

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN  
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA  
SD N 3 MERBAU MATARAM LAMPUNG SELATAN**

(Skripsi)

Oleh :

**ANGGA FIRMANSYAH**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2017**

## **ABSTRAK**

# **PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA SD N 3 MERBAU MATARAM LAMPUNG SELATAN**

**Oleh**

**Angga Firmansyah**

Masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan peningkatan hasil menggiring bola setelah diberi latihan kelincahan dan kecepatan pada siswa SD N 3 Merbau Mataram Lampung Selatan. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-post test grup desain*. Pembagian kelompok menggunakan *ordinal pairing* yang bertujuan agar sebelum diberikan perlakuan memiliki kemampuan yang sama. Sampel yang digunakan adalah siswa putra dengan jumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes hasil menggiring bola. Setelah data terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan analisis uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua kelompok terjadi peningkatan, Setelah dianalisis menggunakan uji t diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar -1,480 dan  $t_{tabel}$  untuk  $\alpha=0,05$  dan derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $n_1+n_2-2$  maka didapat nilai  $t_{tabel} (dk=28) = 2,048$ . Jika  $-t_{tabel} < t_{hitung} < +t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima,  $H_a$  ditolak. Karena  $t_{hitung} = -1,480 < t_{tabel} = 2,171$  jadi dapat disimpulkan bahwa tes akhir artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan kelincahan dan latihan kecepatan.

**Kata Kunci** : kecepatan, kelincahan, menggiring bola, sepak bola

**ABSTRACT**

**THE EFFECT OF AGILITY AND SPEED EXERCISES  
ON STUDENT'S DRIBBLING BALL ABILITY IN SDN 3  
MERBAU MATARAM SOUTH LAMPUNG**

**Oleh**

**Angga Firmansyah**

The problem in this research is to know the difference of the dribbling result after being given the agility and speed training on the students of SDN 3 Merbau Mataram Lampung Selatan. The research method used experimental method with design pretest-post test of design group. The division of the group using ordinal pairing which aims to be given the treatment has the same ability. The sample used is male students with the number of 30 people. Data collection techniques using dribbling test results. After data collected then analyzed using t test analysis. The analysis results showed that both groups increased, After analyzed using t test t value obtained by -1.480 and t table for  $\alpha = 0.05$  and degrees of freedom (dk) =  $n_1 + n_2 - 2$  then obtained t table value (dk = 28) = 2.048. If  $|t_{\text{table}}| > |t_{\text{arithmatic}}|$  then  $H_0$  accepted,  $H_a$  rejected. Because  $t_{\text{arithmatic}} = -1,480 < t_{\text{table}} = 2,171$  so it can be concluded that the final test means there is no significant difference between agility exercise and speed training.

Keywords: speed, agility, dribbling, soccer

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN  
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA SD N 3  
MERBAU MATARAM LAMPUNG SELATAN**

**Oleh :**

**ANGGA FIRMANSYAH  
1343051001**

**Skripsi  
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Program Studi Penjaskesrek  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2017**

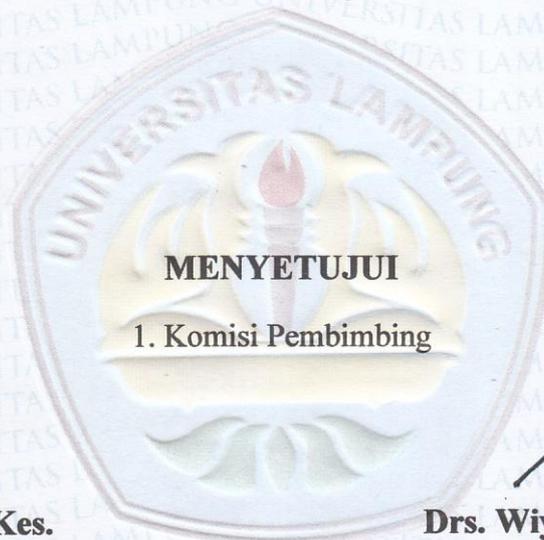
Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA SD N 3 MERBAU MATARAM LAMPUNG SELATAN**

Nama Mahasiswa : **Angga Firmansyah**

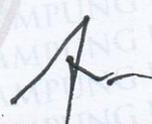
No. Pokok Mahasiswa : 1343051001

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

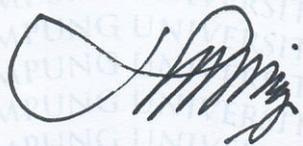
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



  
**Drs. Suranto, M.Kes.**  
NIP 19550929 198503 1 001

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

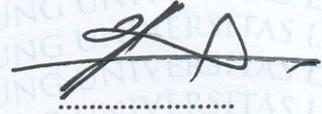
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

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

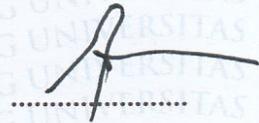
**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

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



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



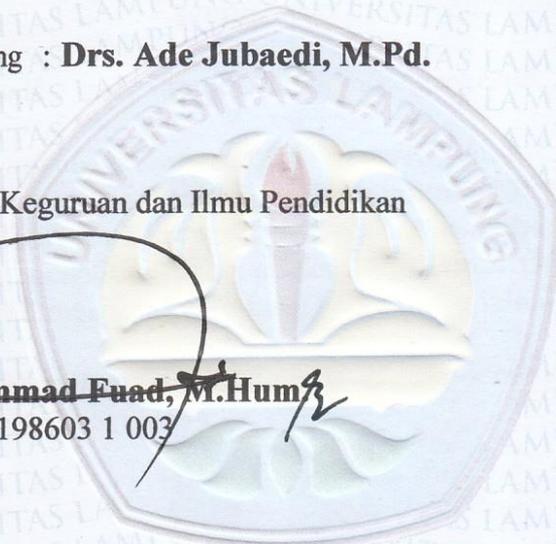
**Penguji  
Bukan Pembimbing : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



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



**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 26 September 2017**

## PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Angga Firmansyah  
NPM : 1343051001  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Jurusan/Program Studi : Ilmu Pendidikan/Penjaskesrek

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SD N 3 Merbau Mataram Lampung Selatan”**. Adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2017. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 26 September 2017



Angga Firmansyah  
NPM. 1343051001

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Angga firmansyah, lahir di Desa Semambung pada tanggal 22 Oktober 1993, sebagai anak kedua dari lima bersaudara. Penulis lahir dari pasangan Bapak Syahrul hidayat dan Ibu Siti lik ainiyah.

Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis antara lain:

Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 1 Semambung lulus pada tahun 2006. Kemudian masuk SMP Negeri 2 wonoayu pada tahun 2006 dan lulus pada tahun 2009. Kemudian masuk SMA AL-Islam Krian pada tahun 2009 dan lulus pada tahun 2012.

Pada tahun 2013, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi melalui jalur Seleksi (Mandiri). Saat menjadi mahasiswa penulis pernah menjadi asisten praktikum Renang. Pada tahun 2016 penulis melaksanakan KKN dan PPL di SD Negeri 1 Sanggar buana, Kecamatan Seputih Banyak Kabupaten Lampung Tengah. Demikianlah riwayat hidup penulis, supaya bermanfaat bagi pembaca.

*Motto*

*"Hidup ini seperti sepeda  
Agar tetap seimbang,  
Kau harus tetap bergerak"  
(Albert Einstein)*

*"Seorang pemenang takkan pernah berhenti untuk berusaha dan  
orang yang berhenti untuk berusaha takkan menjadi seorang  
pemenang ."*

*(Hamba Allah)*

## *PERSEMBAHAN*

*Puji syukur penulis ucapkan ke pada Allah SWT atas semua anugerah yang telah diberikan*

*kepadaku, karya tulis sederhana ini kupersembahkan kepada:*

*Bapaku Syahrul Hidayat dan Ibuku Siti Lik Ainia*

*Kakaku Halimatus Syahdiyah dan Adikku Nia fahru Nisyah,*

*Bahrul Alamsyah., M.Reza Ferdiansyah*

*dan Keluarga Tercinta yang selalu memberi semangat, doa serta dukungannya dalam*

*penyelesaian hasil karya ini. Semoga kalian menjadi lebih baik dariku,*

*sahabat dan teman yang telah*

*membantu & mendoakan,*

*selalu mengharapkan*

*hal yang terbaik,*

*"untukku".*

*Almamater Tercinta*

*(Angga Firmansyah)*

## SANWACANA

*Assalamualaikum. Wr. Wb*

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila.

Dengan Judul “**Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SD N 3 Merbau Mataram**”. dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Dalam proses penulisan skripsi ini terjadi banyak hambatan baik yang datang dari luar dan dari dalam diri penulis. Penulisan skripsi ini pun tidak lepas dari bimbingan dan bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

Serta tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Hi. Muhammad Fuad, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung.

4. Bapak Drs. Suranto, M.Kes, selaku pembimbing 1 dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.
5. Bapak Drs. Wiyono, M.Pd, selaku pembimbing 2 dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.
6. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd selaku pembahas atas kesediaannya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran, dan kritik kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberika ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliyahan serta Bapak dan Ibu Staf tata usaha FKIP Unila.
8. Kepala Sekolah SD N 3 Merbau Mataram beserta dewan guru yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian. serta seluruh siswa SD N 3 Merbau Mataram.
9. Sahabat terbaik di kampus (Arief, Diki, Felinda, Fikri, Rena, dan Krisna), keluarga sekontrakan ( Bima, Dhanar, Heru, Isnawan) dan keluarga besar Penjaskesrek angkatan 2013 yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan semangat kuliah.
10. Orang spesial yang selalau memberi saya semangat dan cinta kasih sayangnya sampai detik ini Astri Kurnia Dewi
11. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan semangat.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, amin.

*Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 26 September 2017  
Penulis

Angga Firmansyah

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB I      PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II     TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Pengertian Latihan .....	8
B. Pengertian Kelincahan .....	9
C. Pengertian Kecepatan.....	12
D. Permainan Sepak Bola .....	14
E. Menggiring Bola.....	20
F. Pendidikan Jasmani.....	22
G. Penelitian Yang Relevan.....	22
H. Kerangka Berpikir.....	24
I. Hipotesis Penelitian .....	27
<b>BAB III    METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metodologi Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel .....	30
1. Populasi.....	30
2. Sampel .....	30

D. Variabel Penelitian .....	30
E. Desain Penelitian .....	31
F. Prosedur Penelitian .....	32
G. Teknik Analisis Data.....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	39
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	39
2. Analisis Data.....	44
B. Pengujian Hipotesis.....	46
C. Pembahasan.....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Tabulasi Hasil Penelitian Kelompok Latihan Kelincahan Dan Kecepatan .....	40
2. Uji Normalitas.....	44
3. Uji Homogenitas.....	45

## DAFTAR DIAGRAM

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Diagram Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok Latihan Kekuatan. ....	40
2. Diagram Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok Latihan Kecepatan ....	42
3. Perbedaan Hasil Tes Awal Antar Kelompok Latihan Kelincahan dan Kekuatan.....	43
4. Perbedaan Hasil Tes Akhir Antar Kelompok Latihan Kelincahan dan Kekuatan.....	44

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi di SD N 3 Merbau Mataram menunjukkan bahwa kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola, oleh karena itu siswa harus diberikan program latihan seperti latihan kelincihan 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 SD adalah satu kali dalam satu minggu dengan lama waktu 2x45 menit.

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 SD N 3 Merbau Mataram 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 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 ucapkan 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 belum terlalu baik, hal ini terlihat ketika siswa di SD N 3 Merbau Mataram 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 di SD N 3 Merbau Mataram, maka peneliti ingin mengadakan penelitian yang berjudul :

”pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SD N 3 Merbau Mataram”

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Belum diketahui hasil kemampuan menggiring bola pada siswa di SDN 3 Merbau Mataram
2. Belum maksimalnya siswa dalam memahami dan menerapkan bentuk-bentuk latihan yang diberikan pelatih di SDN 3 Merbau Mataram
3. Belum diketahui pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap hasil kemampuan menggiring bola pada siswa SD N 3 Merbau Mataram

## **C. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa di SD N 3 Merbau Mataram?

2. Apakah ada pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SD N 3 Merbau Mataram?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SD N 3 Merbau Mataram?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SD N 3 Merbau Mataram
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SD N 3 Merbau Mataram.
3. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan kelincahan dan kecepatan yang berpengaruh dalam kemampuan menggiring bola pada siswa SDN 3 Merbau Mataram.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Bagi siswa, dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran untuk meningkatkan prestasi sepak bola.
2. Bagi sekolah, sebagai pedoman dalam penyusunan program dan pembelajaran sepak bola, khususnya untuk meningkatkan vo2max siwa.
3. Bagi pembaca, sebagai bahan bacaan dan referensi dalam rangka mengembangkan khasanah ilmu.

## II. KAJIAN PUSTAKA

### A. Pengertian Latihan

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 metadis 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 (2008:13) 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 (2008: 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**

### **a. 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.

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

#### b. Manfaat Kelincahan

Pada kesempatan ini saya tidak akan membahas komponen-komponen di atas tetapi khusus membahas kelincahan, manfaat, dan bentuk-bentuk latihan kelincahan. Pada alinea di atas sudah dijelaskan pengertian

kelincahan, berikutnya adalah manfaat kelincahan bagi seseorang atau atlet. Kegunaan atau manfaat langsung kelincahan antara lain:

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

c. Bentuk latihan kelincahan

1) 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.

## 2) 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 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 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. 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.

#### a. 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, dangerak 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 bola5) 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.

#### a. Teknik Dasar Dengan Bola

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

##### 1. 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*).

## 2. Menghentikan Bola

Menghentikan bola merupakan salah satu 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.

## 3. Menggiring Bola

Menggiring bola adalah seni menggunakan bagian-bagian kaki menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus di tanah 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.

#### 4. Gerak tipu dengan Bola

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

#### 5. Merampas atau merebut Bola

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

#### 6. Melempar Bola

Melempar bola dilakukan apabila bola keluar dari garis samping lapangan

Teknik khusus penjaga gawang

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

#### 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.

b. 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 memper kecil langkah mengurangi kecepatan lari untuk menjaga keseimbangan badan.

b. Melompat dan meloncat

Dalam permainan sepak bola 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.

d. Gerakan khusus penjaga gawang

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

### **E. Menggiring Bola**

Menurut Abdoellah (1981: 109), menggiring bola merupakan suatu usaha 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. 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.

#### **F. 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 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.

#### **G. Penelitian yang relevan**

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sutriswati (2005) yang berjudul “pengaruh Latihan Lompat dengan Rintangan dan Meraih Sasaran diatas Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas V SD Sidomulyo 04 Ungaran Tahun Ajaran 2004/2005”.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$  atau  $2,4620 > 2,201$  dengan taraf signifikan 5% dengan db 11 berarti ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan lompat dengan rintangan dan meraih sasaran diatas terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas V SD Negeri Sidomulyo 04 Ungaran tahun pelajaran 2004/2005. Dari perhitungan mean, menunjukkan bahwa mean kelompok eksperimen 1 lebih besar dari mean kelompok eksperimen 2 ( $318,67 > 308,17$ ), dengan demikian latihan lompat dengan rintangan lebih baik hasilnya dibandingkan dengan latihan meraih sasaran di atas.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Juwariyah (2005) yang berjudul “Perbedaan Latihan Loncat Naik Turun Bangku dan Berjingkat Terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa Putra Kelas V dan VI SD Negeri Gunung Pati 03 Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang Tahun Ajaran 2004/2005”.

Hasil perhitungan  $t$  tes diketahui nilai  $t$  hitung sebesar 2,518 dan lebih besar dari nilai  $t$  tabel yaitu 2,145 dengan demikian maka terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan loncat naik turun bangku dan berjingkat terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V dan VI SD Negeri Gunungpati 03.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Pradana (2014) yang berjudul Pengaruh “Hubungan Power Tungkai, Panjang Tungkai, Lingkar Paha dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas Xi Ipa SMA Negeri 1

Gadingrejo”

Hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi *power* tungkai dengan hasil lompat jauh sebesar 0,9442, koefisien korelasi panjang tungkai sebesar 0,7852, koefisien korelasi lingkaran paha dengan sebesar 0,6619, serta koefisien korelasi kecepatan lari sebesar 0,9484. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa *power* tungkai dan kecepatan lari memiliki hubungan yang sangat kuat, sedangkan panjang tungkai dan lingkaran paha memiliki hubungan yang kuat dengan hasil lompat jauh.

#### **H. Kerangka Berpikir**

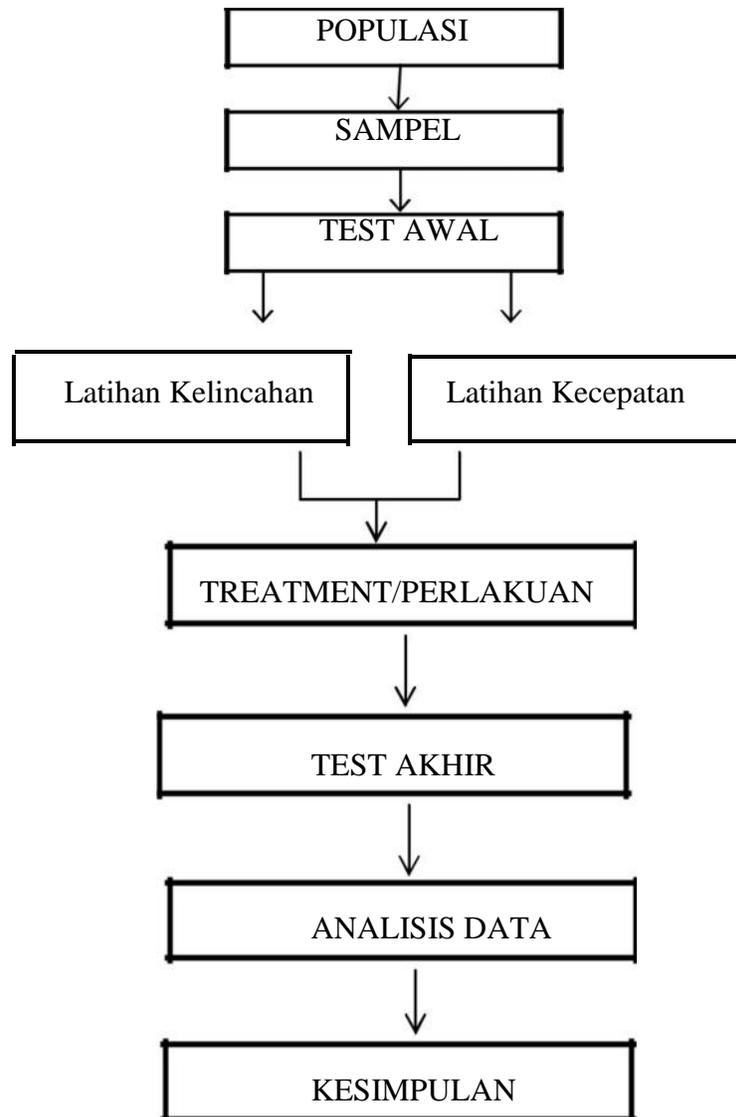
Dalam suatu kerangka pikir harus memuat suatu teori sebagai arahan untuk membimbing penelitian ini dalam memilih data yang relevan dan menganalisis data yang di peroleh secara sistematis. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang di dalamnya terdapat beberapa macam teknik dasar bermain sepak bola. Teknik 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, karena pemain yang memiliki kemampuan kelincahan dan kecepatan pemain dapat menggiring bola dengan baik untuk melewati 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 SDN 3 Merbau Mataram

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



### I. Hipotesis Penelitian

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:

- Ho : Tidak ada pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa SD N 3 Merbau Mataram
- Ha : Ada pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa SD N 3 Merbau Mataram
- Ho : Tidak ada pengaruh latihan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa SD N 3 Merbau Mataram
- Ha : ada pengaruh latihan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa SD N 3 Merbau Mataram
- Ho : Tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SD N 3 Merbau Mataram
- Ha : Ada perbedaan pengaruh antara latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SD N 3 Merbau Mataram

### III. METODE PENELITIAN

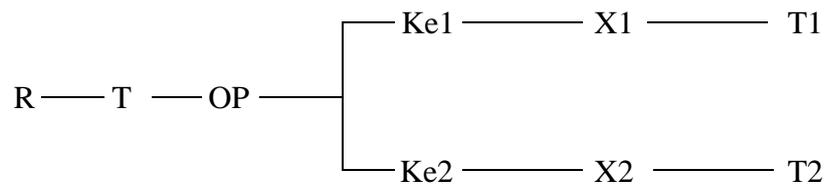
#### A. Metode Penelitian

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).

##### a. 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

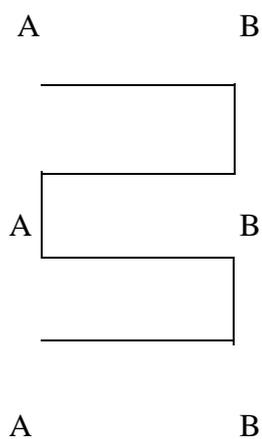


Keterangan :

R	= Random
Pretest (T)	= Tes awal Menggiring Bola
OP	= Ordinal Pairing
Ke 1	= Kelompok eksperimen 1
Ke 2	= Kelompok eksperimen 2
X1	= Treatment Kelincahan
X2	= Treatment Kecepatan
Postest(T1, T2)	= Tes akhir Menggiring Bola

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

Pembagian kelompok eksperimen A dan B didasarkan pada hasil ranking 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**

1. Tempat pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan di Lapangan sepak bola SD N 3 Merbau Mataram
2. Waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada bulan April 2017

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD N 3 Merbau Mataram

2. Sampel

Menurut Arikunto (2010: 131), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Jika kita meneliti seluruh dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian populasi.

## **D. 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

## E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

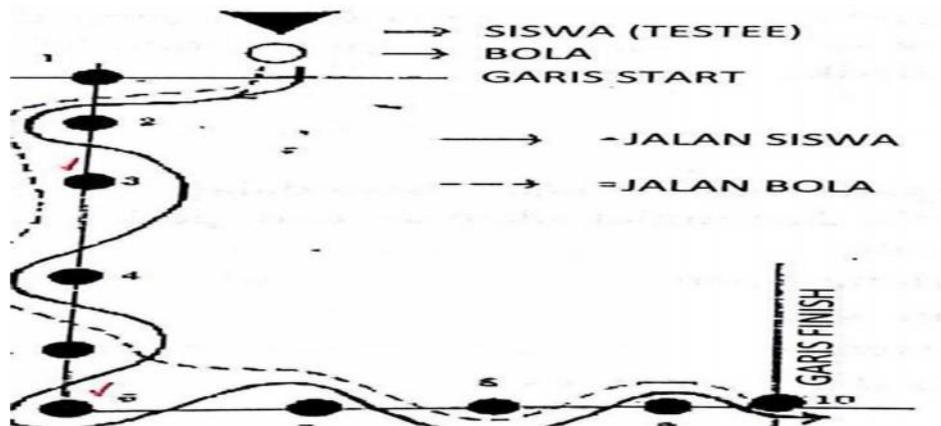
### 1. Teknik pengumpulan data

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

### 2. Instrumen Penelitian

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

- a. Tujuan: Untuk mengukur kemampuan menggiring bola.
- b. Alat: Bola, stopwatch, cones, peluit, blangko atau alat tulis
- c. 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*
- d. Penilaian: tes menggiring bola ini di ukur dengan tes menggiring bola. 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*

#### F. 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 08.00 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.

**G. 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  $z_1, z_2, \dots, z_n$

Dengan menggunakan rumus

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{SD}$$

Keterangan :

SD : simpangan baku

$Z_i$  : skor baku

$x_i$  : row skor

$\bar{x}$  : rata-rata

- b. Untuk tiap bilangan baku ini dan menggunakan daftar distribusi baku normal, kemudian dihitung peluang  $F(z_i) = P(z \leq z_i)$
- c. Selanjutnya dihitung proporsi  $z_1, z_2, \dots, z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $z_1$ . Jika proporsi ini dinyatakan dengan  $S(z_i)$  maka

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } z_1, z_2, \dots, z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

- d. Hitung selisih  $F(z_i) - S(z_i)$  kemudian tentukan harga mutlak nya.
- e. Ambil harga paling besar diantara harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini dengan  $L_0$ . Setelah harga  $L_0$  nilai hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan nilai kritis  $L$  untuk uji Liliefors dengan taraf signifikan 0,05. Bila harga  $L_0 \leq L_{tabel}$  maka data

yang akan diolah tersebut berdistribusi normal sedangkan bila  $L_0 > L_{tabel}$  maka data tersebut berdistribusi tidak normal

## 2. Uji Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas ( $X_1, X_2, \dots$ ) terhadap variabel terikat ( $Y$ ). Menurut Sugiyono (2015:273) bila sampel berkorelasi/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  $dk = n_1 + n_2 - 1$ .
- b. Bila  $n_1 \neq n_2$ , varian homogen ( $\sigma_1 = \sigma_2$ ), dapat digunakan rumus t-test pool varian
- c. Bila  $n_1 \neq n_2$ , 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 ( ). 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  $>$  t-tabel, maka  $H_0$  diterima dan tolak  $H_a$

Berikut rumus t-test yang digunakan :

1) Rumus Polled Varian

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

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

**Keterangan :**

$\bar{X}_1$  : Rerata kelompok eksperimen A

$\bar{X}_2$  : 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

$$t \text{ hitung} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{\sqrt{\left( \frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} \right)}}$$

**Keterangan :**

$\bar{X}_1$  : Rerata kelompok eksperimen A

$\bar{X}_2$  : 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

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai “pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SD N 3 Merbau Mataram” maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa SD N 3 Merbau Mataram
2. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa SD N 3 Merbau Mataram
3. Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SD N 3 Merbau Mataram

## **B. Saran**

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

1. Peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya: a) jumlah sampel penelitian yang lebih besar; b) waktu penelitian yang lebih lama; c) menambah variabel bebas sebagai pembanding.
2. Kepada para Mahasiswa dan Guru Pendidikan Jasmani diharapkan mencoba metode-metode latihan lain untuk meningkatkan hasil menggiring bola.
3. Guru/pelatih dapat menggunakan bentuk-bentuk latihan kelincahan dan kecepatan pada penelitian ini untuk meningkatkan kemampuan meroda siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta : Rineka Cipta.
- A. Luxbacher Joseph. 2004. *Sepakbola Langkah-langkah Menuju Sukses*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Sarumpaet. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Dirjen Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Abdoelah. Arma. 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. S.T.O. Yogyakarta. P.T Sastra Hudaya
- Bompa, Tudor. 1994. *Theory and Metodology of Training*. Iowa : Kendall Hunt Publishing Company
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1993, ***Kamus Besar Bahasa Indonesia***, Balai Pustaka, Jakarta.
- Harsono. 1988, ***Coching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coching***, Tambak Kusuma, Jakarta,
- Ismaryanti. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Press
- M. Sajoto, 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud  
1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Sudjana. 2005, *Metode Statistik*, Tarsito, Bandung
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Suharjana. 2008. *Pendidikan Kebgaran Jasmani*. Pedoman Kuliah. Yogyakarta. FIK UNY
- Sukadiyanto. 2005. *Penghantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : PKO-FIK-UNY.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Bermain Sepakbola*. Surakarta : Tiga Serangkai