usaha meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan. Jadi teknik dasar bermain sepakbola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola.

Menurut Sukatamsi (1984:34) teknik-teknik sepakbola dibagi menjadi dua golongan, yaitu teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola.

1. Teknik Dasar Dengan Bola

Teknik dasar dengan bola yaitu semua gerakan yang dilakukan menggunakan bola, yang terdiri dari:

a) Menendang Bola

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting on the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

b) Menghentikan Bola

Menghentikan bola merupakan salahsatu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha,dan dada. Bagian kaki yang biasanya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.

c) Menggiring Bola

Menggiring bola adalah seni menggunakan bagian-bagian kaki menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus ditanah sambil berdiri. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang di pergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang di pergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

d) Gerak tipu dengan Bola

Seorang pemain sambal menguasai bola berusaha melewati lawannya dengan melakukan gerak yang tidak sebenarnya.

e) Merampas atau merebut Bola

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standingtackling*) dan sambil meluncur (*slidingtackling*).

f) Melempar Bola

Melempar bola dilakukan apabila bola keluar dari garis samping lapangan

g) Teknik khusus penjaga gawang

Teknik khusus penjaga gawang yaitu sikap badan dalam siaga menangkap bola, meninju bola, menepis bola, dan menerkam bola.

h) Menyundul Bola

Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan.

2. Teknik Dasar Tanpa Bola

Teknik dasar tanpa bola yaitu semua gerakan tanpa menggunakan bola:

a) Lari cepat dan mengubah arah

Pemain sepakbola harus dapat mendadak dan segera lari dengan kecepatan maksimal dapat mencapai bola. Mengubah arah yaitu dengan gerakan memperlambat langkah dengan memperkecil langkah mengurangi kecepatan lari untuk menjaga keseimbangan badan.

b) Melompat dan meloncat

Dalam permainan sepakbola untuk memenangkan posisi, untuk

mengejar bola-bola lambung dan tinggi di udara digunakan teknik melompat. Melompat dengan ancang-ancang (sikap berdiri).

c) Gerak tipu tanpa bola

Gerak tipu tanpa bola merupakan gerak tipu dengan menggunakan badan, misalnya gerak tipu dengan mengubah lari. Gerak tipu merupakan gerak pura-pura dari badan yang oleh lawan dianggap gerakan yang sebenarnya sehingga pemain lawan mengikutinya.

d) Gerakan khusus penjagagawang

Gerakan khusus penjaga gawang pada umumnya merupakan sikap menunggu dari gerakan pemain lawan.

F. Menggiring Bola

Menurut Abdoellah (1981: 109), menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola ke depan, yang bertujuan cepat menuju ke keranjang, menyusup pertahanan lawan dan mengacau pertahanan lawan, dan membekukan permainan.

Menggiring bola berperan dalam usaha melewati lawan, mencari kesempatan, mengumpan bola kepada rekan satu tim, untuk menahan bola tetap dalam penguasaan. Tidak berlebihan jika ditambah kemampuan menggiring bola dapat memberikan kemenangan dalam pertandingan di samping faktor yang lain. Dengan demikian teknik menggiring bola pada permainan sepakbola sangat berpengaruh terhadap keberhasilan sebuah tim dalam meraih kemenangan.

Menggiring bola dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya :

menggunakan sisi kaki bagian dalam, menggunakan sisi kaki bagian luar dan menggunakan kura-kura kaki. Ketika menggiring bola, kepala harus tetap tegak dan mata terpusat ke lapangan permainan dan tidak terpaku pada kaki., menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola, harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya. Menggiring dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. Menggiring bola (*dribbling*) adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan ataupun tembakan ke gawang. Pemain yang mempunyai kemampuan menggiring bola dengan efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan akan sangat besar.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi penggiring bola yang hebat diperlukan antara lain *control dribble*, pewaktuan dan kecepatan yang baik dari pemain sepakbola. Untuk itu setiap pemain perlu berlatih sehingga bisa menjadi pemain yang handal yang memiliki teknik menggiring bola yang baik.

G. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang

berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai. Pengertian ekstrakurikuler menurut kamus besar bahasa Indonesia (2002:291) yaitu: "suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa". Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka.

H. Pendidikan jasmani

Pengertian pendidikan jasmani menurut beberapa para ahli adalah sebagai berikut menurut undang-undang No. 4 tahun 1950 tentang dasar-dasar pendidikan dan pengajaran pasal 9 bahwa "Pendidikan jasmani yang menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir batin, diberikan kepada segala jenis sekolah.

Sedangkan pengertian pendidikan jasmani menurut Beley dan Field (dalam Suranto, dkk. 2004) mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai proses yang menguntungkan dalam penyesuaian dari belajar gerak, neuro-muscular, sosial, kebudayaan, baik emosional dan etika sebagai akibat yang timbul melalui pilihannya yang baik melalui aktifitas fisik yang menggunakan sebagian besar otot tubuh.

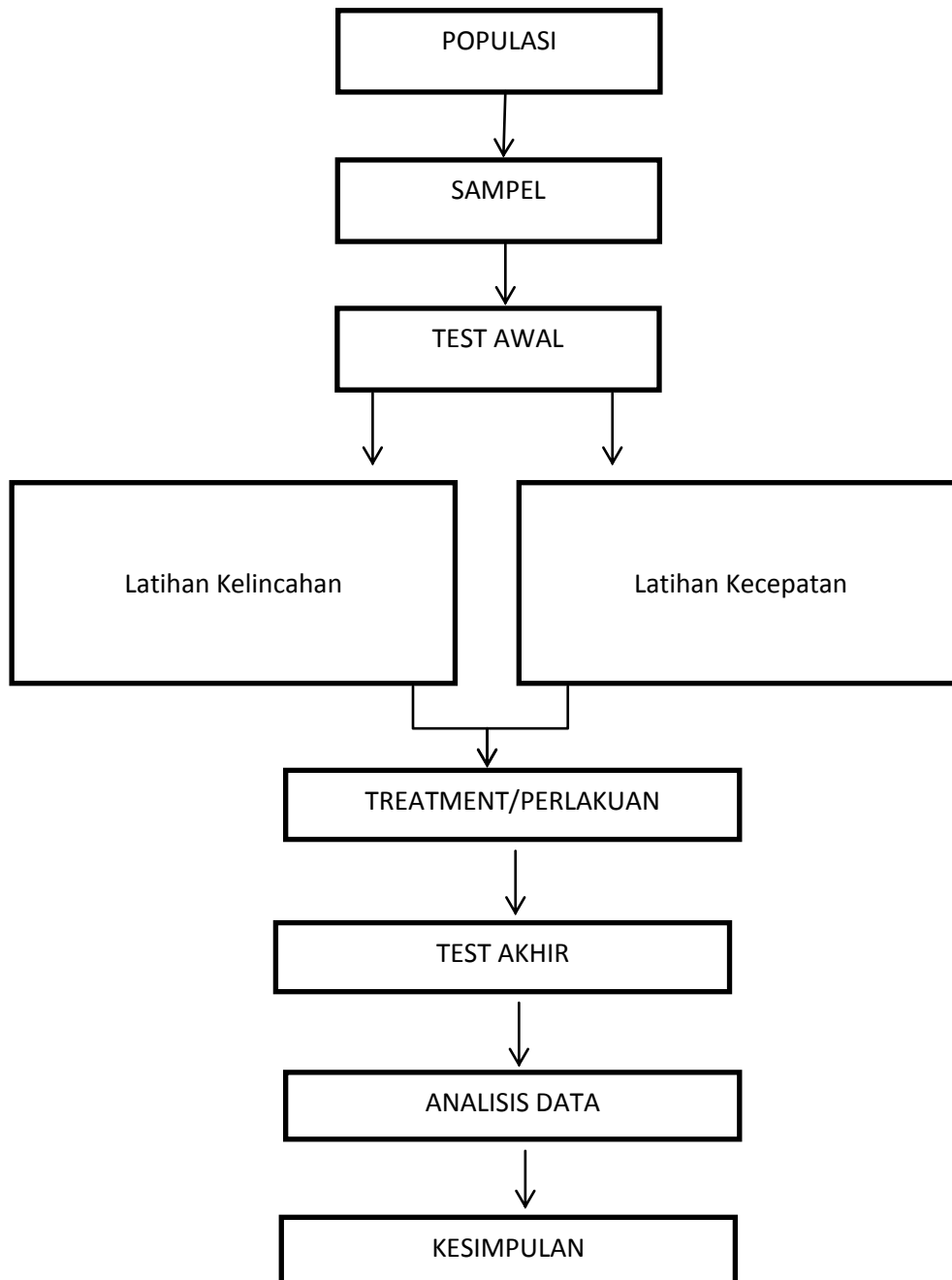
I. Kerangka pikir

Dalam suatu kerangka pikir harus memuat suatu teori sebagai arahan untuk membimbing penelitian ini dalam memilih data yang relevan dan menganalisis data yang di peroleh secara sistematis. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang di dalamnya terdapat beberapa macam teknik dasar bermain sepak bola. Teknik dasar bermain sepak bola dibedakan menjadi dua macam yaitu teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola. Kedua teknik tersebut merupakan komponen yang saling mendukung didalam permainan. Oleh karena itu bagi setiap pemain harus menguasai teknik dasar tersebut agar mampu bermain sepak bola dengan terampil. Dengan menguasai teknik dasar akan mendukung penampilan dalam bermain dan bertanding, memiliki rasa percaya diri yang baik, optimis dan semangat yang tinggi sewaktu bermain atau bertanding. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain sepak bola adalah menggiring bola. Menggiring bola berperan dalam usaha melewati lawan, mencari kesempatan, mengumpan bola kepada rekan satu tim, untuk menahan bola tetap dalam penguasaan. Dengan demikian teknik menggiring bola pada permainan

sepakbola sangat berpengaruh terhadap keberhasilan sebuah tim dalam meraih kemenangan. Oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain harus menguasai kemampuan kelincahan dan kecepatan yang baik, karna pemain yang memiliki kemampuan kelincahan dan kecepatan pemain dapat menggiring bola dengan baik untuk meleati lawan dan bertahan dalam suatu pertandingan.

Kelincahan dan kecepatan merupakan salah satu unsur utama dalam permainan sepak bola yaitu saat menggiring bola, dengan memiliki kelincahan dan kecepatan yang baik maka dapat menggiring bola dengan baik. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 5 Metro.

Dari kesimpulan di atas peneliti dapat menyimpulkan kerangka berpikir sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka pikir penelitian

J. Hipotesis

Husaini Usman (2008 :38) juga menyebutkan bahwa hipotesis ialah pernyataan atau jawaban sementara terhadap rumusan penelitian yang dikemukakan. Berdasarkan teori dan kerangka pikir yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa Ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 5 Metro.
2. Ada pengaruh latihan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa Ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 5 Metro.
3. Ada perbedaan pengaruh antara latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 5 Metro.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

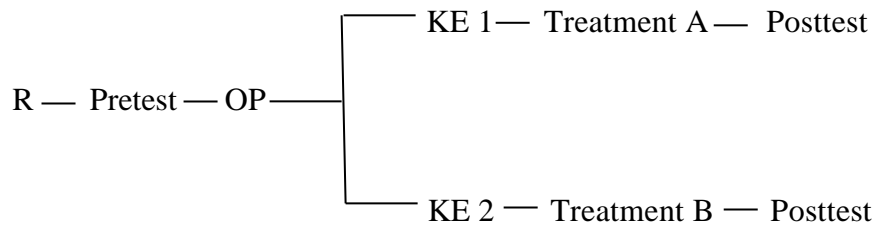
1. Metode Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:6) Metodologi penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Salah satu tugas penting dalam penelitian adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat antara fenomena-fenomena dan menarik hukum-hukum tentang hubungan sebab akibat itu. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu (Arikunto, 2010:9).

2. Desain penelitian

Desain yang di gunakan dalam penelitian ini adalah “ *pre-Test And Post – test Group desain* “ Secara skematis dapat digambarka sebagai berikut :

Gambar 2. Desain penelitian Menggiring Bola



Keterangan :

R = Random

Prest = Tes awal menggiring bola

OP = Ordinal Pairing

KE 1 = Kelompok 1

KE 2 = Kelompok 2

Treatment A = Pre tes/ kelompok menggiring bola dengan latihan kelincahan

Treatment B = Pre tes/ kelompok menggiring bola dengan latihan kecepatan

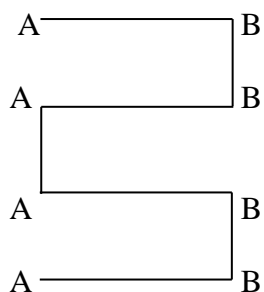
Posttest = tes akhir menggiring bola

Pada penelitian ini dibagi dua kelompok eksperimen (di beri perlakuan).

Pembagian kelompok eksperimen A dan B didasarkan pada hasil rangking

pada test awal. Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan

cara ordinal pairing sebagai berikut :

Gambar 3. Teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing*

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan di Lapangan sepak bola PU Metro. Waktu pelaksanaan penelitian yaitu berlangsung sebanyak 16 kali pertemuan dan dimulai dari tanggal 3 Mei – 19 Agustus 2016.

C. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah Tim Sepak Bola SMA Negeri 5 Metro yang berjumlah 20 orang.

D. Sampel

Menurut Arikunto (2006: 131), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Jika kita meneliti seluruh dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian populasi.

E. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini adalah latihan kelincahan dan kecepatan

2. Variabel Terikat

Variabel terikat (*dependen*) dalam penelitian ini adalah menggiring bola

F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

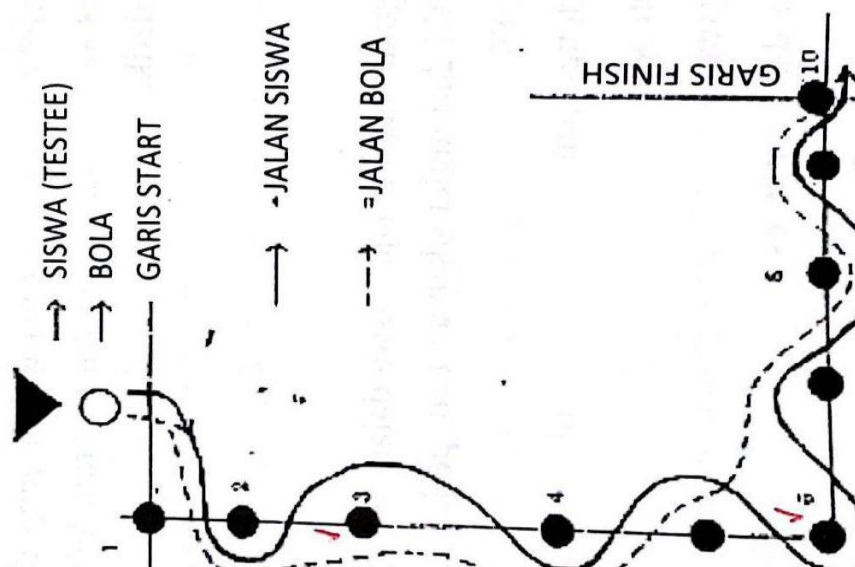
a. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan metode tes sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Tes ini meliputi tes menggiring bola.

b. Instrumen Penelitian

Tes menggiring bola (*dribbling*) dengan *soccer dribble test* Ismaryati (2006:56)

1. Tujuan: Untuk mengukur kemampuan menggiring bola.
2. Alat: Bola, stopwatch, cones, peluit, blangko atau alat tulis
3. Pelaksanaan: Menggiring bola sesuai dengan arah atau lintasan yang ditentukan, sampai kembali dan melewati garis *finish*. Setiap rintangan harus dilalui dengan menggiring bola. Pada saat melewati garis *finish*, bola harus tetap digiring. Garis *start* juga merupakan garis *finish*
4. Penilaian: tes menggiring bola ini di ukur dengan tes menggiring bola milik Widiastuti (2015:246). kemampuan menggiring bola dihitung sampai sepersepuluh detik. Tes dilakukan 2 kali pelaksanaan dan diambil waktu terbaik. berikut adalah lintasan tes menggiring bola.



(Gambar 3. Sketsa Lapangan Tes Menggiring Bola Widiastuti)

Pelaksanaan Tes : Menggiring bola sesuai dengan arah atau lintasan yang ditentukan, sampai kembali dan melewati garis *finish*. Setiap rintangan harus dilalui dengan menggiring bola. Pada saat melewati garis *finish*, bola harus tetap digiring. Garis *start* juga merupakan garis *finish*

G. Prosedur Penelitian

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Test Awal (*Pre Test*)

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk menyamakan beban latihan dari masing - masing

subyek, sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment* atau perlakuan dalam 16 kali pertemuan. Tes awal dilaksanakan pada tanggal 25 April 2016. Sebelum melakukan tes awal peserta diberikan waktu untuk pemanasan.

2. Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu minimal latihan menurut (Bompa, 1994). Latihan ini dimulai pukul 15.00 WIB sampai selesai, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari senin, rabu dan jumat.

a. Pemanasan (*Warming Up*)

Latihan pemanasan (*Warming Up*) diberikan kepada pemain selama 15 menit, latihan ini sangat penting karena latihan ini dilakukan untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari resiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi pada peserta. Latihan yang merupakan kegiatan pemanasan dalam penelitian ini meliputi: *stretching*, Senam untuk kelentukan, pelepasan, penguatan yang meliputi otot leher, dada, lengan, pinggang, dan pemanasan yang dilakukan lebih dikhususkan pada cabang olahraga yang akan dipelajari yaitu lari.

b. Latihan Inti

Latihan inti dilakukan oleh peserta untuk dibandingkan pada nantinya, yaitu dua bentuk latihan kelincahan dan satu latihan kecepatan

3. Test Akhir (Post Test)

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta tes dari masing-masing kelompok setelah melaksanakan latihan. Tes akhir dilaksanakan pada tanggal 3 Juni 2016. Hasil tes akhir dicatat untuk mengetahui pengaruh dari kedua bentuk latihan tersebut dan mana yang lebih baik hasilnya.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan uji t sampel berkorelasi. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan homogenitas data. Keputusan menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5 %, untuk menganalisis data digunakan bantuan komputer program *SPSS 20.0 for Windows Evaluation Version*.

1. Uji Normalitas

Teknik yang digunakan dalam uji normalitas adalah uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* (Sudjana, 2005: 466). Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji

normalitas yaitu menggunakan Uji lilliefors (Sudjana,2005:466). Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

- a. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n

$$\text{Dengan menggunakan rumus: } Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

(\bar{x} dan S masing-masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel)

- b. Untuk tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian hitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$

- c. Selanjutnya hitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$, maka :

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya

- d. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar L_0 .

- e. Kriteria pengujian adalah jika $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka variabel berdistribusi tidak normal.

2. Uji Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas (X_1, X_2) terhadap variabel terikat (Y). Menurut Sugiyono (2015:273) bila sampel berkolerasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, maka digunakan t-test. Menurut Sugiyono

(2015:272) Pengujian hipotesis menggunakan t-test terdapat beberapa rumus t-test yang digunakan untuk pengujian, dan berikut pedomannya :

- a. Bila jumlah anggota sampel $n_1 = n_2$, dan varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$) maka dapat digunakan rumus t-test baik untuk separated, maupun pool varian. Untuk melihat harga t-tabel digunakan $dk = n_1 + n_2 - 2$.
- b. Bila $n_1 \neq n_2$, varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$), dapat digunakan rumus t-test pool varian
- c. Bila $n_1 = n_2$, varian tidak homogen $\sigma_1 \neq \sigma_2$ dapat digunakan rumus separated varian atau pooled varian dengan $dk = n_1 - 1$ atau $n_2 - 1$. Jadi dk bukan $n_1 + n_2 - 2$.
- d. Bila $n_1 \neq n_2$ dan varian tidak homogen ($\sigma_1 \neq \sigma_2$). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan separated varian. Harga t sebagai pengganti t-tabel dihitung dari selisih harga t-tabel dengan $dk (n_1 - 1)$ dan $dk (n_2 - 1)$ dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga t yang terkecil.
- e. Ketentuannya bila $t_{hitung} \leq t_{tabel}$, maka H_0 diterima dan tolak H_a

Berikut rumus t-test yang digunakan :

1) Rumus Polled Varian

$$t_{hitung} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \times \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) \times S_1^2 + (n_2 - 1) \times S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan :

\bar{X} : Rerata kelompok eksperimen A

- \bar{X} : Rerata kelompok eksperimen B
 S_1 : Simpangan baku kelompok eksperimen A
 S_2 : Simpangan baku kelompok eksperimen B
 n_1 : Jumlah sampel kelompok eksperimen A
 n_2 : Jumlah sampel kelompok eksperimen B

2) Separated Varian

$$t \text{ hitung} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{\sqrt{\left(\frac{S_1^2}{n_1}\right) + \left(\frac{S_2^2}{n_1}\right)}}$$

Keterangan :

- \bar{X} : Rerata kelompok eksperimen A
 \bar{X} : Rerata kelompok eksperimen B
 S_1 : Simpangan baku kelompok eksperimen A
 S_2 : Simpangan baku kelompok eksperimen B
 n_1 : Jumlah sampel kelompok eksperimen A
 n_2 : Jumlah sampel kelompok eksperimen B

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang sudah diuraikan pada bab sebelumnya , maka hasil penelitian dari pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 5 Metro. Dapat disimpulkan bahwa :

dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan hasil menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 5 Metro.
2. Terdapat pengaruh latihan kecepatan terhadap peningkatan hasil menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 5 Metro.
3. Kelompok latihan kelincahan lebih baik dibandingkan kelompok latihan kecepatan dalam memberikan peningkatan hasil menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 5 Metro.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Dalam rangka meningkatkan hasil kemampuan menggiring bola sangat efektif dilakukan dengan latihan kelincahan.
2. Untuk meningkatkan hasil kemampuan menggiring bola efektif juga diterapkan latihan kecepatan.
3. Dalam rangka meningkatkan hasil kemampuan menggiring bola ternyata latihan kelincahan lebih baik di bandingkan dengan latihan kecepatan untuk memberikan peningkatan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Metro.
4. Perlu dilaksanakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur penelitian Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Renika Cipta.
- _____. 2010. *Prosedur penelitian Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Renika Cipta.
- A. Sarumpaet, dkk. 2002. *Olaharga Bola Besar*. 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
- Federicus, Suharjana. 2011. *Pengembangan Pembelajaran Senam Melalui Bermain di
Sekolah*. Universitas Negeri Yogyakarta. (UNY)
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Akademi
Persindo
- _____. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Joseph A. Luxbaher. 2004. *Sepak Bola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- 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
- Sangadji, Etta Mamang, Sopiah. 2010. *Metodologi Pendidikan*. Yogyakarta: C.V Andi
- Soekamto. 1984. *Model-Model Pembelajaran*. Depdikbud. Jakarta
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito Bandung

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Tarsito

_____. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Dan R&D*. Bandung

_____. 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta

_____. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
Bandung

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas
Negeri Yogyakarta.

Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi Dan Praktiknya*. Yogyakarta;
Bumi Aksara

Widiastuti. 2015 *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta

Universitas Lampung. 2012. *Format Penulisan Karya Ilmiah*