

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA PEMAIN
SSB GARUDA FC DONOMULYO**

(Skripsi)

Oleh

YUDHA PUTRA BIMANTORO



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

ABSTRAK

HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA PEMAIN SSB GARUDA FC DONOMULYO

Oleh

Yudha Putra Bimantoro

Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada pemain SSB Garuda FC Donomulyo.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Populasi berjumlah 26 pemain sepak bola SSB Garuda FC Donomulyo dan teknik sampel menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan teknik tes dan pengukuran berdasarkan hasil tes kecepatan, kelincahan dan kemampuan menggiring bola. Analisis data penelitian menggunakan analisis korelasi.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa: 1) ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola, dengan nilai $r_{hitung(x1,y)} = 0,602 > r_{tabel(0,05)(24)} = 0,404$, 2) ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, dengan nilai $r_{hitung(x2,y)} = 0,770 > r_{tabel(0,05)(24)} = 0,404$.

Kata Kunci: kecepatan, kelincahan, sepak bola.

ABSTRACT

RELATIONSHIP OF SPEED AND AGILITY TO DRILLING ABILITY IN FOOTBALL GAME ON PLAYERS SSB GARUDA FC DONOMULYO

Oleh

Yudha Putra Bimantoro

This study was designed to find the relationship between speed and agility to the ability to dribble in soccer games for SSB Garuda FC Donomulyo players.

The method used in this research is correlational. The population is 26 soccer players from SSB Garuda FC Donomulyo and the sample technique uses a total sampling technique. The data collection technique used is test and measurement techniques based on the results of tests of speed, agility and dribbling ability. Analysis of research data using correlation analysis. The results of this study conclude that: 1) there is a significant relationship between speed and dribbling ability, with the value of r arithmetic (x1.y) = 0.602 > r tabel (0.05)(24) = 0.404, 2) there is a significant relationship between agility and the ability to dribble, with the value of r arithmetic (x2.y) = 0.770 > r tabel (0.05)(24) = 0.404.

Key Word: *speed, agility, football.*

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA PEMAIN
SSB GARUDA FC DONOMULYO**

OLEH

YUDHA PUTRA BIMANTORO

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
Sarjana Pendidikan**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

Judul Skripsi

**:HUBUNGAN KECEPATAN DAN
KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGIKIR BOLA DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA PADA PEMAIN SSB GARUDA
FC DONOMULYO**

Nama Mahasiswa

: Yudha Putra Bimantoro

Nama Pokok Mahasiswa

: 1813051063

Program Studi

: Pendidikan Jasmani

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan




MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

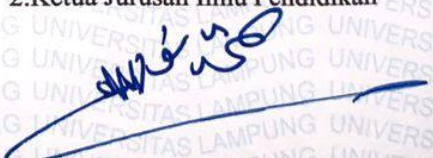
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Drs. Sudirman Husin, M.Pd
NIP 195810211985031001


Dr. Heru Sulistianta, M.Or.
NIP 197005252005011002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


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



Dipindai dengan

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Sudirman Husin, M.Pd.



Sekretaris : Dr. Heru Sulistianta, M.Or.



Penguji : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.

NIP. 1965123019911111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 7 Juni 2023

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yudha Putra Bimantoro
NPM : 1813051063
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain SSB Garuda FC Donomulyo ”** tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

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

Bandar Lampung, 28 Desember 2022



membuat pernyataan

Yudha Putra Bimantoro
NPM 1813051063

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Yudha Putra Bimantoro lahir di Desa Donomulyo Kec. Banjit Kab. Way Kanan Provinsi Lampung pada 31 Juli 1999. Peneliti merupakan anak kedua dari pasangan Bapak Suratno dan Ibu Sulastri.

Pendidikan formal diawali pada tahun 2005 di SD Negeri 1 Donomulyo, kemudian melanjutkan studi di SMP Negeri 2 Banjit pada tahun 2011, dan pada tahun 2014 melanjutkan studi di SMA 1 Banjit. Tahun 2018 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UNILA melalui jalur SBMPTN.

Tahun 2021, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Donomulyo Kec. Banjit Kab. Way Kanan, dan praktik mengajar melalui Program Pengenalan Lapangan (PPL) di YAYASAN Surya Dharma Bandar Lampung.

MOTTO

*Nikmati Proses Dan Setiap Ujian Yang Terjadi Di Dalam
HIDUP*

(Yudha Putra Bimantoro)

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas semua anugerah yang telah diberikan kepadaku, karya tulis sederhana ini kupersembahkan kepada :

Bapak dan Ibu yang telah membantu & mendoakan,
selalu mengharapkan
hal yang terbaik
“untukku”.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah - Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani. Dengan Judul **“Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain SSB Garuda FC Donomulyo ”** Dalam penulisan skripsi ini Penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si Dekan FKIP Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Heru Sulistianta, M.Or. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Bapak Drs. Sudirman Husin, M.Pd selaku Pembimbing pertama yang telah memberikan arahan kepada penulis.
5. Bapak Dr. Heru Sulistianta, M.Or. Pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan serta motivasi kepada penulis.
6. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd selaku Pembahas yang telah memberikan arahan kepada penulis.
7. Bapak dan Ibu Dosen di Program Studi Penjas FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
8. Bapak dan Ibu staf tata usaha FKIP Unila.
9. Kedua Orang Tuaku, Kakak ku Ayu Seftiani, dan Adikku Arsynta Putri Saqueena yang selalu memberikan motivasi untuk mengerjakan skripsi ini.

10. Keluarga seperjuangan di Penjas 2018.
11. My Partner Dinanda Syefa Meita yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini sampai dengan selesai.
12. Sihab Doni Pujianto, Nanang Adi, Theofilus Deni Alfaro, Rika Afrida, Kiki Erlenitha, Yola Novelia, Randi Irawan, Kevin Abiasa, Anggie Tiara Putri, Fransiska, Ervin, Rahma Nur Ardianti, Gilang Rismawan, Deki Wahyudi, Alan Hendrawan, Yang telah menemani semasa perkuliahan sampai saat ini.
13. Kontrakan Sasimo Fani Ardian, Dimas Ardiyanto, Triya Yudiantara, David Rengga Syaputra, Gerry Akbar Pramiswara, Diva Ardiansyah, Ko'sandes, Deni Setiawan, Mahmudi, Tyo Bayu, Putra, Indra, Rudi, Rio, Agung Prasetyo.
14. Brew&Miu Reno Dwi Aprizal, Ahmad Sudrajat Wijaya, I Kadek Dwi Agus CW, Andrian Saputra, M.Syarif, Raden Arya WA, Melisa, Fitri Wahyuni, Anindita Maya Prameswari, Ni Kadek Ari Widyasari Ayu, Putri Diana Sari, Desi Indah Sari, Evi Febri Arminta, Dewa Ayu Puspa, Wayan Andri S.
15. Pakde Marianto, Mas Diki, Mba Yuli, Mak Bud, Tante Eka, Tante Yuli, Tante Dwi, Mbah Pon.
16. Semua Pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Semoga dengan bantuan dan dukungan yang diberikan mendapat balasan pahala disisi Allah SWT dan semoga skripsi ini bermanfaat. Aamiin.

Bandar Lampung, 28 Desember 2023
Penulis,

Yudha Putra Bimantoro

1813051063

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Batasan Masalah	4
1.4. Rumusan Masalah	4
1.5. Tujuan Penelitian	4
1.6. Manfaat Penelitian.....	4
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Hakikat Sepakbola	6
2.2. Teknik Menggiring Bola	8
2.3. Kecepatan.....	10
2.4. Kelincahan.....	13
2.5. Keterampilan Menggiring Bola	18
2.6. Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun	20
2.7. Kondisi SSB Garuda Fc Donomulyo	22
2.8. Penelitian Yang Relevan	22
2.9. Kerangka Berfikir	24
2.10. Hipotesis	25
III. METODE PENELITIAN	
3.1. Metode Penelitian	26
3.2. Populasi dan Sampel	26
3.2.1 Populasi.....	26
3.2.2 Sampel.....	26
3.3. Tempat dan Waktu Penelitian	27
3.4. Variabel Penelitian	27
3.4.1 Variabel Bebas.....	27

3.4.2 Variabel Terikat.....	27
3.5. Desain Penelitian	27
3.6. Definisi Operasional Variabel	28
3.7. Instrumen Penelitian.....	29
3.7.1 Tes kemampuan menggiring bola.....	30
3.8. Teknik Pengumpulan Data	32
3.8.1 Tes Kecepatan Lari 30 Meter.....	32
3.8.2 Tes Kelincahan (<i>Zig-zag Run</i>).....	34
3.9. Teknik Analisis Data	35
3.9.1 Uji Normalitas.....	35
3.9.2 Uji Hipotesis.....	36
IV. PEMBAHASAN DAN HASIL	38
4.1. Hasil Penelitian	38
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	38
4.2 Uji Prasyarat.....	44
4.2.1 Uji Normalitas.....	44
4.2.2 Uji Linieritas.....	44
4.2.3 Uji Hipotesis.....	44
4.3 Pembahasan	47
V. KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Keterampilan Dasar Menggiring Bola	31
2. Norma kecepatan lari 30 meter	33
3. Kategori test kelincahan	35
4. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r	37
5. Data Hasil Penelitian Kecepatan, Kelincahan dan Kemampuan Menggiring Bola	38
6. Distribusi Frekuensi Kecepatan	39
7. Distribusi Frekuensi Kelincahan	41
8. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola	43
9. Uji Normalitas	44
10. Uji Linieritas	45
11. Korelasi Kecepatan (X_1) dan Kemampuan Menggiring Bola (Y)	45
12. Korelasi Kelincahan (X_1) dan Kemampuan Menggiring Bola (Y)	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring Bola dengan Kura-kura Kaki Bagian Dalam	9
2. Menggiring Bola dengan Kura – kura Kaki Penuh	9
3. Menggiring Bola dengan Kura-kura Kaki Bagian Luar	10
4. Teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam	19
5. Perkenaan bola pada teknik menggiring bola	20
6. Desain penelitian	28
7. Tes kemampuan menggiring bola	30
8. Tes Kecepatan Lari Sprint 30 Meter	32
9. Tes Lari Zig-Zag	32
10. Diagram Batang Hasil Kecepatan Pemain SSB Garuda FC Donomulyo	39
11. Diagram Batang Persentase Kecepatan Pemain SSB Garuda FC Donomulyo.....	40
12. Diagram Batang Kelincahan Pemain SSB Garuda FC Donomulyo.....	41
13. Diagram Batang Persentase Kelincahan Pemain SSB Garuda FC Donomulyo	42
14. Diagram Batang Hasil Kemampuan Menggiring Bola Pemain SSB Garuda FC Donomulyo.....	42
15. Diagram Batang Persentase Kemampuan Menggiring Bola Pemain SSB Garuda FC Donomulyo.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	54
2. Surat Balasan Penelitian	55
3. Data Hasil Penelitian Tes Kecepatan Pemain SSB Garuda FC Donomulyo	56
4. Data Hasil Penelitian Tes Kelincahan Pemain SSB Garuda FC Donomulyo	57
5. Data Hasil Penelitian Tes Menggiring Bola Pemain SSB Garuda FC Donomulyo	58
6. Uji Normalitas Kecepatan Pemain SSB Garuda FC Donomulyo	59
7. Uji Normalitas Kelincahan Pemain SSB Garuda FC Donomulyo	60
8. Uji Normalitas Kemampuan Menggiring Bola Pemain SSB Garuda FC Donomulyo	61
9. Uji Linieritas	62
10. Hubungan Antara Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola	63
11. Hubungan Antara Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola	65
12. Table (Pearson Product Moment)	67
13. Dokumentasi Penelitian	68

I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan, tetapi karena sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. Dengan keterampilan yang dimilikinya seorang dituntut bermain harus mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas. Pengetahuan taktik dan strategi sangat penting, kesiapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi atas perubahan-perubahan situasi yang sering terjadi sepanjang permainan.

Permainan sepakbola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Bagaimana permainan cepat dan teknik yang baik didukung oleh kemampuan individu yang menonjol dan kondisi fisik yang baik, hal ini patut dilakukan dan dijadikan suatu contoh bagi seluruh pemain sepakbola baik di dunia maupun di Indonesia. Tentunya harus diawali dengan latihan yang bagus, baik sasaran, materi, maupun tujuan latihan.

Adapun tujuan latihan secara garis besar yaitu : a) meningkatkan kualitas fisik dasar maupun secara umum dan menyeluruh, b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, c) menambah dan menyempurnakan teknik, d) mengembangkan, menyempurnakan strategi, taktik dan pola bermain, e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding (Sukadiyanto, 2005:9).

Unsur-unsur fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Selain harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola yang benar, pemain juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Komponen kondisi fisik yang diperlukan meliputi : kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan dan reaksi (Sajoto, 1988:57-59). Seorang pemain sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik yang baik dalam bermain sepak bola terutama teknik menggiring bola yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola.

Kecepatan dan kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dan kelincahan dapat dilatih bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepak bola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan dan kelincahan. Teknik dalam permainan sepak bola meliputi 2 macam yaitu : teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar bermain sepak bola yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola, gerak tipu, tackling, lemparan ke dalam dan teknik menjaga gawang. Mengontrol bola diantaranya adalah menjaga dan melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa kedepan disebut juga menggiring bola (*dribbling*).

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. *Dribbling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada

dalam penguasaan. *Dribbling* memerlukan keterampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kecepatan dan kelincahan yang dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Dengan metode pengulangan yang banyak maka kemampuan *dribbling* yang lincah dan cepat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan.

Sekolah sepakbola Garuda Fc Donomulyo merupakan salah satu dari beberapa sekolah sepak bola yang ada di kabupaten Way Kanan. Dari pengamatan peneliti di SSB Garuda Fc Donomulyo, peneliti melihat ada beberapa pemain yang melakukan *dribbling* namun jangkauan antara kaki dengan bola terlalu jauh sehingga bola dapat direbut oleh pemain lawan. Kemudian ada beberapa pemain yang sedang menggiring bola namun bola sering terselip diantara kedua kaki yang mengakibatkan bola tertinggal. Ada beberapa pemain yang sedang menggiring bola dan berhadapan dengan pemain lawan namun pemain tersebut sulit untuk merubah arah dan sering terbaca pergerakannya oleh pemain lawan. Beberapa pemain saat menggiring bola sering direbut oleh pemain lawan.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti akan melakukan penelitian dan mengkaji secara ilmiah melalui skripsi yang berjudul “ Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada pemain SSB Garuda Fc Donomulyo “.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Mayoritas pemain sepakbola SSB Garuda FC Donomulyo bola yang digiring beberapa langkah tidak mengenai kaki tidak terjangkau.
- 1.2.2 Mayoritas pemain sepakbola SSB Garuda FC Donomulyo saat menggiring bola lebih cepat bola dibandingkan orangnya/pemain.
- 1.2.3 Mayoritas masih lemahnya kemampuan pemain sepakbola SSB Garuda FC Donomulyo dalam kontrol bola sehingga bola mudah direbut lawan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang diuraikan di atas, maka untuk dapat mengkaji permasalahan yang timbul dibatasi pada: “Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain SSB Garuda Fc Donomulyo”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan inti dari permasalahan yang ada dalam penelitian ini. Adapun rumusan masalah yang dapat diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

- 1.4.1 Apakah ada hubungan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada SSB Garuda Fc Donomulyo?
- 1.4.2 Apakah ada hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada SSB Garuda Fc Donomulyo?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

- 1.5.1 Untuk mengetahui apakah ada hubungan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada SSB Garuda Fc Donomulyo.
- 1.5.2 Untuk mengetahui apakah ada hubungan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada SSB Garuda Fc Donomulyo.

1.6 Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat antara lain :

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dan manfaat, baik untuk atlet, pelatih, maupun pihak-pihak yang berkompeten dalam cabang olahraga sepak bola.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan acuan atau gambaran saat akan melakukan penelitian dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan penelitian yang dilakukan mendapat hasil yang lebih baik lagi.

b. Bagi Pemain

Hasil penelitian ini dapat memberikan data, sehingga siswa mengetahui kemampuan dirinya sendiri dan sadar akan pentingnya kecepatan dan kelincahan serta ketrampilan menggiring bola pada saat bermain sepak bola.

c. Bagi SSB Garuda FC Donomulyo

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan bahan masukan untuk bacaan dalam memperkaya pengetahuan sepak bola guna meningkatkan prestasi sepak bola pemain SSB Garuda Fc .

II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Sepakbola

Menurut Reki siaga (2020:1) sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing tim berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri, agar tidak Kemasukan bola lawan, sesuai dengan FIFA *law of the game*. Definisi lain sepakbola adalah permainan tim yang dimainkan masing-masing timnya terdiri atas sebelas orang pemain, termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan.

Menurut Agus Salim (2008: 10) pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk mencetak gol atau skor sebanyakbanyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu dua kali 45 menit. Menurut Sucipto (2007: 7) sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3).

Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepak bola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Rohim, 2008: 13).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari 11 orang pemain termasuk seorang penjaga gawang, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan untuk mencapai kemenangan. Menurut Muhajir (2004:22) Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, didalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Dari data diatas tentang penjelasan sepakbola maka dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seotang penjaga gawang yang dimainkan dengan kaki kecuali penjaga gawang. Penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Luxbacher (2004) menyatakan bahwa teknik dasar dalam permainan sepakbola yaitu menggiring bola juga sangat di butuhkan sebagai upaya kita untuk melakukan penekanan ke area lawan, menguasai bola dan melakukan penyerangan kedaerah area lawan untuk memasukan bola ke gawang lawan untuk kemenangan tim.

2.2 Teknik Menggiring Bola

Menurut Sukatamsi (2001: 3.3), Prinsip teknik menggiring bola meliputi:

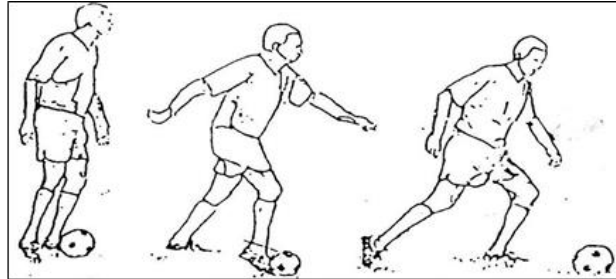
1. Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola,
2. Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan,
3. Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki,
4. Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan,
5. Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

Kegunaan teknik menggiring bola antara lain; a) Untuk melewati lawan, Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, b).Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, c) menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman (Sukatamsi, 2001:3.4).

Adapun Macam-macam cara menggiring bola. Menggiring bola dengan kurakura bagian dalam menurut Sukatamsi (2001: 3.5):

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.
2. Kaki bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki dengan yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.
3. Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, kemudian melihat situasi di lapangan.

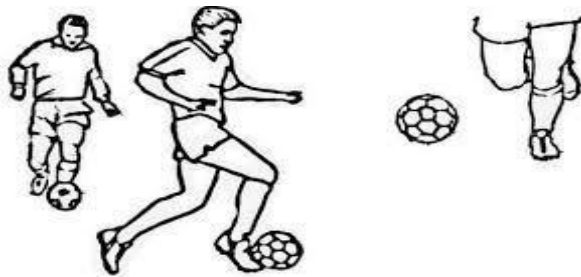
Adapun teknik menggiring bola menggunakan kura-kura bagian dalam dapat dilihat pada gambar dibawah berikut ini.



Gambar 1. Menggiring Bola dengan Kura-kura Kaki Bagian Dalam
Sumber: (Sucipto, dkk, 2000: 29)

- 1) Teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh menurut Sukatamsi (2001: 3.5): a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura penuh, b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, c) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, jangan melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman.

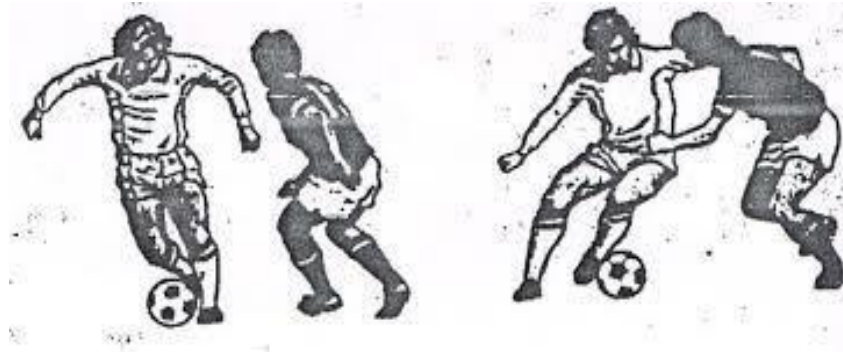
Adapun gambar teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh dapat dilihat pada gambar berikut dibawah ini.



Gambar 2. Menggiring Bola dengan Kura – kura Kaki Penuh
Sumber : (Sucipto, dkk, 2000: 31)

Menggiring bola dengan kura-kura penuh ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dari teknik ini hanya digunakan apabila di depan pemain terdapat daerah kosong atau bebas dari lawan, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.

2)Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar menurut Sukatamsi (2001: 3.6): a). Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam posisi menendang bola dengan kura- kura kaki bagian luar, b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama lari, c) Pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lawan dan posisi teman. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut dibawah ini.



Gambar 3. Menggiring Bola dengan Kura-kura Kaki Bagian Luar
Sumber: (Sucipto, dkk. 2000: 30)

2.3 Kecepatan

Selain dari teknik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola, kondisi fisik merupakan faktor yang amat penting dalam rangka meningkatkan keterampilan dalam suatu cabang olahraga, salah satunya adalah sepakbola yaitu: 1). Kecepatan (*speed*), ketepatan (*Accuracy*), Kekuatan (*strength*), Kelentukan (*Flexibility*), Kelincahan (*agility*), keseimbangan (*Balance*), daya tahan (*endurance*) dan koordinasi (*coordination*), (Soekatamsi, 1990).

Kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang-cabang olahraga seperti nomor-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 (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 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 menggiring bola menggunakan kecepatan dilakukan dengan gerakan yang memerlukan kordinasi penuh agar

sesuai dengan jangkauan bola. Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik. Sedangkan menurut fisiologis kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan berdasarkan kemudahan gerak dalam suatu waktu tertentu (Jonath.U.E Haag dan R.Krembel. 1984 : 19).

Kecepatan merupakan suatu keuntungan dalam bermain bila dilakukan dengan benar, terburu-buru atau tergesa-gesa beda dengan kecepatan. Terburu-buru menandakan tidak adanya emosi keseimbangan fisik terkontrol. Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai 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 mempengaruhi yaitu : strength, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono 1988:216).

Singer, Robert N. (1982:208) mengemukakan secara garis besar kecepatan dapat dibagi dalam dua tipe : (1) waktu reaksi yaitu kecepatan waktu reaksi muncul pada saat adanya stimulus hingga mulai terjadi gerakan, dan (2) waktu gerakan adalah waktu yang digunakan atau dibutuhkan untuk melakukan kegiatan dari permulaan hingga akhir. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan gerakan dapat dibagi menjadi tiga yaitu : (1) waktu reaksi, (2) waktu gerakan, (3) waktu respon yaitu merupakan kombinasi dari waktu reaksi dan waktu gerakan.

Untuk itu kecepatan dibedakan menjadi dua macam yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak.

1. Kecepatan reaksi

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

2. Kecepatan gerak

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

Tipe kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepakbola, misalnya seorang pemain sepakbola pada saat menggiring bola lalu mengoper bola 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.

Hubungan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola Menurut Nurhasan (1994) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11), kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi, yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga, seperti kecepatan lari seseorang pemain sepak bola mengejar atau menggiring bola, maka dari itu kecepatan sangat diperlukan untuk bermain bola agar lebih baik.

2.4 Kelincahan

Menurut M. Sajoto (1995: 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 8), kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak digunakan dalam olahraga.

Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efektif, sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh. Analisis telah menunjukkan bahwa kelincahan terjadi karena gerakan kekuatan atau tenaga yang meledak. Diketahui bahwa besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi serabut otot tergantung pada daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls syaraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak mungkin mengubahnya. Baley A. James, 1986:198, Mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang mampu mengubah arah dari posisi

ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahan cukup tinggi. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa mengurangi keseimbangan .

Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti misalnya dalam lari melintasi rintangan (tes standar untuk kelincahan) , memerlukan kontraksi konsentris dan eksentris secara bergantian pada kelompokkelompok otot tertentu . Sebagai contoh saat berlari melintasi rintangan seorang atlet harus mengurangi. kecepatan larinya saat atlet akan mengubah arah .Untuk melakukan ini ,otot perentang otot lutut pinggul (knee extensor dan hip extensor) mengalami kontraksi eksentris (penguluran) , saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak kedepan.

Kemudian dengan cepat otot-otot itu harus mengalami suatu konsentris pada saat otot tersebut memacu tubuh ke arah yang baru. Gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian.

Momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Massa seorang atlet relatif konstan , tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui latihan dan program pengembangan otot. Diantara dua atlet yang beratnya sama (massa sama) atlet,yang memiliki otot lebih kuat dalam tes kelincahan akan lebih unggul (Baley,James A,1986: 199).

Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan . Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya .

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat , mengubah arah dan posisi , menghindari benturan antar pemain dan

kemampuan berkelit dari pemain lapangan .Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu relatif singkat dan cepat.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menhemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan – sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan .

Harsono (1988:172) menyatakan lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya pada saat menggiring bola.Kelincahan diidentifikasi dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan , kemampuan keluwesan gerak,kemampuan memanuver sistem motorik atau deksteritas, berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak , tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya .

Dari batasan diatas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian untuk menjelaskan pengertian ini. Adapun yang dimaksud dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan efisien.

Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan , khususnya sepakbola . Suharno (1985: 33) menyatakan kegunaan kelincahan adalah untuk menkoordinasi

gerakangerakan berganda atau stimulan , mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi ,gerakan – gerakan efisien ,efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Dangsin Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 8-9) adalah :

1. Tipe Tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan – gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian . Di mana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Di hubungkan dengan tipe tubuh,maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari *sektomorf* dan *endomorf* .

2. Usia

Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat bahkan menurun . Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

3. Jenis kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak perempuan sebelum mencapai usia pubertas,setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.

4. Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

5. Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasn terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

Adapun macam-macam latihan kelincahan ,yaitu :

1. Lari bolak-balik (*Shuttle Run*)

- a. Atlet lari bolak-balik secepatnya dengan titik yang satu ke titik yang lain sebanyak kira-kira 10 kali. Setiap kali sampai pada suatu titik dia harus berusaha untuk secepatnya membalikan badan untuk lari menuju titik yang lain Perlu diperhatikan bahwa: Jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh , misalnya 10 m atau lebih , maka ada kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali bolak-balik dia tidak akan mampu untuk melanjutkan lagi larinya,atau membalikan badannya dengan cepat disebabkan karena faktor kelelahan. Jika kelelahan mempengaruhi kecepatan larinya maka latihan tersebut sudah tidak sah(*valid*) lagi untuk digunakan sebagai latihan kelincahan.
- b. Jumlah ulangan lari bolak – balik jangan terlalu banyak sehingga menyebabkan atlet lemah. Kalau ulangan larinya terlalu banyak maka menyebabkan seperti diatas. Faktor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya dilatih yaitu kelincahan.

2. Lari zig-zag (*zig-zag run*)

Latihan hampir sama dengan lari bolak-balik,kecuali atlet lari melintasi beberapa titik,misalnya 10 titik.

3. *Squart trust* dan modifikasinya

Atlet berdiri tegak,jongkok,tangan dilantai,lempar kaki ke belakang sehingga tubuh lurus dalam posisi *push up*,dengan kedua tangan bersandar dilantai. Lemparan kedua kaki di depan diantara kedua lengan ,luruskan seluruh tubuh menghadap keatas ,satu tangan lepas dari lantai dan segera balikan badan sehingga berada dalam posisi *push up* kembali,kembali berdiri tegak . Seluruh rangkaian gerak dilakukan secepat mungkin.

4. Lari rintangan

Di suatu ruangan atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan. Tugas atlet adalah untuk secepatnya melalui rintangan tersebut. Baik dengan cara melompatinya ,memanjat atau menerobos. Latihan kelincahan dapat juga dengan latihan yang bersifat anaerobic.

5. *Dot drill*

Di lantai atau di lapangan dibuat 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing 24 inci (kira-kira 60 cm , dan titik di tengah-tengah persegi). Atlet bersiap dengan kedua kaki pada 2 titik , dan pada aba-aba “ya” atlet melompat – lompat ketitik yang lain secepatnya dalam waktu 30 detik atau lebih . Lompatannya adalah maju,mundur,ke samping,berbalik dan sebagainya . Dengan demikian kelincahan kaki terlatih.

a. *Three Comer drill*

Ada 3 titik yang membentuk huruf L berjarak kira-kira 4 m. Atlet secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu yang telah ditentukan . Latihan ini mirip dengan latihan *boomerang run* yang tujuannya adalah 5 buah.

b. *Down the-line drill*

Di lapangan ada beberapa garis yang berjarak masing-masing kira-kira sampai 4-5 m,atlet lari menuju garis tersebut dan setiap tiba disuatu garis dia harus mengubah cara larinya dengan mundur,maju atau menyamping sesuai dengan instruksi pelatih (Harsono, 1988: 172 – 174).

Dari contoh di atas dapat dilihat bahwa bermacam-macam latihan kelincahan dapat diciptakan . Imajinasi pelatih adalah penting untuk menciptakan latihan-latihan yang sesuai dengan kebutuhan. Harsono (1988:172) menyatakan lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya pada saat menggiring bola.

Kelincahan diidentifikasi dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan , kemampuan keluwesan gerak,kemampuan memaanuver sistem motorik atau deksteritas, berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak , tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya .

2.5 Keterampilan Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain sepakbola dapat dilihat dari bagaimana pemain menggiring bola. Untuk meningkatkan ketrampilan menggiring bola, teknik harus dilatih seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincihan dan sebagainya. Kini banyak para pelatih mengabaikan atau menganggap tidak penting hal itu.

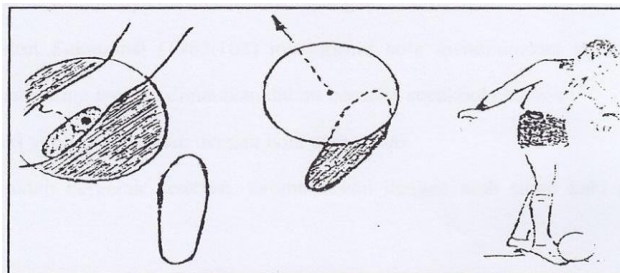
Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola yaitu : kecepatan, kelentukan dan kelincihan, yang menurut Bompa, Tudor O. (1983:249) dikatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola ke arah depan, sedangkan kelentukan hubungannya bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan relalui rintangan, serta kelincihan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan.

- a. Tujuan menggiring bola
 - i. Melewati lawan
 - ii. Menerobos benteng pertahanan lawan
 - iii. Mempermudah rekan kesebelasan atau diri sendiri untuk membuat serangan atau mengukur strategi
 - iii. Menguasai permainan

- b. Cara menggiring bola
 - i. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
 - ii. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
 - iii. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas punggung

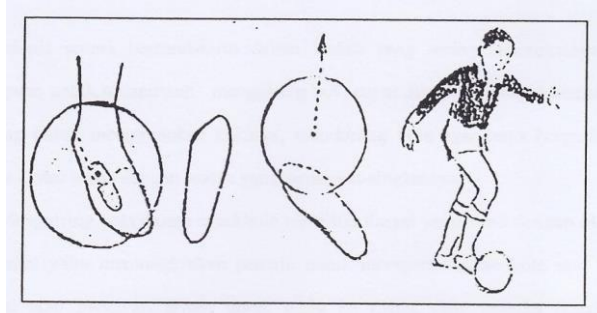
Hal ini dikarenakan untuk melakukan teknik menggiring bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura kaki kiri sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk melakukan teknik menggiring ke arah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan (Sukatamsi 1988:161). Dengan menggunakan kura-kura kaki

bagian dalam berarti posisi bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesukaran untuk merampas bola. Selain itu pemain yang menggiring bola tersebut dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika pemain yang menggiring bola selalu diikuti atau bola selalu berada diantara kedua kaki dengan lain perkataan bola selalu dapat dilindungi . Disamping itu kalau menggiring bola menggunakan kurakura kaki bagian dalam pemain dapat merubah-rubah kecepatan sewaktu menggiring bola (A. Sarumpaet,1992:25).



Gambar 4. Teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
(Sumber: Sukatamsi,1988:161)

Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar memberi kesempatan pada pemain untuk merubah –rubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola .Merubah arah dan membelok ke kiri maupun kekanan berarti menghindarkan bola dari lawan dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi lawan dengan bola (A.Sarumpaet,1992:25).



Gambar 5. Perkenaan bola pada teknik menggiring bola
(Sumber: Sukatamsi, 1988:162).

Menggiring bola atau dribbling tidak hanya dilatih dengan satu kaki saja melainkan dengan kedua-duanya kiri dan kanan . Hal itu dilatihkan sepanjang latihan dan terus menerus untuk meningkatkan kemampuan penguasaan bola yang baik dan secara bergantian akan memberikan tambahan keseimbangan antara kaki kiri dan kanan.

Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam melakukan dribble atau menggiring bola seorang pemain harus dapat mengubah-ubah arah dan dapat menghindari lawan dengan cepat serta harus dapat menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin dicapai. Untuk dapat melakukan semua itu sangat dibutuhkan unsur fisik berupa kelincahan.

2.6 Karakteristik Anak usia 13-15 tahun

Menurut Sukintaka (1992: 45) tentang siswa yang berumur 13-15 tahun mempunyai karakteristik:

1. Jasmani

- a. Laki-laki maupun perempuan ada pertumbuhan memanjang
- b. Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik
- c. Sering menempikan hubungan koordinasi yang kurang baik
- d. Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas
- e. Mudah lelah tidak dihiraukan

2. Psikis atau mental

- a. Banyak mengeluarkan energi
- b. Ingin menetapkan pandangan hidup
- c. Muah gelisah karena keadaan lemah

3. Sosial

- a. Ingin tetap diakui kelompoknya
- b. Mengetahui moral etik dari kehidupan
- c. Persekawanan yang tetap makin berkembang

Abin Syamsudin Makmun (2003) memperinci karakteristik prilaku dan pribadi masa remaja yang terbagi ke dalam bagian dua kelompok yaitu remaja awal (11-13 s.d 14-15 tahun) dan remaja akhir (14-16 s.d 18-20 tahun). Untuk remaja awal (11-13 tahun s.d 14-15 tahun) . melalui aspek:

1. Fisik

Laju perkembangan berlangsung pesat .Porsi ukuran berat badan sering kali kurang seimbang,dan munculnya ciri-ciri sekunder (timbulnya bulu pada publik region ,otot menyambung pada bagian bagian tertentu), disertai mulai aktifnya sekresi kelenjar jenis kelamin (menstruasi pada wanita dan day dreaming pada laki-laki).

2. Psikomotor :

Gerak gerik tanpa canggung dan kurang koordinasi , aktif dalam berbagai jenis cabang permainan.

3. Bahasa

Berkembangnya bahasa dan mulai tertarik mempelajari bahasa asing, menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik, fantastik dan estentik.

4. Prilaku kognitif

Proses berfikir sudah mampu mengoprasikan kaidah – kaidah logika formak (asosiasi ,deferensiasi ,komparasi,kausalitas) yang bersifat abstrak meskipun relatif terbatas ,kecakapan dasar intelektual menjadi laju perkembangan yang terpesat ,kecakapan dasar intelektual menjadi laju perkembangan yang terpesat.

5. Prilaku sosial

Diawali dengan kecenderungan ambivalensi keinginan untuk menyendiri dan bergaul dengn banyak teman tetapi bersifat temporer adanya semangat konfornitas yang tinggi.

2.7 Kondisi SSB Garuda Fc Donomulyo

Sekolah sepakbola Garuda Fc Donomulyo berdiri tanggal 18 juni 2016 dan memiliki alamat sekretariat sekaligus lapangan di desa tulung agung kampung Donomulyo kec Banjit Kab Way Kanan . Sebagai sekolah sepakbola, SSB Garuda Fc Donomulyo sudah memiliki kriteria dan syarat yang baik .Selain lapangan yang sudah ada SSB Garuda Fc Donomulyo juga memiliki sarana untuk menunjang kegiatan latihan seperti bola berukuran 5 sebanyak 10 buah, cones yang tergolong banyak berjumlah 30 buah ,gawang kecil berukuran 60 cm dan lebar 2 m ada 2 ,kemudian ada drill yang terbuat dari paralon dan tali tambang . Selain itu SSB Garuda Fc Donomulyo juga memiliki alat pemotong rumput pribadi untuk memotong rumput di lapangan Garuda Fc Donomulyo.

2.8 Penelitian Yang Relevan

2.8.1 Penelitian yang dilakukan oleh Erik Kurniawan (2015) dalam penelitiannya yang berjudul “Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Kartika XII-1 Magelang Tahun Ajaran 2014 – 2015.” Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survey dan tes pengukuran. Subyek penelitian data penelitian ini siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Kartika XII-1 Magelang tahun ajaran 2014-2015 sebanyak 32 responden. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data tes menggiring bola dari Nurhasan (2007: 212). Adapun teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan persentase, serta menghitung nilai maksimum, nilai minimum, mean, standar deviasi, median dan modus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Kartika XII-1 Magelang tahun ajaran 2014-2015 adalah baik. Secara rinci, sebanyak 1 orang (3,13%) pada kategori sangat baik, 13 orang (40,63%) pada kategori baik, 10 orang (31,25%) pada kategori cukup, 6 orang (18,75%) pada kategori kurang, dan 2 orang (6,25%) pada kategori sangat kurang.

- 2.8.2 Penelitian yang dilakukan oleh Tirto Ponco Nugroho yang berjudul “Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Sepak Bola pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola Atlas Binatama Semarang”.
- 2.8.3 Penelitian yang dilakukan oleh Angga Yudha yang berjudul “Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepak bola SMA Negeri 1 Gading”.
- 2.8.4 Penelitian yang dilakukan oleh Novita Sari (2018) yang berjudul “Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada atlet Sekolah Sepakbola (SSB). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang yang aktif dalam Latihan berjumlah 110 orang. Yang dijadikan sampel dalam penelitian ini hanya kelompok U-18 sejumlah 20 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian ini diperoleh, 1). Kecepatan mempunyai kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola pada SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang sebesar 37,65%, 2). Kelincahan mempunyai kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang sebesar 21,86%, 3). Kecepatan dan kelincahan secara Bersama-sama memiliki kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola pada SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang sebesar 54,58%.

2.9 Kerangka Berpikir

Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk *fasbreak*, *dribble*, dan *passing*. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi objek-

objek eksternal seperti sepakbola, basket, tenis, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kecepatan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti diatas yang cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan yang baik.

Kelincahan merupakan salah satu faktor yang penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga diperlukan untuk membebaskan diri dari lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan. Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan.

2.10 Hipotesis

Berdasarkan pada beberapa landasan teori yang telah diuraikan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- H₁ : Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Garuda Fc Donomulyo.
- H₂ : Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Garuda Fc Donomulyo

III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto, 2002: 247). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2002: 56). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecepatan (X1), kelincahan(X2), dan kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Garuda FC Way kanan(Y).

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Menurut suharmi Arikunto (2006:130) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pada penelitian ini populasinya adalah siswa SSB Garuda Fc Donomulyo yang berjumlah 25.

3.2.2 Sampel

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Menurut Arikunto (2010:174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Adapun dalam penelitian ini cara pengambilan sampel adalah dengan teknik total sampling yaitu mengikutsertakan semua individu atau anggota populasi menjadi sampel (Arikunto, 2002: 112).

Dengan pertimbangan waktu dan tenaga maka peneliti mengambil sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola SSB Garuda fc .

3.3 Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Garuda Fc Donomulyo. Peneliti mengambil sampel semua atlet sepak bola SSB Garuda fc yang berlatih di Donomulyo, yaitu berjumlah 25 atlet putra dan penelitian dilakukan selama 2 hari.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan himpunan beberapa gejala yang berfungsi sama dalam suatu masalah. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:99) variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu : variabel bebas dan variabel terikat.

3.4.1 Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang nilai-nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya yang berguna untuk meramalkan dan menerangkan nilai variabel yang disimbolkan dengan (X), adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu hubungan antara kecepatan (X1) dan kelincahan (X2).

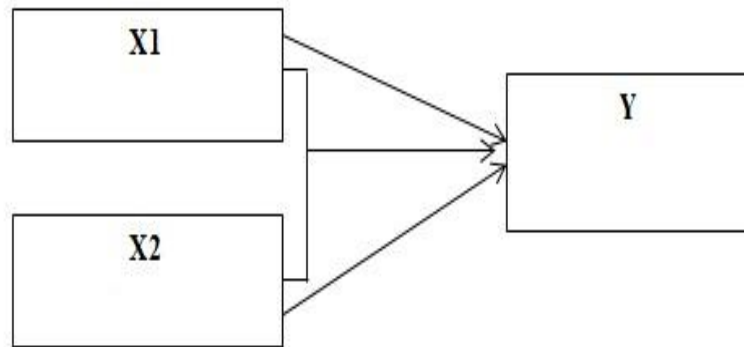
3.4.2 Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang nilai-nilainya bergantung pada variabel lainnya dan merupakan variabel yang diterangkan nilainya dan dilambangkan dengan (Y). Dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketrampilan menggiring bola.

3.5 Desain Penelitian

Desain penelitian diperlukan dalam suatu penelitian karena desain penelitian dapat menjadi pegangan yang lebih jelas dalam melakukan penelitiannya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Arikunto (1997:44), desain penelitian adalah “rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan”. Terdapat dua variabel dalam penelitian yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:

Adapun gambar desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 6. Desain penelitian
(Sumber: Sugiyono, 2011)

Keterangan:

1. **X1** : Kecepatan
2. **X2** : Kelincahan
3. **Y** : Keterampilan Menggiring Bola
4. → : Garis hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat

3.6 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti, atau menspesifikasikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur konstruk atau variabel tersebut. Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Objek tersebut sering disebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dari jenisnya maupun tingkatannya disebut variabel. Dalam penelitian ini beberapa variabel yang akan diteliti yaitu : kecepatan, kelincahan, dan ketrampilan bermain sepakbola.

Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional mengenai variabel yang dapat digunakan dalam penelitian ini yaitu:

Tujuan tes ini dilakukan yaitu untuk mengukur kemampuan seseorang dalam menggiring bola. a) Perlengkapan

- 1) Bola ukuran 5 : 3 buah
- 2) Meteran Panjang : 1 buah
- 3) Cones besar : 5 buah
- 4) Stopwatch : 1 buah
- 5) Kapur
- 6) Tiang bendera

b) Petugas Lapangan

1. Tester: 1 orang
2. Pengamat gerakan: 1 orang
3. Pencatat hasil tes: 1 orang

c) Petunjuk Pelaksana ketentuan umum :

1. pada aba-aba “siap” testi berdiri dibelakang garis *start* dengan bola pada penguasaan kakinya.
2. pada aba-aba “ya” testi mulai menggiring bola melewati setiap tiang atau cone secara berurutan sampai testi melewati garis *finish*.
3. bola digiring dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
4. waktu yang dicapai yang terbaik dari dua kali percobaan yang akan diambil nilai nya dalam satuan detik.

d) Penilaian/penskoran:

Waktu yang ditempuh oleh teste dari mulai aba-aba “ya” sampai ia melewati garis finish.

Gerakan menggiring bola dinyatakan gagal apabila:

- a) Teste menggiring bola hanya menggunakan satu kaki.
- b) Teste menggiring bola tidak sesuai dengan anak panah
- c) Teste menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola.

Tabel 1. Kategori Keterampilan Dasar Menggiring Bola

No.	Rumus Interval	Kategori
1.	$X < M - 1,5 SD$	Sangat baik
2.	$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 SD$	Baik
3.	$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$	Cukup
4.	$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$	Kurang
5.	$X < M + 1,5 SD$	Sangat kurang

Keterangan:

X : Skor

M : Mean hitung

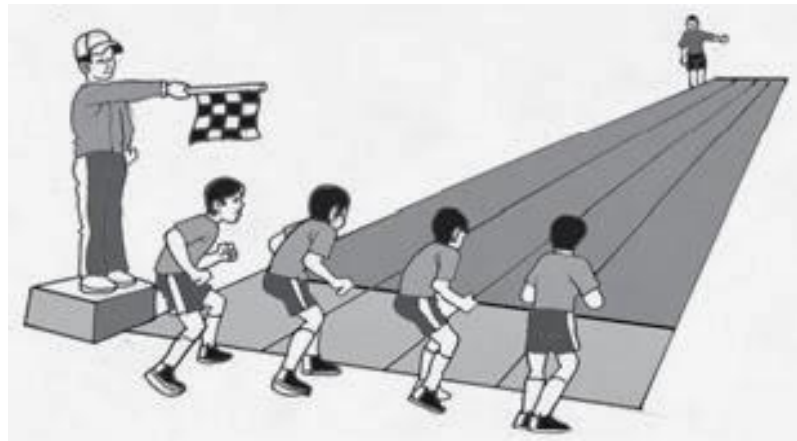
SD :Standar deviasi hitung

3.8 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2013 : 265) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Jadi untuk memperoleh data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar, karena data-data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan tes dan pengukuran melalui metode survey dengan pendekatan one shoot model, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan.

3.8.1 Tes Kecepatan lari 30 meter



Gambar 8. Tes Kecepatan Lari Sprint 30 Meter
(Sumber: Tes kesegaran jasmani indonesia, 2010:7)

Tujuan : Untuk mengukur kecepatan lari

Menurut Nurhasan 2007 untuk mengukur kecepatan seseorang menggunakan tes lari 30 meter dengan validitas sebesar 0,96 dan reliabilitas 0,95.

e) Perlengkapan

- 1) Stopwatch
- 2) Bendera
- 3) Formulir
- 4) Peluit

f) Petugas tes

- 1) *starter* 1 orang
- 2) pengambil waktu menurut keperluan
- 3) pencatat dan pengawas 1 orang

g) Petunjuk Pelaksanaan tes :

- 1) Pada aba-aba "siap" teste berdiri di belakang garis start.
- 2) Start dilakukan dengan start berdiri pada satu ujung kaki teste sedekat mungkin dengan garis start.
- 3) Pada aba-aba "ya" testi berlari secepat-cepatnya untuk menempuh jarak 30 m sampai melewati garis finish.

h) Pencatat Hasil :

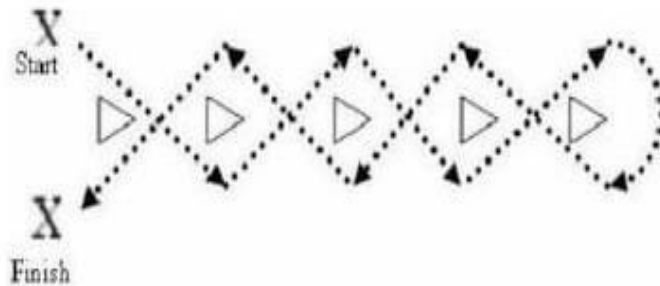
- 1) Hasil yang ditunjukkan oleh stopwacth.
- 2) Waktu dihitung satu angka dibelakang koma.
- 3) Kesempatan tes hanya 1 kali
- 4) Pelaksanaan dilakukan hingga semua pemain sudah melaksanakan tes.

Tabel 2. Norma kecepatan lari 30 meter

No	Norma	Prestasi (detik) putra
1	Baik sekali	3.58 – 3.91
2	Baik	3.92 – 4.34
3	Sedang	4.35 – 4.72
4	Kurang	4.73 – 5.11
5	Kurang sekali	5.12 – 5.50

(Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003)

3.8.2 Tes Kelincahan (*Zig-zag Run*)



Gambar 9 . Tes Lari Zig-Zag
(Sumber Gushtyadi, 2007:156)

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kelincahan seseorang. Menurut Gushtyadi (2007: 156) untuk mengukur kelincahan seseorang menggunakan tes lari zig-zag dengan reliabilitas sebesar 0,93 dan validitas sebesar 0,87.

i) Alat dan perlengkapan :

- 1) Stopwatch
- 2) Cone kerucut

- 3) Formulir dan alat tulis
 - 4) Peluit
 - 5) Lapangan
- j) Petunjuk Pelaksanaan tes:
- 1) Testee berdiri dari garis A ketika diberi aba-aba siap testi bersiap untuk melakukan test.
 - 2) ketika testor meniup peluit testi berlari zig-zag sesuai rute yang telah disusun oleh testor.
- k) Pencatatan hasil:
- 1) Hasil yang ditunjukkan oleh stopwath.
 - 2) Pelaksanaan tes dilakukan 1 kali.

Tabel 3. Kategori test kelincahan

Interval	Batasan	Kategori
$X < M - 1,5 SD$	$X < 9,11$	Sangat Baik
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	$9,11 \leq X < 10,64$	Baik
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	$10,64 \leq X < 12,16$	Cukup
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	$12,16 \leq X < 13,69$	Kurang
$X > M + 1,5 SD$	$X > 13,69$	Kurang Sekali

3.9 Teknik Analisis Data

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya.

Dengan demikian data mentah diubah menjadi data yang standart (skor).

Sebelum mencari Hubungan Kecepatan (X_1) dan Kelincahan (X_2) terhadap Kemampuan menggiring bola (Y), maka dilakukan uji validitas dan reabilitas penelitian. Uji validitas dan reabilitas ini menggunakan uji normalitas.

3.9.1 Uji Normalitas

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

Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan non parametik yang dikenal dengan uji lilliefors (Sudjana, 2002:466). Jika L hitung $< L$ tabel artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data tersebut tidak berdistribusi normal (Sudjana, 2002:466).

3.9.2 Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis 1

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:175), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien

korelasi n : Jumlah

sampel X : Skor

variabel X

Y : Skor variabel Y

$\sum X$: Jumlah skor variable X

$\sum Y$: Jumlah skor variabel Y

$\sum X^2$: Jumlah skor variabel X^2

$\sum Y^2$: Jumlah skor variabel Y^2

b. Uji Hipotesis 2

Untuk mencari kontribusi dari masing-masing prediktor terhadap variabel tidak bebas dalam Arikunto (2010:175), untuk menguji hipotesis antara X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi

n : Jumlah sampel X

X : Skor variabel X

Y : Skor variabel Y

$\sum X$: Jumlah skor variable X

$\sum Y$: Jumlah skor variabel Y
 $\sum X^2$: Jumlah skor variabel X²
 $\sum Y^2$: Jumlah skor variabel Y²

Menurut Sugiyono (2010:230), 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 3 berikut:

Tabel 4. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

Antara 0,800 sampai dengan 1,000	Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Cukup
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Agak Rendah
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Sangat Rendah

(Sumber: Riduwan, 2003 hal : 228)

Jadi apabila Koefisien Korelasi $>$ r tabel, maka ada hubungan yang signifikan (H_a Diterima), sebaliknya apabila Koefisien Korelasi $<$ r tabel, maka tidak ada hubungan yang signifikan (H_0 Diterima).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Garuda FC Donomulyo, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Garuda FC Donomulyo, dengan nilai $r_{x1.y} = 0,602 > r_{(0,05)(24)} = 0,404$, sehingga H_a diterima.
- 5.1.2 Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Garuda FC Donomulyo, dengan nilai $r_{x2.y} = 0,770 > r_{(0,05)(24)} = 0,404$, sehingga H_a diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

- 5.2.1 Dalam penelitian ini diperoleh hasil ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kemampuan menggiring, sehingga dapat dijadikan sebagai tolak ukur bagi para pelatih sepakbola sebagai bahan acuan latihan menggiring bola bahwa antara kecepatan saling berhubungan dengan menggiring bola. Pelatih sepakbola dalam memfokuskan pelatihan terhadap kecepatan untuk mendapatkan hasil menggiring bola yang sempurna
- 5.2.2 Penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dan dokumentasi bagi pihak kampus/ Universitas Lampung khususnya Prodi Pendidikan Jasmani sebagai bahan acuan penelitian yang akan datang. Untuk itu diharapkan agar pihak kampus lebih menambahkan referensi baik yang

berupa jurnal atau buku-buku yang terkait dengan kelincahan sehingga dapat mendukung dilaksanakannya penelitian yang sejenis.

5.2.3 Bagi para pemain sepak bola khususnya dalam hal ini pemain SSB Garuda FC Donomulyo hendaknya selain berkonsentrasi pada latihan latihan kecepatan dan kelincahan juga berlatih meningkatkan kemampuan menggiring bola karena terbukti dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kemampuan bermain sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsuddin Makmun. 2003. *Psikologi Pendidikan.*: Remaja Rosdakarya offset, Bandung.
- Abdul Rohim. 2008. *Dasar-Dasar Sepak Bola.*:Aneka Ilmu. Demak.
- Agus Irianto. 2010. *Statistika Konsep, Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya.* Kencana Prenada Media Group, Jakarta.
- Arikunto Suharsmi. 2006. "*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*". PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Arumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar.* Depdikbud, Padang.
- Baley, A. James. 1986. *Pedoman Atlet.* Dahara Prize, Semarang.
- Bompa, O. Tudor. 1983. *Theory And Methodology Of Training.* Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga, Surabaya.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching.* CV.Kesuma, Jakarta.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jilid 1. Erlangga, Jakarta.
- Nana Sudjana & Ahmad Rivai. 2002. *Media Pengajaran.* Sinar Baru Algensindo, Bandung.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik.* FIK Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Sucipto. 2007, *Penilaian Kinerja Keuangan Jurnal Akuntansi Universitas Sumatra Utara.* Medan.

- Singer, R.N. 1980. *Motor Learning and Human Performance and Application to Motor Skill and Movement.*: Me. Millan Publishing Company Inc. New York.
- Suharno. 1985. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. FPOK IKIP Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sugiyono. 2003. *Metode Penelitian*. Alfabeta, Bandung
- Sukatamsi, 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Tiga Serangkai, Surakarta.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Riduwan. 2005. *Skala Pengukuran Variable Penelitian*. Alfabeta, Bandung.