

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN
DRIBBLE PADA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMKN 9 BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

Ilham Ferdiansyah



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN DRIBBLE PADA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMKN 9 BANDAR LAMPUNG

Oleh

ILHAM FERDIANSYAH

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada hubungan kecepatan dan kelincahan dengan dribble pada ekstrakurikuler sepakbola di SMKN 9 Bandar Lampung. Metode yang digunakan adalah *deskriptif corelasional*. Sampel yang digunakan sebanyak 36 siswa. Analisis data menggunakan corelasi *product moment*. Dari hasil penelitian di dapat bahwa kecepatan dan kelincahan memiliki hubungan dengan hasil dribble sepakbola. Hasil penelitian menunjukkan : (1). Ada hubungan yang rendah antara kecepatan dengan *dribble* dengan persentase 15,21%. (2). Ada hubungan yang rendah antara kelincahan dengan *dribble* dengan persentase 13,91%. (3). Ada hubungan yang sedang antara kecepatan dan kelincahan dengan *dribble* dengan persentase 20,07%.

Kata Kunci: dribble, kecepatan dan kelincahan

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN SPEED AND AGILITY WITH DRIBBLE ON FOOTBALL EXTRACURRICULAR AT VOCATIONAL HIGH SCHOOL 9 BANDAR LAMPUNG

By

ILHAM FERDIANSYAH

The purpose of this research is to know the correlation of speed and agility with dribble at the football extracurricular in Vocational High School 9 Bandar Lampung. The method used descriptive correlational. The samples used as much as 36 students. Data analysis used product moment correlation. From the results of the research, it can be concluded that speed and agility have a correlation with the outcome of football dribble. The results showed : (1). There is a low correlation between speed and dribble with a percentage of 15.21%. (2). There is a low relationship between agility with dribble with a percentage of 13.91%. (3). There is a moderate relationship between speed and agility with dribble with a percentage of 20.07%.

Keywords: agility, dribble and speed

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN
DRIBBLE PADA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMKN 9 BANDAR LAMPUNG**

Oleh

ILHAM FERDIANSYAH

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN
KELINCAHAN DENGAN DRIBBLE PADA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMKN 9
BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Ilham Ferdiansyah**

No. Pokok Mahasiswa : 1513051048

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

Dr. Marta Dinata, M.Pd.
NIP 19670325 199703 1 002

Candra Kurniawan, M.Or.
NIDN 0031019103

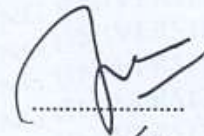
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP 19760808 200912 1 001

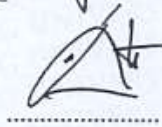
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

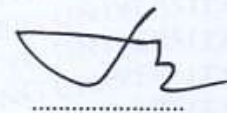
Ketua : **Dr. Marta Dinata, M.Pd.**



Sekretaris : **Candra Kurniawan, M.Or.**



Penguji
Bukan Pembimbing : **Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.
NIP. 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **25 Juli 2019**

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Ilham Ferdiansyah**

NPM : 1513051048

Tempat Tanggal Lahir : Bandar Lampung, 27 Mei 1997

Alamat : Jl. Pramuka Gg. Semangka No.35 LK. II
Bandar Lampung.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Dribble Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smkn 9 Bandar Lampung**" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 22 Maret 2019. Skripsi ini bukan hasil menjiplak ataupun hasil karya orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata karya tulis saya ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia di hukum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.



Bandar Lampung, 25 Juli 2019

Ilham Ferdiansyah
NPM. 1513051048

RIWAYAT HIDUP



Penulis lahir di Bandar Lampung, pada tanggal 27 Mei 1997, anak ketiga dari empat bersaudara pasangan dari Bapak Rudi dan Ibu Suryati.

Pendidikan yang ditempuh adalah, TK Muhammadiyah selesai pada tahun 2003, Sekolah Dasar (SD) N 2 Rajabasa selesai pada tahun 2009, Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Al-Azhar 1 Bandar Lampung selesai pada tahun 2012, dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) 2 Mei Bandar Lampung selesai pada tahun 2015.

Tahun 2015, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila melalui jalur PMPAP. Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa penulis juga sering mengikuti beberapa kejuaraan dari tingkat Daerah maupun Provinsi seperti :

1. Mengikuti Kejuaraan Sepakbola Se-provinsi Lampung antar Club 2011.
2. Mengikuti Kejuaraan Futsal SMP Se-Provinsi Lampung tahun 2012.
3. Juara I Kejuaraan modifikasi gocar SMA Sederajat se-Provinsi Lampung tahun 2014.
4. Juara III Futsal Trilaga Se-Provinsi Lampung tahun 2016.
5. Juara III Futsal Trilaga se- Provinsi Lampung tahun 2017.

Pada Tahun 2018, penulis melakukan KKN dan PPL di desa Pasir Sakti, SMK PGRI Pasir Sakti, Lampung Timur. Demikian “Riwayat Hidup” penulis Semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

Semua perjuangan pasti akan berlalu
Tunggu kepastian indah nya
Karena usaha tidak akan mengkhianati hasil

(Ilham Ferdiansyah)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahiim

Kupersembahkan karya kecilku ini kepada:

Ayah (Rudi) dan ibu (Suriyati) tercinta yang telah memberikan kasih sayang yang tidak pernah putus dan dukungan serta doa dalam setiap sujudnya demi keberhasilanku. Terimakasih atas semua cinta dan pengorbanan serta jerih payah dari setiap tetes keringatmu yang telah kau berikan kepadaku.

Doa dan restumu sangat berarti bagi keberhasilanku kelak, maka janganlah berhenti untuk mendukungku dalam kebaikan.

Serta

Almamaterku Tercinta, Universitas Lampung.

SANWACANA

Assalammualaikum. 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 Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila. Dengan judul “*Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan dribble pada ekstrakurikuler sepakbola di SMKN 9 Bandar Lampung*”.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada, Bapak Drs. Dwi Priyono, M.Pd., selaku Pembimbing Akademik, Bapak Dr. Marta Dinata , M.Pd., selaku Pembimbing Pertama, Dan Bapak Candra Kurniawan, M.Or., selaku Pembimbing Kedua, dan Bapak Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes., selaku Pembahas, yang telah memberikan bimbingan, perbaikan, solusi, motivasi, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis. Serta tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M.P., selaku Rektor Universitas Lampung.

2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
6. Dosen Pembimbing Akademik Drs. Dwi Priyono, M.Pd., terimakasih atas bimbingan skripsi ini dan bantuan dalam hal akademik.
7. SMKN 9 Bandar Lampung yang telah memberikan izin dan membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Ayuk kandung Ressi Novia Sari dan Risni Anjani serta Adik kandung Muhammad Rafli, serta keluarga yang lain. Terimakasih telah memberikan doa, motivasi dan kasih sayangnya.
9. Pasanganku Wina Hernaini terimakasih atas support dan bantuannya.
10. Suatu benda yang selalu menemani, membantu dan memperlancar yaitu motorku. Terimakasih telah menjadi Kaki kedua yang tiada henti dalam menggapai gelar S1.
11. Semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Wassalammualaikum, Wr. Wb.

Bandar Lampung, 25 Juli 2019
Penulis

Ilham Ferdiansyah
NPM. 1513051048

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Pembatasan masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Sepakbola	10
1. Pengertian Sepakbola	10
a. Pengertian Sepakbola	10
b. Faktor-Faktor Sepakbola	12
c. Manfaat Permainan Sepakbola	12
d. Tujuan Permainan Sepakbola	13
2. Komponen fisik	14
a. Daya Tahan	15
b. Kecepatan	15
c. Kekuatan	16
d. Kelincahan	16
e. Kelenturan	17
f. Dribble	18
B. Kerangka Berfikir	19
C. Penelitian Relevan	20
D. Hipotesis	21
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	23
B. Alokasi Waktu dan Tempat	23
1. Waktu Penelitian	23
2. Tempat Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
1. Populasi	24

2. Sampel	24
D. Definisi Operasional Variabel	24
1. Variable Bebas (X1)	24
2. Variable Bebas (X2)	24
3. Variable Terikat (Y)	25
E. Desain Penelitian	25
F. Teknik Pengumpulan Data	25
G. Instrumen Penelitian	26
1. Tes Kecepatan 60m	26
2. Tes Kelincahan AFL Agility Run	28
3. Tes Dribble	30
H. Teknik Analisis Data	32
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	37
1. Deskripsi Data	37
2. Hasil Uji Prasyarat	37
a. Uji Normalitas	38
b. Uji Linieritas	38
3. Uji Hipotesis	39
a. Hubungan Antara Kecepatan Terhadap Dribble	39
b. Hubungan Antara kelincahan terhadap Dribble	41
c. Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Dribble	43
B. Pembahasan	45
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kelas Interval Kecepatan.....	27
2. Kelas Interval Kelincahan.....	28
3. Kelas Interval <i>Dribble</i>	31
4. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r	36
5. Deskriptif Statistik.....	37
6. Hasil Uji Normalitas.....	38
7. Hasil Uji Linieritas.....	38
8. Koefisien Korelasi Antara Kecepatan Terhadap Hasil Dribble.....	39
9. Distributor Frekuensi Skor Kecepatan.....	40
10. Koefisien Korelasi Kelincahan (X_2) Dengan Hasil Dribble(Y).....	41
11. Distributor Frekuensi Skor Kelincahan.....	42
12. Koefisien Korelasi Kecepatan(X_1), Kelincahan(X_2) dengan <i>Dribble</i> (Y)...	43
13. Distributor Frekuensi Skor Dribble.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Menggiring Bola.....	18
2. Bagan Kerangka Berpikir.....	19
3. Desain Penelitian Variabel X dan Variabel Y.....	25
4. Tes Kecepatan Lari 60 Meter.....	27
5. Tes Kelincahan AFL Agility Run.....	29
6. Tes Menggiring Bola.....	31
7. Diagram Kecepatan.....	41
8. Diagram Kelincahan.....	42
9. Diagram <i>Dribble</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	55
2. Balasan Surat Izin Penelitian.....	56
3. Data Mentah Tes Kecepatan 60meter.....	57
4. Data Mentah Tes Kelincahan Afl Agility Run.....	58
5. Data Mentah Tes Dribble.....	59
6. Hubungan Antara Kecepatan (X1) Dengan Hasil Dribble (Y).....	60
7. Hubungan Antara Kelincahan (X2) Dengan Hasil Dribble (Y).....	62
8. Hubungan Antara Kecepatan(X1) Dan Kelincahan(X2) Dengan Dribble(Y).....	64
9. Zscore.....	66
10. Tscore.....	68
11. Hasil Uji Normalitas Menggunakan Spss 17.0.....	70
12. Hasil Uji Korelasi Berganda Antara Kecepatan (X1) Dan Kelincahan (X2) Dengan Hasil Dribble (Y).....	72
13. Berdoa Sebelum Melakukan Tes Penelitian.....	74
14. Pemberian Materi Sekaligus Pengarahan.....	74
15. Tes Kecepatan Lari 60meter.....	75
16. Tes Kelincahan AFL Agility Run.....	76
17. Tes Menggiring bola.....	77
18. Evaluasi Sekaligus Berdoa Penutup.....	78

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh sebagian besar lapisan masyarakat di seluruh penjuru dunia. Menurut Ken Jones (2001:7) Dua kunci keberhasilan dalam sepakbola adalah penguasaan dan kemampuan menerapkan teknik dasar secara konsisten dan efektif, ukuran tubuh tidak terlalu penting. Mengenai teknik bermain bola Jozef Sneyers (1993:24) menjelaskan mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar, semakin terampil seorang pemain bola dan semakin mudah ia dapat (anpa kehilangan bola) meloloskan diri dari suatu situasi. Olahraga ini semakin diminati oleh banyak orang karena dapat dinikmati serta dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa. Sepakbola juga merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama diberbagai negara, meskipun menggunakan kata istilah yang berbeda. Di Indonesia sendiri sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat digemari masyarakat.

Menurut Muhajir (2007:2) di Inggris permainan sepak bola berkembang dengan pesat hingga pada tanggal 26 oktober 1863 berdirilah the football association. Pada tanggal 21 mei 1904, berdiri federation international football association (FIFA) atas prakarsa guerin, seorang kebangsaan Prancis.

Kemudian pada tahun 1930, Jules Rimet menyelenggarakan kejuaraan piala dunia pertama yang bertempat di Uruguay. Untuk mengenang jasanya, maka pada tahun 1946 piala dunia tersebut dinamakan “Jules Rimet Cup”. Kejuaraan dunia diadakan tiap 4 tahun sekali.

Sepakbola merupakan permainan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 11 orang, termasuk penjaga gawang. Permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan sepakbola diperlukan kerjasama yang baik antar pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik, untuk itu dalam permainan sepakbola membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola. Tingkatan keterampilan pada cabang olahraga merupakan hal yang membedakan seorang dengan lainnya. Seperti pada cabang olahraga sepakbola semakin baik seseorang dapat menggiring, menembak, dan mengoper maka semakin besar kemungkinannya untuk menjadi seorang pemain yang handal.

Pada permainan sepakbola terdapat beberapa macam keterampilan dasar, keterampilan dasar tersebut merupakan aspek yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil dalam bermain sepakbola. Adapun teknik dasar dalam permainan sepakbola yang perlu dikuasai oleh para pemain pada umumnya adalah: *passing* (mengoper bola), *Shooting* (menendang bola), *dribbling* (menggiring bola), *stopping/controlling* (menahan/menghentikan bola), *heading* (menyundul bola), *throw-in* (lemparan kedalam), *tackling*

(merampas/merebut bola), tidak lupa juga dengan taktik dimana menurut James Tangkudung (2012) pada saat latihan penekanan lebih diutamakan pada masalah-masalah taktik, baik taktik secara individual maupun tim/regu atau *offensive* maupun *defensive*. Periode prakompetisi berlangsung 2-3 bulan dengan bobot Latihan Taktik : 60%, Latihan Mental : 15% dan Try Out dan Test Trial : 20%

Seiring meningkatnya kemajuan persepakbolaan di dunia pastinya melahirkan pemain-pemain yang berbakat untuk menampilkan jati dirinya, hal tersebut termasuk Egy Maulana Vikri yang memulai karirnya sebagai pesepakbola muda di Sekolah Sepakbola Tasbi Medan. Dia menarik perhatian para pencari bakat di Indonesia saat bermain untuk SSB Tasbi di Kejuaraan U-12 Indonesia. Tepatnya pada tahun 2012 lalu kompetisi tersebut digelar, Egy Maulana Vikri sukses menjadi pencetak gol terbanyak yang bahkan secara luar biasa dirinya mampu membawa timnya (SSB Tabi, Medan) meraih gelar juara. Selain itu pula, Egy Maulana Vikri juga sukses membawa Garuda Nusantara meraih peringkat ketiga Piala AFF U-18 Championship beberapa waktu yang lalu.

Dimana dalam ajang tersebut, Egy MV juga sukses menjadi Top Skorer dengan 8 gol yang dia lesatkan. Bahkan masih segar dalam ingatan kita ketika seorang Egy Maulana Vikri meraih penghargaan bernama Jouer Revelation Trophy saat Timnas Indonesia U-19 berlaga dalam ajang Toulon Tournament, dan dunia juga tahu, penghargaan tersebut juga diraih oleh orang-orang besar seperti Cristiano Ronaldo dan Zinedin Zidane, seperti yang dikutip dari football-tribe.com/asia (16/10/2017). Kini, Egy Maulana Vikri sudah nampak semakin

terkenal di Asia, bahkan di Eropa. Selepas perjuangannya nanti di Korea Selatan dalam ajang Kualifikasi Piala Asia U-19, kemungkinan besar Egy Maulana Vikri bergabung bersama salah satu klub Eropa yaitu klub kasta tertinggi Polandia, Lechia Gdansk untuk mengembangkan bakatnya.

Ternyata hal itu terjadi bahwasan nya Egy Maulana Vikri telah melakukan penandatanganan kontrak bersama Lechia Gdansk, setelah melakukan banyak pertandingan liga kita ketahui bahwa Egy sangat berpengaruh dalam membuahkan kemenangan untuk tim Lechia Gdansk dengan hasil menjadi assist hingga sampai mencetak gol sampai-sampai menjadi gol penentu kemenangan dan kita ketahui juga bahwa Egy MV terkenal dengan gocekan-gocekan liukan-liukan yang sangat licin bagi lawan nya hal tersebut mempengaruhi kehebatan nya dalam memainkan bola khusus nya mendribble dan mencetak gol.

Melihat ke luar salah satu nama yang sudah sangat dikenal bahkan di seluruh dunia mengetahui bakatnya yaitu Lionel Messi, Lionel Messi adalah sosok penting dalam dunia sepakbola. Rival Cristiano Ronaldo ini telah mengoleksi 5 Ballon D'or dan sering dijuluki "El Messiah" alias sang penyelamat. Tak mengherankan, berkat sumbangan gol pemilik posisi pemain depan ini, Barcelona berhasil mengantongi gelar La Liga selama 8 musim. Belum lagi gelar Copa Del Rey yang berhasil direbut dari para rivalnya selama 5 musim.

Kerja keras Lionel Messi juga membantu El Barca menyabet gelar Piala Champion untuk musim 2005 – 2006, 2008 – 2009, 2010 – 2011, dan 2014 –

2015. Sampai tahun 2017, penghargaan Messi sudah meliputi antara lain 4 kali Golden Shoes (tahun 2010, 2012, 2013, dan 2017), Top skorer La Liga (368 gol) dan Top skorer Argentina (61 gol).

Hal tersebut yang sangat mendasari bahwa Lionel Messi yang kita kenal dengan menggiring bola nya yang sangat baik dan cepat.

Seiring berjalan nya perkembangan zaman yang semakin meningkat banyak cabang olahraga juga yang semakin berbenah seperti olahraga yang lama, bahkan olahraga sepakbola sudah menjadi salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia dan Dunia, tujuan dari pendidikan olahraga bukan sekedar pencapaian yang bersifat fisik semata, akan tetapi juga melibatkan aktivitas *psikis*. Oleh karena itu, penyelenggaraan pendidikan olahraga harus dikembangkan lebih optimal sehingga peserta didik menjadi lebih inovatif, terampil dan kreatif. Persoalan yang muncul adalah bagaimana guru pendidikan olahraga dapat menciptakan, mendorong dan mengelola situasi pembelajaran dengan segenap kemampuannya agar tujuan dari pembelajaran pendidikan olahraga tersebut dapat tercapai.

Berdasarkan hasil observasi di SMKN 9 Bandar Lampung, sesuai dengan menurut P Joko Subagyo (2006:63-66) observasi memiliki 2 jenis yaitu Observasi partisipatif(pengamatan terlibat) dan observasi non partisipatif(pengamatan tidak terlibat), bahwa dalam observasi partisipatif, observe(pengamat) ikut ambil bagian dalam kegiatan obyeknya, sedangkan observasi non partisipatif observe tidak melibatkan diri ke dalam kegiatan. Jadi observasi penelitian ini adalah observasi parsitipatif.

Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dilaksanakan setiap hari Sabtu. Kegiatan berlangsung mulai pukul 15.30 – 17.30 WIB di lapangan sepakbola kalpataru, kemiling. Sarana dan prasarana penunjang ekstrakurikuler sepakbola di SMKN 9 Bandar Lampung meliputi: Lapangan, bola, gawang dan kun. Jumlah bola yakni sebanyak 3 bola, 2 gawang dan kun sebanyak 20 buah.

Harapan siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah selain untuk dapat menyalurkan bakat, juga untuk meningkatkan bakat keterampilan dan berprestasi dalam bermain sepakbola. Untuk dapat bermain dengan baik diperlukan tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola, sehingga mampu bermain selama 2 x 45 menit dengan fokus dan teknik masing-masing siswa.

Berdasarkan latar belakang yang telah dibuat oleh peneliti, peneliti mengambil penelitian khusus di menggiring bola, mengenai kecepatan dan kelincahan dengan *dribble* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMKN 9 Bandar Lampung. Hal ini, diharapkan akan memacu pengetahuan Pembina terhadap peserta ekstrakurikuler sepakbola tentang keterampilan *dribble* yang telah dimiliki.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMK/SMA Sederajat ditetapkan berdasarkan *kurikulum* pendidikan olahraga dan kesehatan (penjasorkes), yaitu sebagai materi olahraga pilihan. Namun demikian, sekolah memiliki kewenangan untuk menetapkan kegiatan ekstrakurikuler yang didasarkan pada bakat dan minat siswa, salah satu cabang yang sangat diminati adalah sepakbola.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang dikemukakan di atas, maka permasalahan yang muncul dapat *diidentifikasi* sebagai berikut :

1. Mayoritas peserta belum baik menghasilkan kecepatan dalam melakukan sprint melawan lawan.
2. Mayoritas peserta belum dapat melakukan kelincahan dalam melakukan gerakan sepakbola.
3. Mayoritas peserta belum dapat melakukan gerakan menggiring bola dengan baik.
4. Rata-rata peserta ekstrakurikuler sepakbola SMKN 9 Bandar Lampung belum baik dalam hal menggiring bola dengan kaki kiri.
5. Terdapat beberapa peserta yang sangat kurang dalam melakukan gerakan kelincahan.
6. Kurangnya latihan lari cepat sehingga terjadinya penurunan kecepatan pada beberapa peserta.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah, yaitu :

1. Apakah ada hubungan antara Kecepatan dengan *dribble* pada Ekstrakurikuler sepakbola di SMKN 9 Bandar Lampung ?
2. Apakah ada hubungan antara Kelincahan dengan *dribble* pada Ekstrakurikuler sepakbola di SMKN 9 Bandar Lampung ?

3. Apakah ada hubungan antara Kecepatan, kelincahan dengan *dribble* pada Ekstrakurikuler sepakbola di SMKN 9 Bandar Lampung ?

D. Pembatasan Masalah

Untuk menjaga agar tidak timbul kesalahan dalam penafsiran dan untuk menghindari terlampaui luasnya ruang lingkup permasalahan, maka penelitian ini hanya dibatasi Apakah ada hubungan antara Kecepatan, kelincahan dengan *dribble* pada Ekstrakurikuler sepakbola di SMKN 9 Bandar Lampung.

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara Kecepatan dengan hasil *dribble* pada Ekstrakurikuler sepakbola di SMKN 9 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui hubungan antara Kelincahan dengan hasil *dribble* pada Ekstrakurikuler sepakbola di SMKN 9 Bandar Lampung.
3. Untuk mengetahui hubungan mana yang lebih besar antara Kecepatan dan kelincahan dengan hasil *dribble* pada Ekstrakurikuler sepakbola di SMKN 9 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya hasil penelitian ini, peneliti mengharapkan ada beberapa manfaat yang dapat diambil, diantaranya adalah:

1. Manfaat Teoritik
Memberikan sumbangan pengetahuan keterampilan *dribble* sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMKN 9 Bandar Lampung.
2. Manfaat Praktik
 - a. Bagi Pembina

- 1) Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan khususnya pada latihan *dribble* ekstrakurikuler sepakbola.
- 2) Memberikan informasi mengenai keterampilan *dribble* peserta, sehingga pembina dapat meningkatkan *dribble* sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMKN 9 Bandar Lampung.
- 3) Dapat mendukung penyediaan sarana dan prasarana khususnya untuk ekstrakurikuler sepakbola.

b. Bagi Peserta

Supaya peserta mengerti kemampuan *dribble* sepakbola yang dimiliki.

c. Bagi Peneliti

- 1) Kegiatan penelitian akan melahirkan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh di bangku kuliah.
- 2) Dengan kegiatan penelitian ini, peneliti mendapat jawaban yang konkrit tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.

II. TINJAUAN PUSTAKA

1. Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Menurut Joseph A. Luxbacher (2001:2), menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Dalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan bola dengan kaki dan lengan. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian berusaha sekuat tenaga agar gawangnya tidak kebobolan penyerang lawan.

Dalam permainan sepakbola tim yang mencetak lebih banyak gol adalah sang pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri), akan diadakan penambahan waktu 2 x 15 menit dan apabila dalam penambahan waktu hasilnya masih seri akan diadakan adu penalti yang setiap timnya akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang

dari titik penalti yang berada di dalam daerah kiper hingga hasilnya bisa ditentukan. Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan.

Menurut Marta Dinata (2003:1), sepakbola merupakan cabang olahraga yang mempunyai banyak penggemar, olahraga sepakbola berasal dari Inggris. Di Indonesia perserikatan sepakbola didirikan pada tahun 1930 dengan nama Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang diketuai Ir. Suratin Sosrosugondo dan wakilnya Maladi. Diteruskan oleh Marta Dinata (2003:25) untuk dapat bermain sepakbola dengan baik seharusnya dilatih sejak masih anak-anak. Beberapa alasannya adalah : adanya cukup waktu untuk membentuk fisik, membentuk jiwa dan mempelajari / melatih teknik untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola adalah permainan antara dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2 x 45 menit.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan Sepakbola

1. Faktor Endogen

Yang dimaksud faktor endogen ialah atribut atau ciri-ciri yang melekat pada aspek fisik dan psikis seseorang, seperti :

- a. Atribut fisik : Sepatu bola, kaos kaki, kaos tim, dll.
- b. Psikis : Tingkah laku saat latihan, menghargai satu sama lain, bekerjasama dengan baik, dll.

1. Faktor eksogen

Faktor eksogen diartikan semua faktor diluar diri individu baik yang terdapat di lingkungan tempat berlatih maupun di lingkungan yang lebih umum pengertiannya.

- a. Faktor umum : Latihan-latihan, sarana dan prasarana latihan, keadaan lingkungan, penghargaan dan lain sebagainya.
- b. Faktor secara langsung : kualitas pelatih, level, dan frekuensi Pertandingan, hasil penelitian, dll.

c. Manfaat permainan Sepakbola

1. Melatih kreatifitas

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang membutuhkan kreatifitas tinggi dalam menciptakan kemenangan. Karena lapangan yang luas diharuskan kecepatan melewati agar bisa menghasilkan gol. Maka tidak salah jika olahraga ini memang baik untuk mengasah otak kanan.

2. Meningkatkan inisiatif.

Memberi praktek sebelum memulai latihan kelompok besar. Menurut John Mckeon (2007:15) dengan memulai latihan dengan kelompok kecil segera setelah mereka tiba di tempat latihan.

3. Meningkatkan kecepatan berpikir

Tidak hanya dibutuhkan kebugaran tubuh, tapi juga pikiran yang prima dalam bermain sepakbola. Karena dalam dibutuhkan kecepatan serta improvisasi dalam membuat taktik.

Dengan memiliki kecepatan berfikir akan sangat membantu bagaimana membuat keputusan masalah menjadi hal yang menguntungkan.

d. Tujuan permainan Sepakbola

Melalui partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, secara umum siswa dapat mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, dan menemukan serta mengembangkan potensi yang dimiliki.

Adapun tujuan umum dari pengembangan program ekstrakurikuler sepakbola, diantaranya :

- a. Menyalurkan bakat dan minat siswa di bidang sepakbola.
- b. Memperluas & memperdalam pengetahuan siswa dalam sepakbola.
- c. Menanamkan sikap disiplin dan sportivitas pada diri siswa dalam bermain sepakbola.
- d. Meningkatkan keterampilan bermain sepakbola siswa.

Disamping itu ada hal-hal lain seperti taktik-taktik dan strategi permainan yang dapat menghantarkan pada suatu kemenangan. Apabila dari beberapa teknik dasar tersebut dikuasai oleh pemain sepakbola dengan baik, maka pemain tersebut akan dapat bermain dengan baik pula permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan penting diantaranya adalah kemampuan kondisi fisik dan

kemampuan teknik. Kemampuan kondisi fisik terdiri dari beberapa unsur yaitu, kekuatan, daya tahan kardiovaskuler, kecepatan, kelincahan, power, flexibility, Selain hal yang diatas permainan sepakbola beberapa hal yang tak kalah penting diantaranya taktik, strategi dan kerjasama. Kondisi fisik bagi pemain sepakbola sangat diperlukan, untuk itu sangat dibutuhkan latihan serius dan sungguh-sungguh agar tujuan dan sasaran latihan untuk mencapai kondisi fisik dapat tercapai dengan baik. Dalam suatu pertandingan sepakbola terdapat dua tim saling berhadapan dengan persiapan yang baik maka seluruh tim akan dapat menjalani pertandingan bagus, jadi disetiap pertandingan setiap pemain harus benar-benar siap untuk bertanding baik fisik, teknik, taktik dan mental.

2. Komponen Fisik

Pengertian Kondisi Fisik Secara umum manusia melakukan aktifitas atau kerja sangat memerlukan kondisi fisik karena kondisi fisik membantu mereka atas keberhasilan aktifitas yang mereka lakukan sehari-hari. Klasifikasi kondisi fisik manusia secara umum adalah kondisi fit, segar, sehat, sakit. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang fit, segar, dan sehat, manusia sangat memerlukan pasokan energi yaitu berupa makanan yang seimbang dan sebagai pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang prima untuk mewujudkan prestasi pada olahraga sepakbola. Persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Berdasarkan kategori olahraga sepakbola yang tergolong dalam olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima dan sangat dominan sekali untuk mencapai prestasi, maka kondisi fisik yang dominan dalam olahraga sepakbola meliputi :

a. Daya Tahan

Menurut Nurhasan dalam (Williams dan sperryn, 2000:134), Daya tahan ternyata jauh lebih kompleks dari kekuatan, bahkan faktor kekuatan itu sendiri ada keterlibatan nya dengan daya tahan otot lokal, karena itu masuk akal bahwa pemanfaatan latihan memakai beban dengan repetisi yang banyak akan positif hasilnya bagi peningkatan daya tahan yang terjadi karena pertambahan ukuran otot cadangan glycogen pembesaran pembuluh-pembuluh darah dan peningkatan myioglobin. Selanjutnya menurut Widiastuti (2015:15) daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas submaksimal.

Menurut Rahmat Hermawan (2016:130) ada tiga kapasitas fisiologis yang penting untuk keberhasilan dalam pencapaian daya tahan :

- a. Tingginya VO₂ Max,
- b. Tingginya ambang rangsang anaerobic,
- c. Tingginya efisiensi dan sistem pengangkutan oksigen.

b. Kecepatan

Upaya pencapaian prestasi atau hasil optimal dalam berolahraga, memerlukan beberapa macam penerapan unsur pendukung keberhasilan seperti kecepatan. Kecepatan dalam banyak cabang olahraga merupakan inti dan sangat diperlukan agar dapat dengan segera memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dari satu posisi ke posisi lainnya. Pengertian kecepatan menurut Widiastuti (2005:125), adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Selanjutnya

menurut Nurhasan(2000:142) kecepatan gerakan didefinisikan sebagai kemampuan seseorang menggerakkan tubuhnya atau bagian-bagian tubuhnya melakukan melakukan satu ruang gerak tertentu. Menurut Eric C. Batty (1999:104) latihan kecepatan tidak perlu latihan jogging atau sprinting (lari cepat) seperti latihan fisik atlet lain.

c. Kekuatan

Kekuatan otot merupakan komponen yang paling penting bagi atlet karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas fisik. Dengan kekuatan otot yang baik seorang atlet akan dapat bergerak lebih cepat dan terkontrol (stabil). Menurut Widiastuti (2015:75) secara fisiologi kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Atau dapat pula didefinisikan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan suatu tegangan terhadap suatu tahanan.

d. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Widiastuti (2015:137) agility atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Menurut M Sajoto (1990:17) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di arena tertentu. Seseorang

yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan kordinasi yang baik, maka kelincahan nya cukup baik.

e. Kelenturan

Kelenturan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Seseorang dikatakan lentur apabila ia mampu membungkuk dengan maksimal (mampu mencium lututnya), mampu duduk dengan kedua kaki terbuka, atau mampu melentik dengan sempurna sehingga kepalanya mendekati tumit, atau ia mampu meliukkan badannya kekiri atau kekanan secara maksimal. Menurut Nurhasan (2000:146) kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian itu. Dilanjutkan menurut Widiastuti (2015:173) kelenturan adalah kemampuan berbagai sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas-luasnya. Menurut Marta Dinata (2005:25) kelenturan adalah kemampuan untuk menampilkan berbagai macam pergerakan dan keterampilan dengan sukses tergantung pada kecakupan gerakan.

f. *Dribble*

Mengenai *dribble* menurut Marta Dinata (2003:31) menggiring bola adalah membawa bola dengan cepat kedepan dengan passign pendek dengan kedua kaki silih berganti. Selanjutnya menurut Robert Koger (2007:51) menggiring bola adalah menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Dalam buku dasar-dasar sepakbola Danny Mielke, (2007:2-5) menjelaskan tentang macam-macam *dribbling*, yaitu :

1. *Dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam

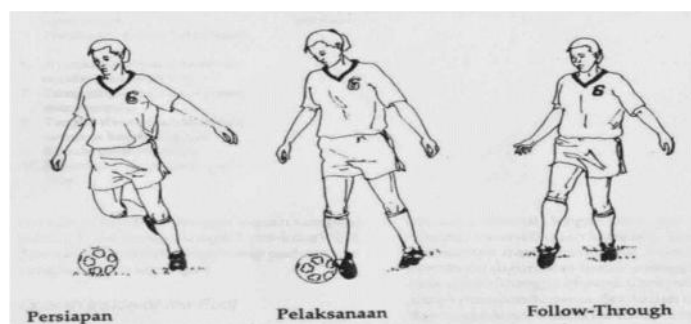
Sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola. Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan mengontrol bola.

2. *Dribbling* dengan sisi kaki bagian luar

Dribbling dengan kaki bagian luar adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa memperahankan bola dengan tersebut tetap berada di sisi luar kaki.

3. *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki

Kura-kura kaki, bisa memberikan dan mengontrol. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki.



Gambar 1. Teknik menggiring bola.

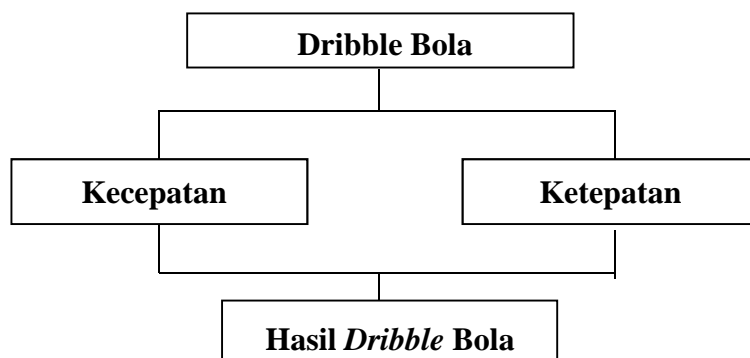
B. Kerangka Berfikir

Sepakbola adalah permainan tim yang dimainkan dan memperebutkan bola di antara para pemain dengan tujuan dapat memasukan bola ke dalam gawang lawan. Pemenang adalah tim yang dapat mencetak gol atau

memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari pada di gawang sendiri. Untuk dapat memenangkan permainan sepakbola, maka pemain harus memiliki teknik, taktik dan strategi yang baik dalam permainan sepakbola ke tiga unsur tersebut tidak bisa dipisahkan. Keterampilan bermain sepakbola didapat ketika seorang peserta ekstrakurikuler sepakbola memiliki teknik yang baik. Teknik-teknik tersebut antara lain; teknik dasar passing, teknik dasar *dribble*, dan teknik berlari dan *shooting*.

Sedangkan taktik dan strategi merupakan suatu rencana yang dikonsepsi oleh seseorang dalam menghadapi masalah yang akan dilaluinya.

Keterampilan teknik dapat mendorong dalam kemampuan (*skill*) individu seseorang. Sedangkan taktik dapat merancang strategi bermain sehingga pola bermain sepakbola bisa berjalan dengan baik saat menyerang maupun bertahan.



Gambar 2. Bagan Kerangka Berpikir

C. Penelitian yang Relevan

1. Nikolaus Setio Aji, dengan judul : Hubungan antara kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain ukm sepakbola universitas lampung, tahun 2016.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai hubungan antara kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung 2016 yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

- a. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pemain UKM sepakbola Universitas Lampung 2016.
 - b. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung 2016.
 - c. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung 2016.
2. Eko Valentin Nurcahyo, dengan judul : penilaian keterampilan *dribbling* dan *passing* Sepakbola melalui tes pengamatan pada Siswa kelas viii smp n 1 minggir, tahun 2014.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Tingkat keterampilan *dribbling* pada siswa kelas VIII SMP N 1 Minggir adalah cukup lebih dominan dengan pertimbangan frekuensi terbanyak adalah 11 atau 39,29%. Sedangkan tingkat keterampilan *passing* pada siswa kelas VIII SMP N 1 Minggir adalah baik lebih dominan dengan pertimbangan frekuensi terbanyak adalah 10 atau 35,71%.

3. Guntur Dwi Harmaji, dengan judul : tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola Peserta ekstrakurikuler di sekolah dasar negeri Mijahan ii pacarejo semanu kec. Semanu kab.Gunungkidul tahun ajaran 2014/2015.
- Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar bermain sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Dasar Negeri Mijahan II Semanu, Gunungkidul kategori sangat tinggi sebanyak 0,00 %, tinggi 29,41%, sedang 52,94%, rendah 5,88%, dan kategori sangat rendah sebanyak 11,76%.

D. Hipotesis

1. = Ho: Tidak ada hubungan antara kecepatan pada hasil *dribble* siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMKN 9 Bandar Lampung.
 H_1 : Ada hubungan antara kecepatan pada hasil *dribble* siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMKN 9 Bandar Lampung.
2. = Ho : Tidak ada hubungan antara kelincahan pada hasil *dribble* siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMKN 9 Bandar Lampung.
 H_2 : Ada hubungan antara kelincahan pada hasil *dribble* siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMKN 9 Bandar Lampung.
3. = Ho : Tidak ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan pada hasil *dribble* siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMKN 9 Bandar Lampung.

H₃: Ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan pada hasil *dribble* siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMKN 9 Bandar Lampung.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Statistika seperti telah diuraikan tidak sekedar berkaitan dengan angka-angka yang berbentuk tabel atau grafik, namun sebenarnya jauh dari itu yaitu suatu pendekatan (metode) yang sangat penting dalam setiap tahap penelitian ilmiah yang meliputi pengumpulan data, pengolahan dan penganalisisan data sampai pada penarikan kesimpulan, Ibnu Fajar (2009:2). Dalam penelitian ini metode penelitian yang akan digunakan adalah metode *deskriptif corelasional*. Hal tersebut sebagaimana dijelaskan oleh Riduwan (20012:207), metode *deskriptif corelasional* yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya. Menurut Agus Kristiyanto (2013:94) Pendekatan yang ditempuh adalah pendekatan studi koresional, yakni menguji hubungan antara kedua variable utama yang diteliti.

B. Alokasi Waktu dan Tempat

1. Waktu Penelitian

Adapun alokasi waktu yang diperlukan oleh peneliti pada saat pengumpulan data di lapangan Pahoman Bandar Lampung yaitu :

Hari / tanggal : Jum'at dan Sabtu / 22-23 Maret 2019

Waktu : 08:00 – 11:30 & 13:00 – 15:00.

Pertemuan : 2 kali pertemuan

2. Tempat Penelitian

Lapangan Pahoman, Bandar Lampung.

C. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi yang akan digunakan penelitian ini yaitu total dari keseluruhan peserta/siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 36 siswa.

b. Sampel

Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 36 siswa yaitu sebagai penelitian populasi.

D. Definisi Oprasional Variable

Variabel adalah penelitian atau apa yang akan menjadi titik perhatian suatu peneliti. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y) yaitu :

1. Variable bebas (X1) adalah : Kecepatan

- a. Pengertian kecepatan : Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkat nya.
- b. Untuk mengukur kecepatan digunakan alat stopwatch dengan skala detik/second.

2. Variable bebas (X2) adalah : Kelincahan

- a. Pengertian kelincahan : kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu.
- b. Untuk mengukur kelincahan digunakan alat stopwatch dengan skala

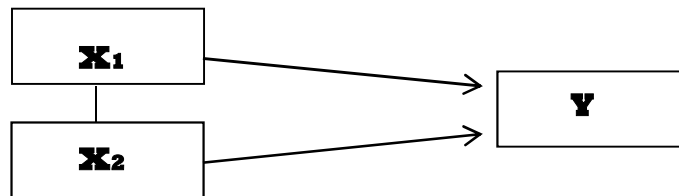
detik/second.

3. Variable Terikat (Y) adalah : Dribble

- a. Pengertian Dribble : suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki kita sambil berlari.
- b. Untuk mengukur Dribble digunakan alat stopwatch dengan skala detik/second.

E. Desain Penelitian

Adapun desain penelitian adalah sebagai berikut :



Gambar 3. Desain Penelitian Variabel X dan Variabel Y

Sumber : Peneliti

Keterangan : X₁ = Kecepatan

X₂ = Kelincahan

Y = Dribble

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan metode survei dengan tehnik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:110), mengatakan bahwa pada umumnya survei merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau *individu* dalam jangka waktu yang bersamaan. Metode penelitian yang digunakan untuk pengambilan data dengan sejumlah *unit, kelompok, individu* dan kemudian dilakukan pengesanan dan pengukuran dalam jangka waktu yang bersamaan, sehingga data atau informasi

yang diperoleh akurat dan dapat dipertanggungjawabkan. Selanjutnya dijelaskan oleh Muri Yusuf (2017:58), bahwa setiap penelitian kuantitatif haruslah melangkah dengan persiapan operasional yang matang. Ini berarti dalam rancangan itu telah terdapat antara lain masalah, pembatasan masalah, perumusan masalah kegunaan penelitian, studi kepustakaan, jenis instrumen, populasi dan sampel, serta teknik analisis yang digunakan.

A. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2006:160), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah, hasilnya lebih baik, lengkap dan *sistematis* sehingga mudah diolah. Dalam penelitian ini digunakan instrumen tes sebagai alat untuk menyimpulkan data. Tes yang digunakan yaitu :

1. Tes Kecepatan

- a. Tes ini untuk mengukur kecepatan (Widiastuti, 2015:129).
- b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas :
 - (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, tidak licin, berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
 - (2) bendera *start*, peluit, tiang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes:
 - (1) Juru berangkat atau *starter*.
 - (2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan:
 - (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start.
 - (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start

berdiri, siap untuk lari.

(3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis *finish*, menempuh jarak 60 meter.

(4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri start, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*.

e. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.

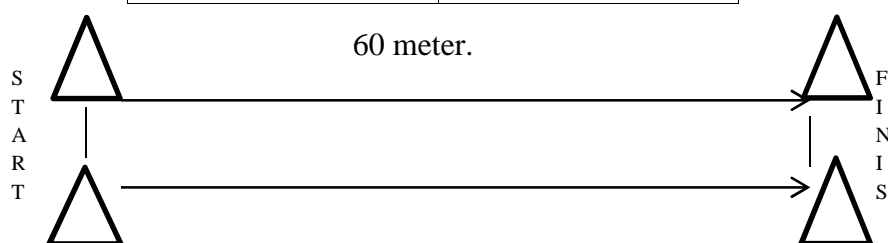
f. Pencatatan hasil:

(1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan waktu detik.

(2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital.

Tabel 1. Kelas Interval Kecepatan.

Sangat Baik	6 - 7 detik
Baik	8 - 9 detik
Cukup	10 - 11 detik
Kurang	12 - 13 detik
Sangat Kurang	14 – 15 detik



Gambar 4. Tes kecepatan lari 60 meter (ilustrasi).
Sumber: Peneliti.

2. Tes Kelincahan

Tes kelincahan AFL Agility Run.(Widiastui, 2015:156)

a. Petunjuk Pelaksanaan Tes :

1. Siswa berdiri di belakang garis start.
2. Pada aba-aba “Ya” siswa berlari zig-zag secepat mungkin yang sudah diletakkan sedemikian rupa (lihat gambar).
3. Pada saat semua kerucut telah dilewati stopwatch diberhentikan tepat di garis finis yang telah ditentukan.

b. Alat dan perlengkapan yang digunakan :

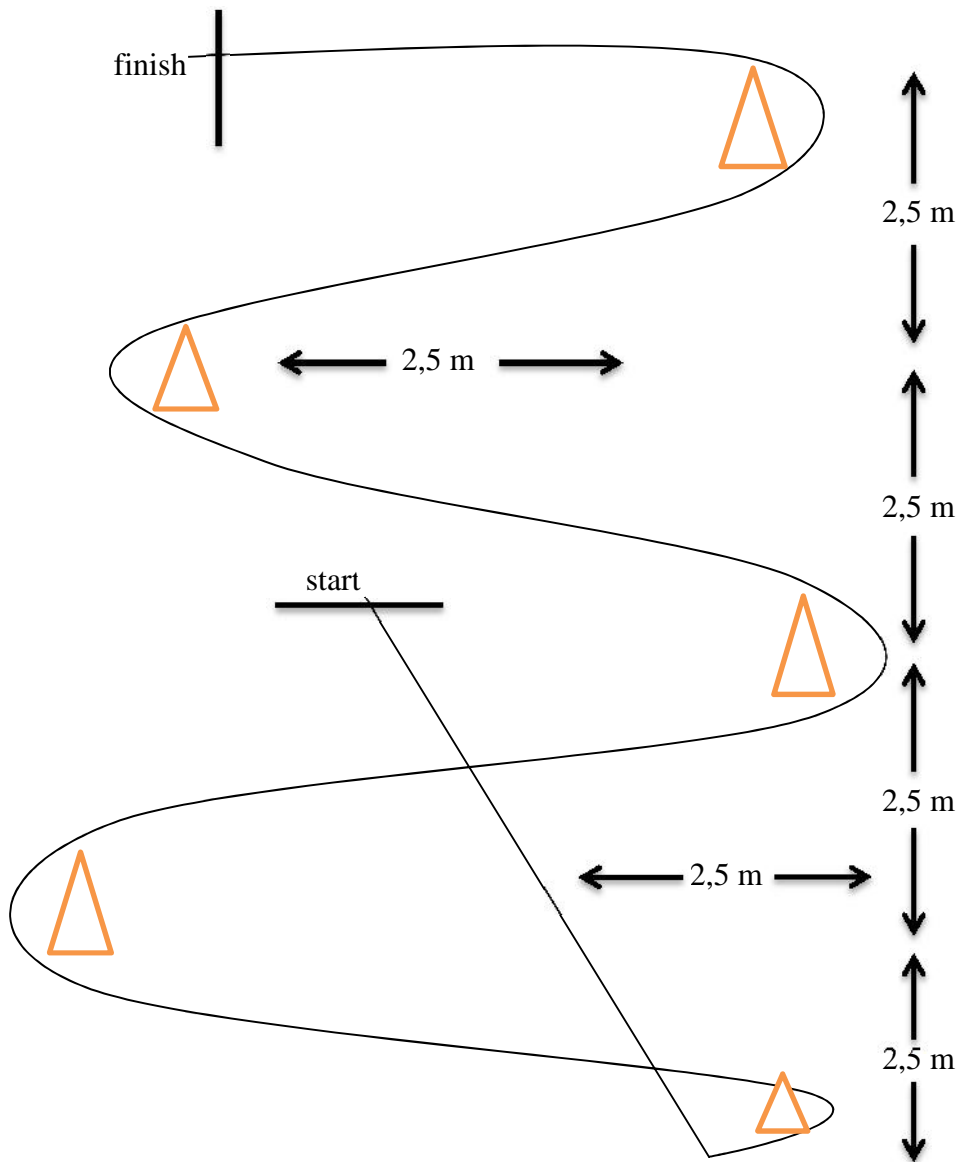
1. Lapangan atau tempat tes,
2. *Stopwatch*,
3. 5 buah kerucut,
4. Meteran,
5. Blangko penilaian dan alat tulis.

c. Penilaian

1. Siswa melaksanakan tes ini sebanyak 2 kali percobaan,
2. Nilai terbaik dicatat sebagai hasilnya,
3. Dan dicatat sampai dengan per sepuluh detik.

Tabel 2. Kelas Interval Kelincahan.

Sangat Baik	16 - 18 detik
Baik	19 - 21 detik
Cukup	22 - 24 detik
Kurang	25 - 27 detik
Sangat Kurang	28 - 30 detik



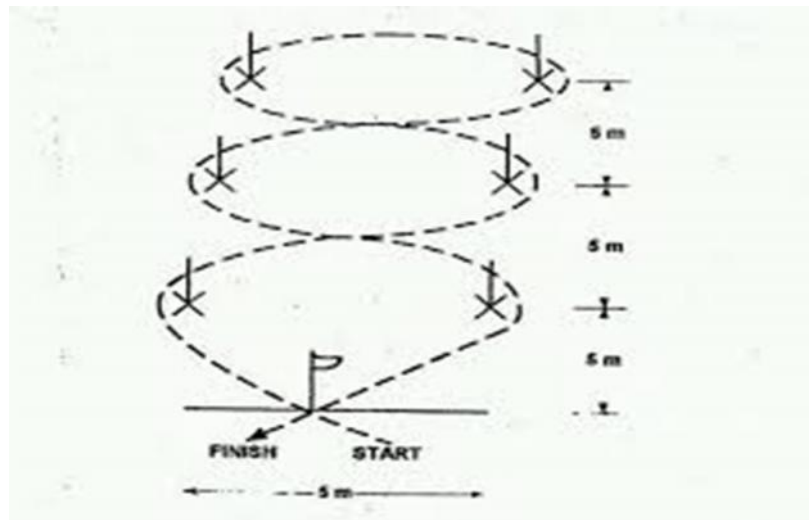
Gambar 5. Tes kelincahan AFL Agility Run (ilustrasi).
Sumber : Peneliti.

3. Tes *Dribble*

Tes menggiring Bola dari, (Nurhasan, 2000:172).

- a. Tujuan; mengukur keterampilan, kelincahan, dan kecepatan kaki dalam memainkan bola.
- b. Alat yang digunakan :
 - bola sepakbola,
 - meteran,
 - stopwatch,
 - cones,
 - alat tulis.
- c. Pelaksanaan tes :
 - 1) Pada aba-aba “siap” testee berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaannya.
 - 2) Pada aba-aba “ya” testee mulai dribbling kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
 - 3) Salah arah dribbling, ia harus memperbaikinya tanpa mempergunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula stopwatch tetap jalan.
 - 4) Dribbling dilakukan dengan kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki telah menyentuh bola satu kali sentuhan.
- d. Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :
 - 1) Testee dribbling hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
 - 2) Testee dribbling tidak sesuai dengan arah panah

3) Testee menggunakan anggota badan selain kaki pada saat dribbling. Untuk lebih jelasnya lihat gambar berikut :



Gambar 6. Tes Menggiring Bola
Sumber : Nurhasan, (2000:173).

Tabel 3. Kelas Interval *Dribble*.

Sangat Baik	21 – 24 detik
Baik	25 – 28 detik
Cukup	29 – 32 detik
Kurang	33 – 36 detik
Sangat Kurang	37 – 40 detik

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data ini menggunakan SPSS Statistics 17.0 dan berpacu pada buku Ibnu, Fajar Dkk (2009).

Tahap I : Merumuskan masalah.

Tahap II : Membuat desain variable.

Untuk membuat desain variable, masuklah ke perintah Variable View.

Tahap III : Memasukkan data ke SPSS

Untuk memasukan data, masuklah ke perintah data view. Setelah itu, masukkan data mulai dari data ke-1 dan seterusnya dari kiri atas ke bawah.

Tahap IV : Menganalisis data di SPSS

Untuk melakukan analisis, lakukanlah langkah-langkah sebagai berikut :

1. Analyse
2. Correlate
3. Bivariate
4. Pindahkan variable **pesan** dan **sikap** ke kolom variable
5. Correlation coefficient pilih pearson
6. Test of significance : pilih two tailed
7. Cek flag significant correlation
8. Option : missing value, pilihan : exclude cases pairwise, tekan continue

9. Klik Ok untuk diproses

Tahap V : melakukan penafsiran untuk menjawab rumusan masalah.

Agar penafsiran dapat dilakukan sesuai dengan ketentuan, kita perlu mempunyai kriteria yang menunjukkan kuat atau lemahnya korelasi.

Kriterianya sebagai berikut :

- Angka korelasi berkisar antara 0-1.
- Besar kecilnya angka korelasi menentukan kuat atau lemahnya hubungan kedua variable. Patokan angkanya adalah sebagai berikut:
 - 0 – 0,25 : korelasi sangat lemah (dianggap tidak ada)
 - > 0,25 – 0,5 : korelasi cukup
 - > 0,5 – 0,75 : korelasi kuat
 - > 0,75 – 1 : korelasi sangat kuat
- Korelasi dapat positif dan negatif. Korelasi positif menunjukkan arah yang sama pada hubungan antarvariable. Artinya, jika variable 1 besar maka variable 2 semakin besar pula. Sebaliknya, korelasi negatif menunjukkan arah yang berlawanan. Artinya, jika variable 1 besar maka variable 2 menjadi kecil.

Signifikan hubungan dua variable dapat di analisis dengan

ketentuan sebagai berikut :

- Jika probabilitas < 0,05 maka hubungan kedua variable signifikan.
- Jika probabilitas > 0,05 maka hubungan kedua variable tidak signifikan.

Menafsir angka korelasi perhitungan :

- Jika dilihat dari hasil perhitungan maka korelasi antara variable “pesan” dengan “perubahan sikap” menunjukkan angka sebesar 0,687. Angka tersebut menunjukkan adanya korelasi yang kuat dan searah. Artinya, jika variable pesan besar maka variable perubahan akan semakin besar pula.

Menentukan signifikansi hasil korelasi :

Untuk mengetahui apakah angka korelasi tersebut signifikan atau tidak, kita lakukan langkah-langkah sebagai berikut :

- Tentukan hipotesis :
 - H_0 : hubungan antara variable pesan dan perubahan perilaku tidak signifikan.
 - H_1 : hubungan antara variable pesan dan perubahan perilaku signifikan.
- Patokan pengambilan keputusan :
 - Jika probabilitas $< 0,05$, hubungan kedua variable signifikan.
 - Jika probabilitas $> 0,05$, hubungan kedua variable tidak signifikan.
- Keputusan : terlihat angka probabilitas hubungan antara variable pesan dan perubahan perilaku ialah sebesar 0,00. Angka probabilitas $0,00 < 0,05$ sehingga bisa dikatakan bahwa hubungan kedua variable tersebut signifikan.

Menentukan keputusan uji hipotesis

Untuk mengambil keputusan, kita lakukan uji hipotesis dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- Tentukan hipotesis :
 - H_0 : tidak ada hubungan antara variable pesan dan perubahan perilaku.
 - H_0 : ada hubungan antara variable pesan dan perubahan perilaku.
- Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan kriteria sebagai berikut :
 - Jika probabilitas $< 0,05$, H_0 ditolak dan H_1 diterima.
 - Jika probabilitas $< 0,05$, H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Angka probabilitas dari hasil perhitungan sebesar $0,00 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Artinya, ada hubungan antara pesan dan perubahan perilaku.

Tahap VI : membuat kesimpulan

Kesimpulan yang dapat di ambil dari masalah tersebut ialah hubungan antara variable pesan dengan perubahan perilaku kuat, signifikan dan searah.

Menurut Sugiyono (2009:231), harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r *product moment*. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r pada tabel berikut:

Tabel 4. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

Antara 0,800 sampai dengan 1,000	Sangat Kuat
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Kuat
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Sedang
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Sangat rendah

Untuk mencari besarnya kontribusi antara variabel X_1 , X_2 dengan variabel Y maka menggunakan rumus Koefisien Determinansi :

$$KD = R^2 \times 100\%$$

Keterangan :

KD = Nilai Koefisien Detreminansi

r^2 = Koefisien Korelasi.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Ada hubungan yang **rendah** antara Kecepatan terhadap dribble pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMKN 9 Bandar Lampung dengan persentase **15.21%**.
2. Ada hubungan yang **rendah** antara Kelincahan terhadap dribble pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMKN 9 Bandar Lampung dengan persentase **13.91%**.
3. Ada hubungan yang **sedang** antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap dribble pada siswa ekstrakurikuler sepakbola dengan persentase **20.0%**.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi sebagai alternatif untuk meningkatkan hasil dribbling siswa khususnya siswa sma.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk mengembangkan ilmu pengembangan olahraga (IPTEKOR) khususnya meningkatkan hasil dribbling siswa

3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang kecepatan dan kelincahan terhadap hasil dribbling dapat menambah variabel lain dalam penelitian ini, memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Batty, C Eric. 1999. *Latihan Sepakbola Metode Baru*. CV Pionir Jaya, Bandung.
- Dinata, Marta. 2003. *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Cerdas Jaya, Bandar Lampung.
- _____. 2005. *Rahasia Latihan Sang Juara Menuju Prestasi Dunia*. Cerdas Jaya, Jakarta.
- Fajar, Ibnu dkk. 2009. *Statistika Untuk Praktisi Kesehatan*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Hermawan, Rahmat. 2016. *Fisiologi Olahraga*. Cerdas Jaya, Bandar Lampung.
- Jones Ken. 2001. *Sepakbola, Panduan Teknik Berlatih*. PT Dian Rakyat, Jakarta.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Sepakbola Remaja*. Macanan Jaya Cemerlang, Klaten.
- Kristiyanto, Agus. 2013. *Riset Futuristik Keolahragaan*. Graha Ilmu, Yoyakarta.
- Luxbacher, A Joseph. 2001. *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Mckeon, John. 2007. *Panduan Latihan Sepakbola Andal*. PT Sunda Kelapa Pustaka, Jakarta.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Human Kinetics, United States.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga, Jakarta.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Depdikbud, Jakarta.
- Riduwan. 2012. *Belajar Mudah Penelitian*. Alfabeta, Bandung.

- Sajoto, M. 1990. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Effhar dan Dahara Prize, Semarang.
- Sneyers, Josef. 1993. *Sepakbola Remaja Petunjuk Dan Latihan Bagi Kesebelasan Remaja*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Subagyo, Joko P. 2006. *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Sugiyono. 2007. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Tangkudung, James. 2012. *Kepelatihan Olahraga*. PT Cerdas Jaya, Jakarta.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Yusuf, Muri. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. PT Fajar Interpratama Mandiri, Jakarta.