

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA
SEKOLAH SEPAK BOLA INDONESIA MUDA KUOK**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



Oleh:

**REZA ARDIANSYAH
NIM. 1885201031**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
BANGKINANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul :

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAK
BOLA INDONESIA MUDA KUOK**

Oleh :

NAMA : Reza Ardiansyah

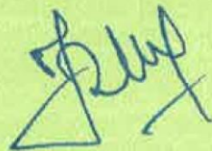
NIM : 1885201031

PROGRAM STUDI : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Bangkinang, Oktober 2022

Disetujui Oleh :

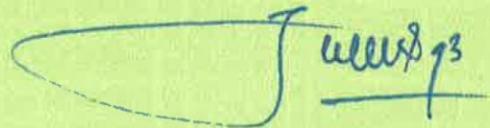
Pembimbing I,



Dr. Ramdhan Witarsa, M.Pd

NIP TT. 096. 542. 114

Pembimbing II,

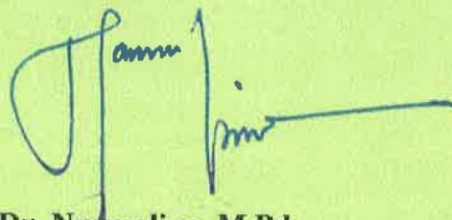


Dr. Jufrianis, M.Pd

NIP TT. 096. 542. 165

Mengetahui :

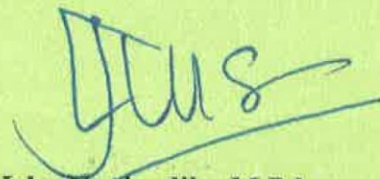
**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,**



Dr. Nurmalina, M.Pd

NIP TT. 096. 542. 104

**Program Studi Penjaskesrek
Ketua,**



Iska Noviardila, M.Pd

NIP TT. 096. 542. 166

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Judul : Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan
Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda
Kuok

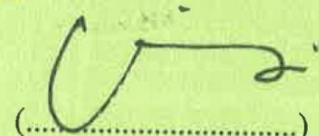
Nama : REZA ARDIANSYAH

NIM : 1885201031

Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Tanggal Pengesahan : 17 November 2022

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr.Ramdhan Witarsa, M.Pd	()
2. Sekretaris	: Dr. Jufrianis, M.Pd	()
3. Anggota 1	: Dr. Kasman Edi Putra, M.Si	()
4. Anggota 2	: Vigi Indah Permatasari, M.Pd	()

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Kuok”** ini dan seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bangkinang, 29 November 2022

Yang Menyatakan,



Reza Ardiansyah
NIM. 1885201031

ABSTRAK

Reza Ardiansyah. (2022) : **Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Menngiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Kuok.**

Penelitian ini bersifat kuantitatif. Penelitian ini membahas tentang hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap menngiring bola pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Kuok. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat hubungan antara tiga variabel, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi atau korelasional yang memakai tes kelincahan, tes kecepatan lari dan tes menggiring bola sepakbola. Sampel dalam penelitian berjumlah 17 orang siswa. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial yang terdiri dari Analisis Uji Normalitas, Uji Linearitas, Uji Homogenitas, dan Uji Korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan dan kecepatan lari berpengaruh terhadap menngiring bola pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Kuok. Hasil diperoleh uji normalitas variabel kelincahan (X_1) berdistribusi normal karena sig lebih besar dari nilai α ($0,200 > 0,05$), variabel kecepatan lari (X_2) berdistribusi normal karena sig lebih besar dari nilai α ($0,069 > 0,05$). Dapat dilihat dari perhitungan analisis korelasi terlihat koefisien korelasi Pearson product moment kekuatan hubungan kelincahan (X_1) terhadap menngiring bola (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi (r) = 0,596 yang termasuk dalam kategori kuat dan koefisien determinan (r^2) = 0,355 atau 35,5 %. Selanjutnya kekuatan hubungan kecepatan lari (X_2) terhadap menngiring bola (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi (r) = 0,397 yang termasuk dalam kategori sedang dan koefisien determinan (r^2) = 0,158 atau 15,8 % Hal ini berarti 15,8% varians menguat menngiring bola ditentukan oleh kecepatan lari. Dengan demikian, jika semakin tinggi nilai angka kelincahan dan kecepatan lari maka semakin meningkat menngiring bola pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Kuok.

Kata Kunci: kelincahan dan kecepatan lari, menngiring bola.

ABSTRACT

Reza Ardiansyah. (2022) : **The Relationship Between Agility and Speed On Dribbling In Indonesian Youth Soccer School Students Kuok.**

This research is quantitative. This study discusses the relationship between agility and speed with dribbling in Indonesian youth soccer school students Kuok. The purpose of this study is to determine the level of relationship between the three variables, without making changes, additions or manipulations to the data that already exists. This research is a type of correlation or correlational research that uses agility tests, running speed tests and soccer dribbling tests. The sample in the study amounted to 17 students. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics consisting of Normality Test Analysis, Linearity Test, Homogeneity Test, and Correlation Test. The results showed that running agility and speed had an effect on dribbling the ball in Indonesian Muda Kuok soccer school students. The results showed that running agility and speed had an effect on dribbling the ball in Indonesian Muda Kuok soccer school students. The results obtained from the normality test of the agility variable (X1) that the sig is normally distributed because the sig is greater than the value of ($0.200 > 0.05$), the running speed variable (X2) is normally distributed because the sig is greater than the value of ($0.069 > 0.05$). It can be seen from the calculation of the correlation analysis, it can be seen that the Pearson product moment correlation coefficient, the strength of the agility relationship (X1) to dribbling the ball (Y) is indicated by the correlation coefficient ($r = 0.596$) which is included in the strong category and the determinant coefficient ($r^2 = 0.355$ or 35.5 %). Furthermore, the strength of the relationship between running speed (X2) and dribbling the ball (Y) is shown by the correlation coefficient ($r = 0.397$) which is included in the medium category and the determinant coefficient ($r^2 = 0.158$ or 15.8% This means that 15.8% of the variance is strengthened. dribbling the ball is determined by running speed. Thus, the higher the agility and running speed scores, the higher the dribbling of the Indonesian Muda Kuok football school students.

Keywords: agility and speed of running, dribbling.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah yang Maha Esa yang telah memberikan taufik dan hidayahnya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat beriring salam tercurahkan pada junjungan kita yaitu Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wassalam.

Skripsi ini berjudul **“Hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Kuok”** dapat diselesaikan dengan baik, sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Keberhasilan ini tentu saja tidak dapat terwujud tanpa bimbingan, dukungan, dan bantuan berbagai pihak. Peneliti menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Amir Luthfi., selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan izin menempuh pendidikan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai kepada peneliti.
2. Dr. Nurmalina, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan dukungan motivasi kepada peneliti.

3. Iska Noviardila, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
4. Dedi Ahmadi, M. Pd, selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
5. Dr. Ramdhan Witarsa, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti.
6. Dr. Jufrianis, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti.
7. Kasman Ediputra, M. Si selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti.
8. Vigi Indah, M. Pd., selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti..
9. Seluruh Dosen serta Staf Prodi S1 PENJASKESREK Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada peneliti.
10. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan dorongan baik secara materil maupun moril dan senantiasa mendoakan peneliti.
11. Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda kuok yang telah memberikan izin penelitian dan dorongan baik secara materil maupun moril serta senantiasa mendoakan peneliti.

12. Rekan-rekan seperjuangan di S1 PENJASKESREK Universitas Pahlawan
Tuanku Tambusai yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam
menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah membalas semua bantuan dan dukungan yang telah
diberikan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti dan
pembaca.

Bangkinang, Oktober 2022

Reza Ardiansyah

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Defenisi Operasional	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Kelincahan.....	7
2. Kecepatan.....	10
3. Teknik Dasar Sepakbola	11
4. Kemampuan Menggiring Bola.....	14
B. Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Teoretis	23
D. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODELOGI PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
D. Instrumen Penelitian.....	27
E. Pengumpulan Data.....	33
F. Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Deskripsi Data	36
B. Analisis Data	41
1. Pengujian Persyaratan Analisis.....	41
2. Hasil Analisis Korelasi Data.....	47
C. Pembahasan.....	48
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 52
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
 DAFTAR PUSTAKA	 54

DAFTAR TABEL

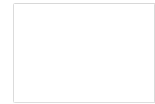
Tabel 3.1. Alokasi Waktu.....	25
Tabel 3.2. Norma Penilaian Tes Kelincahan.....	28
Tabel 3.3. Norma Penilaian Tes Kecepatan	30
Tabel 3.4. Norma Penilaian Tes Keterampilan Menggiring Bola.....	32
Tabel 3.5. Interpretasi Koefisien Korelasi <i>Product Moment</i>	34
Tabel 4.1. Hasil Tes Kelincahan, Kecepatan dan Tes Menggiring Bola	37
Tabel 4.2. Jumlah Siswa Kategori Penilaian Tes Kelincahan.....	37
Tabel 4.3. Jumlah Siswa Kategori Penilaian Tes Kecepatan Lari 50M.....	39
Tabel 4.4. Jumlah Siswa Kategori Penilaian Tes Menggiring Bola	40
Tabel 4.5. Uji Normalitas Kelincahan, Kecepatan dan Tes Menggiring Bola.....	42
Tabel 4.6. Uji Linearitas Kelincahan dan Tes Menggiring Bola	44
Tabel 4.7. Uji Koefisien Determinan Hubungan Kelincahan dan Menggiring Bola	44
Tabel 4.8. Uji Linearitas Kecepatan dan Tes Menggiring Bola.....	45
Tabel 4.9. Uji Koefisien Determinan Hubungan Kecepatan dan Menggiring Bola	45
Tabel 4.10. Uji Homogenitas Kelincahan, Kecepatan dan Tes Menggiring Bola	46
Tabel 4.11. Uji Korelasi Kelincahan, Kecepatan dan Tes Menggiring Bola	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Menggiring Bola dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam.....	17
Gambar 2.2 Menggiring Bola dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar	18
Gambar 2.3 Bagan Kerangka Teoritis.....	23
Gambar 3.1 Tes <i>Dogging Run</i>	28
Gambar 3.2 Tes Kecepatan Lari 50 M	30
Gambar 3.3 <i>Test</i> Menggiring Bola.....	32
Gambar 4.1 Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi Penilaian Tes Kelincahan.....	38
Gambar 4.2 Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi Penilaian Kecepatan	40
Gambar 4.3 Grafik Histrogram Distribusi Frekuensi Penilaian Menggiring Bola	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rencana Kegiatan Penelitian	56
Lampiran 2. Data hasil tes kelincahan	59
Lampiran 3. Data hasil tes kecepatan lari	60
Lampiran 4. Data hasil tes menggiring bola	61
Lampiran 5. Rangkuman tes kelincahan, kecepatan lari dan menggiring bola.....	62
Lampiran 6. Data hasil hitungan distribusi kelincahan	63
Lampiran 7. Interval tes kelincahan	64
Lampiran 8. Data hasil hitungan distribusi kecepatan lari	65
Lampiran 9. Interval tes kecepatan lari	66
Lampiran 10. Data hasil hitungan distribusi menggiring bola	67
Lampiran 11. Inteval tes menggiring bola	68
Lampiran 12. Uji korelasi	69
Lampiran 13. Data r-tabel	70
Lampiran 14. Uji normalitas kelincahan, kecepatan lari dan menggiring bola.....	71
Lampiran 15. Uji linearitas tes kecepatan lari dan menggiring bola	72
Lampiran 16. Uji linearitas tes kelincahan dan menggiring bola	73
Lampiran 17. Uji homogenitas kelincahan, kecepatan lari dan menggiring bola ..	74
Lampiran 18. Uji homogenitas kelincahan dan menggiring bola	75
Lampiran 19. Uji homogenitas kecepatan lari dan menggiring bola	76
Lampiran 20. Data f-tabel	77
Lampiran 21. Dokumentasi	78



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan olahraga yang cukup populer di Indonesia. Sepak bola adalah olahraga beregu yang dalam permainan bertujuan untuk mencetak gol dan mendapatkan kemenangan. Olahraga sepak bola ini digemari di berbagai kalangan. Sepak bola dalam permainan dapat dimainkan tanpa mengenal batasan usia. Pada permainan sepak bola, tujuan dari permainan ini bisa untuk sekadar rekreasi atau untuk prestasi. Globalisasi secara tidak langsung memberikan perbedaan dan persamaan dalam sepak bola dunia. Sepak bola pada intinya merupakan olahraga global. Pertandingan olahraga dimanapun berada selalu menarik minat publik untuk menontonnya. Sepak bola menjadi daya tarik bagi seluruh masyarakat yang menyukai olahraga beregu ini. Kompetisi sepak bola baik di tingkat nasional maupun internasional selalu menjadi tontonan yang selalu ditunggu oleh penikmat sepak bola (Fernandes, 2021).

Olahraga sepak bola telah menjadi salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia. Perkembangan olahraga sepak bola sangat membanggakan baik segi penggemar, atlet, serta kegiatan pertandingan maupun pembinaan organisasinya. Namun demikian upaya pembinaan perlu terus menerus ditumbuh kembangkan sehingga peningkatan dan pencapaian prestasi olahraga sepak bola baik tingkat nasional maupun internasional dapat lebih maju dan lebih membanggakan lagi. Untuk itu guna meningkatkan kualitas penguasaan permainan sepak bola diperlukan adanya pembinaan yang mengarah pada prestasi

bagi atlet sejak dini disertai pola-pola dan metode-metode pelatihan yang berkualitas, sehingga dapat mengangkat prestasi sepak bola di tingkat Internasional. Permainan sepak bola adalah merupakan suatu bentuk permainan yang dilakukan oleh dua kelompok pemain dan tiap-tiap kelompok terdiri dari sebelas orang serta menggunakan bola sepak dan kaki sebagai alat penendangnya (Pratama, 2015).

Sukamto (2012) menyebutkan permainan sepak bola terdiri dari beberapa teknik dasar yang ada didalamnya. Salah satu di antaranya adalah teknik menggiring bola. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menggiring bola adalah gerakan dalam permainan sepak bola yang mengandung unsur seni, sebab adanya penggunaan beberapa bagian kaki yang menyentuh bola dengan cara menggulingkan bola di tanah sambil berlari.

Anam (2018) menyebutkan berikut beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola yaitu menendang (*kicking*). Menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), penjaga gawang (*goal keeper*). Semakin maraknya sekolah-sekolah non formal sepak bola yang ada di tanah air ini membuka peluang untuk mencetak atlet-atlet berprestasi bangsa Indonesia mendatang. Upaya untuk mendapatkan hasil menggiring bola yang bagus dapat terjadi apabila menggiring bola tersebut didukung oleh kelincahan dan kecepatan, sehingga perlu diupayakan peningkatan latihan kelincahan dan kecepatan. Menggiring bola adalah salah ketrampilan dalam permainan sepakbola. Teknik menggiring bola

(*dribbling*) perlu dilatih dengan posisi yang cukup, disamping itu untuk mendapatkan hasil yang baik pada saat menggiring bola tentu ditunjang dengan komponen kondisi fisik seperti kelincahan dan kecepatan yang baik. Purnomo, (2021) kecepatan berhubungan dengan bagaimana seseorang membawa bola ke dengan cepat. Kelincahan berhubungan dengan bagaimana seseorang dapat mengubah arah atau posisi dengan cepat dan tepat.

Pratama (2015) menyebutkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Nugroho (2015) menyebutkan bahwa kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Yang dimaksud kecepatan dalam penelitian ini adalah kecepatan lari.

. Rudi (2020) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak. Seorang atlet atau pemain yang mempunyai kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan yang lebih efektif dan efisien. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dengan kecepatan tinggi. Sehingga dengan memiliki kelincahan sangat membantu seorang pemain sepakbola untuk membawa atau menggiring bola bergerak dengan cepat, terutama tindakan antisipasi untuk menghindari penjagaan atau hadangan pemain lawan. Lincak adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan suatu keseimbangan dan kesadaran akan sikap tubuh.

Pembinaan pemain sepak bola usia dini dilakukan melalui wadah yaitu (SSB) sekolah yang mempelajari tentang permainan sepak bola yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepak bola usia dini (Permana, 2021). SSB Indonesia Muda Kuok juga berperan aktif mengikuti setiap kegiatan yang diprogramkan oleh PSSI Kabupaten Kampar. SSB Indonesia Muda Kuok berdiri pada tahun 2018 yang bersekretariat di Desa Empat Balai Kecamatan Kuok dengan menggunakan lapangan Pulau Balai Kuok sebagai tempat latihan. SSB Indonesia Muda Kuok ditangani oleh satu pelatih kepala dan empat asisten pelatih yang masing masing memegang satu kelompok umur. Observasi waktu latihan di SSB Indonesia Muda Kuok terlihat beberapa masalah dalam kecepatan dan kelincahan menggiring bola dari siswa yang mengikuti latihan tidak merata, diantara 17 siswa terdapat 11 siswa yang belum mampu melakukan menggiring bola dengan sempurna, seperti ketika menggiring bola ke area lawan selalu tidak seimbang dan tidak memiliki kecepatan serta kelincahan, sehingga menggiring bolanya sangat mudah direbut oleh lawan. Penelitian ini perlu kiranya dilakukan untuk mengukur kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Indonesia Muda Kuok.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: Hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Indonesia Muda Kuok.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan kelincahan terhadap kemampuan Menggiring Bola pada Siswa SSB Indonesia Muda Kuok?.
2. Apakah ada hubungan kecepatan terhadap kemampuan Menggiring Bola pada Siswa SSB Indonesia Muda Kuok?.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan yaitu untuk mengetahui:

1. Apakah ada hubungan kelincahan terhadap kemampuan Menggiring Bola pada Siswa SSB Indonesia Muda Kuok.
2. Apakah ada hubungan kecepatan terhadap kemampuan Menggiring Bola pada Siswa SSB Indonesia Muda Kuok.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat penelitian bagi para pelatih yang terkait dengan hasil penelitian ini diharapkan pelatih dapat memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan aspek kelincahan dan kecepatan.
2. Manfaat penelitian bagi siswa dengan melihat kajian ini diharapkan para siswa sadar akan pentingnya kelincahan dan kecepatan serta berusaha meningkatkan latihan yang berkenaan dengan unsur menggiring bola.

E. Definisi Operasional

Berdasarkan judul yang telah di ungkapkan sebelumnya, untuk menghindari agar permasalahan yang dibicarakan tidak menyimpang dari tujuan

penelitian dan tidak terjadi salah penafsiran istilah yang digunakan, peneliti mengadakan penegasan istilah yang meliputi:

1. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan tubuh seseorang bergerak dengan cepat dari satu tempat ke tempat yang lain tanpa kehilangan keseimbangan. Apabila pemain sepakbola memiliki kelincahan dengan baik, diduga dapat membantu dalam peningkatan kemampuan menggiring bola. Sebaliknya, apabila kelincahan yang dimiliki tidak baik, diduga akan mempengaruhi kemampuan menggiring bola pemain dan dikhawatirkan akan lebih memperburuk keadaan kualitas kemampuan menggiring bola pemain, sehingga ide permainan sepakbola tidak dapat terlaksana. (Rudi, 2020).

2. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Budianto, 2012).

3. Menggiring bola

Menggiring bola adalah mengulirkan bola terus menerus di tanah sambil berlari (Sukanto, 2012). Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan (Purnomo, 2021). Menggiring bola dalam penelitian ini adalah kecakapan atau kemampuan siswa dalam menggiring bola. Menggiring bola merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai dengan benar oleh pemain sepak bola (Jamaludin, 2019).

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kelincahan

Rudi (2020) menyebutkan bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dengan kecepatan tinggi. Sehingga dengan memiliki kelincahan sangat membantu seorang pemain sepakbola untuk membawa atau menggiring bola bergerak dengan cepat, terutama tindakan antisipasi untuk menghindari penjagaan atau hadangan pemain lawan. Purnomo (2021) kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerak lainnya. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik pada saat menggiring bola akan mudah untuk menghindari lawan. Apabila pemain sepakbola memiliki kelincahan dalam kondisi yang baik akan mampu melakukan seluruh rangkaian dalam pelaksanaan gerakan menggiring bola pada permainan sepak bola. Setiawan (2019) menyebutkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak, Kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Jadi kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kesegaran jasmani setiap anak.

Akhmad (2018) menyebutkan kelincahan asal katanya lincah, berarti cekatan, tangkas, gesit dan giat. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh. terhadap cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Baik tidaknya kelincahan yang dimiliki seseorang pemain bola basket dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti; kecepatan reaksi (speed) of reaction.), baik tidaknya beradaptasi terhadap kondisi-kondisi berbeda, kemampuan. self kontrol, dan kemampuan beradaptasi atau berorientasi terhadap masalah yang dihadapi. Permainan aktual perubahan-perubahan gerakan dan posisi badan senantiasa menuntut latihan kelincahan. Agility sangat penting untuk penyerangan dan pertahanan di mana bola yang dihadapi selalu berbeda-beda situasinya. Sehubungan dengan pentingnya kelincahan dalam cabang olahraga sepakbola khususnya menggiring bola, maka perlu dikembangkan. Pengembangan kelincahan termasuk dalam program latihan kondisi fisik yang dilaksanakan sesuai terhadap tahap-tahap latihan. Setiawan (2019) menyebutkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan kecepatan dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang yang memiliki kelincahan yang baik dapat dengan mudah merubah posisinya dengan tetap menjaga keseimbangan tubuhnya.

Fernandes (2021) kelincahan adalah perubahan pada posisi tubuh secara cepat. Kelincahan merupakan kemampuan teknis yang sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola. Irawan (2019) menyebutkan kelincahan adalah

kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Agility atau kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespons stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah dan reacceleration. Kelincahan membutuhkan deselerasi cepat dan berulang serta akselerasi jarak pendek, hal tersebut berbeda dengan kecepatan. seorang pemain sepak bola harus memiliki ketangkasan dan kelincahan yang baik, dengan kelincahan pemain akan mudah bergerak, merubah arah posisi badan sambil menggiring bola dengan cepat, misalnya pemain dapat membebaskan diri dari kawalan lawan dengan cara melewati lawannya itu dengan mengecoh lawan dengan gerakan tipu atau gerakan tiba-tiba untuk melakukan serangan untuk menciptakan gol atau mengumpan ke teman yang tidak dalam penjagaan.

Berdasarkan dari teori yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam menggiring bola

2. Kecepatan

Jamaludin (2019) mengatakan bahwa kecepatan atau speed adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu cepat atau sesingkat-singkatnya. Budianto (2012) mengatakan secara umum kecepatan mengandung pengertian kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dalam menjawab rangsang dapat dengan bentuk gerak atau

serangkaian gerak yang dilakukan secepat mungkin. Untuk itu ada dua macam kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak.

- a. Kecepatan reaksi Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Contohnya pada pemain sepakbola saat menyambut umpan, pemain tersebut langsung dengan sigap menyambutnya.
- b. Kecepatan gerak Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau rangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

Kurniawan (2018) menyebutkan pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola sepak ke daerah lawan dan akan mempermudah pula dalam mencetak gol ke gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola”. Kecepatan lari dapat dilatih baik dengan bola maupun tanpa bola.

Irawan (2019) menyebutkan bahwa kecepatan adalah jarak tempuh per satuan waktu diukur dalam menit atau skala kuantitas; kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam periode waktu yang pendek. Kecepatan merupakan kemampuan untuk bergerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dengan mengerahkan kecepatan maksimal yang dimiliki. Kecepatan maksimal sering kali merupakan hal yang esensi bagi semua pemain sayap di olahraga permainan sepak bola”. Unsur kondisi fisik kecepatan lari sangat diperlukan dalam permainan sepak bola terutama pada pemain dengan posisi sayap ketika melakukan serangan balik sambil menggiring bola sepak. Fernandes (2021) menyebutkan bahwa kecepatan

merupakan suatu gerakan yang seimbang dan dilakukan dalam waktu yang singkat.

3. Teknik Dasar Sepak Bola

Kurniawan (2016) menjelaskan dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola. Teknik dasar dalam permainan sepak bola sebagai berikut:

- a. Teknik menendang *shooting* penguasaan keterampilan dasar menendang bola yang baik akan memungkinkan pemain untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi lapangan.
- b. Teknik *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* lebih banyak dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga bisa digunakan.
- c. Teknik *dribbling* adalah ketrampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.
- d. Teknik *trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. Saat melakukan *trapping*, pemain harus menggunakan bagian tubuh yang sah (kepala, tubuh, dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuh pemain.
- e. Teknik menyundul bola *heading* para pemain biasa melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*),

atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim.

- f. Teknik merebut bola *tackling* merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan.
- g. Teknik lemparan kedalam *throw-in* lemparan dari bola yang keluar garis pinggir, sebuah lemparan kedalam yang kuat dapat mendorong bola ke tengah lapangan bahkan sampai ke depan gawang.
- h. Teknik menjaga gawang *goalkeeping* merupakan lini pertahanan terakhir di dalam sebuah permainan sepak bola.

Pembagian teknik dasar bermain sepak bola terdiri dari dua macam, yaitu:

- a. Teknik gerakan tanpa bola yang meliputi:
 - 1) Melompat dan meloncat
 - 2) Bertumpu tanpa bola/gerakan tipu
 - 3) Lari dan mengubah arah
- b. Teknik gerakan dengan bola yang meliputi:
 - 1) Menendang bola
 - 2) Menerima/mengontrol bola
 - 3) Menyundul bola
 - 4) Gerak tipu dengan bola
 - 5) Merebut bola
 - 6) Menggiring bola
 - 7) Merampas dan merebut bola

Teknik dasar sepak bola merupakan hal terpenting dalam melakukan permainan sepak bola. Purnomo (2021) mengatakan teknik dasar sepak bola harus belajar lebih akurat berupa seperti *passing*, *control*, *dribling* dan *shooting*.

a. Teknik dasar *passing*

Teknik dasar *passing* yaitu seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain.

b. Teknik dasar *control*

Teknik dasar *control* terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan menahannya sedemikian rupa sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribling*, *passing*, atau *shooting*

c. Teknik dasar *Dribling*

Teknik dasar *dribling* yaitu keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

Anam (2018) menyatakan berikut beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola yaitu menendang (*kicking*). Menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), penjaga gawang (*goal keeper*).

Berdasarkan dari teori yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar sepak bola sangat perlu dimiliki oleh seorang

pemain seperti teknik dasar *passing*, *control* dan *dribbling*. Teknik dasar yang baik akan menghasilkan permainan yang baik.

4. Kemampuan Menggiring Bola

Irawan (2019) mengatakan bahwa memiliki *skill* menggiring bola memang penting, tapi pemain hendaknya tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan sering kali memperlambat tempo permainan. Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Purnomo (2021) menyebutkan menggiring bola adalah mengulirkan bola terus menerus di tanah sambil lari. Menggiring bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan. Menggiring artinya melakukan beberapa sentuhan pada bola, kaki yang dibenturkan pada bagian pinggir bola (Sukanto, 2012).

Berdasarkan dari teori yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa *dribbling* atau menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

Keterampilan menggiring bola adalah suatu kemampuan individu untuk melakukan gerakan menendang bola terputus-putus atau identik dengan membawa bola sambil berlari (Nurcahyono, 2015). Kegunaan kemampuan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. *Dribbling* berguna untuk mengontrol bola dan

menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Pratama (2015) menyebutkan tujuan menggiring bola adalah :

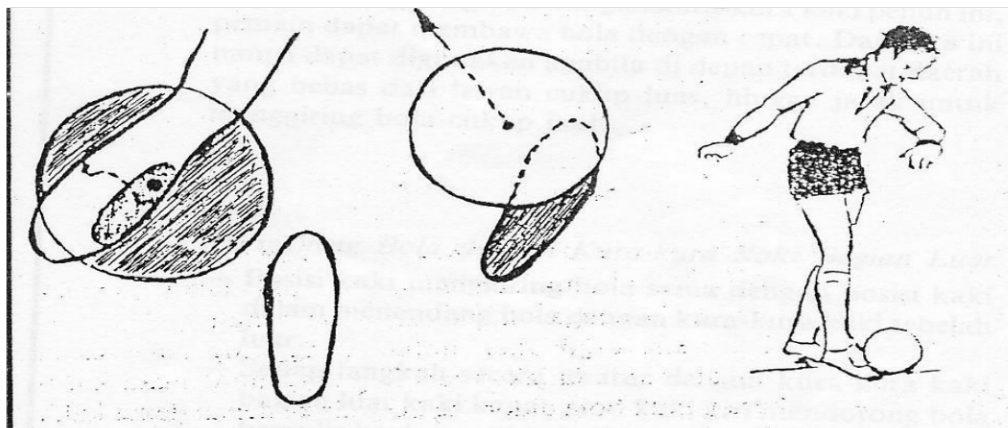
- a. Melewati lawan
- b. Menerobos benteng pertahanan lawan
- c. Mempermudah rekan kesebelasan atau diri sendiri untuk membuat serangan atau mengukur strategi
- d. Menguasai permainan

Irawan (2019) menjelaskan bahwa Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Pratama (2015) menyebutkan bahwa melakukan teknik menggiring bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura kaki sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk melakukan teknik menggiring ke arah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan. Adapun cara menggiring bola dengan kura kura kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah kanan.
- b. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan

kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.

- c. Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan. Menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari 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 kura-kura kaki bagian dalam pemain dapat merubah-rubah kecepatan sewaktu menggiring bola (Akhmad, 2018).

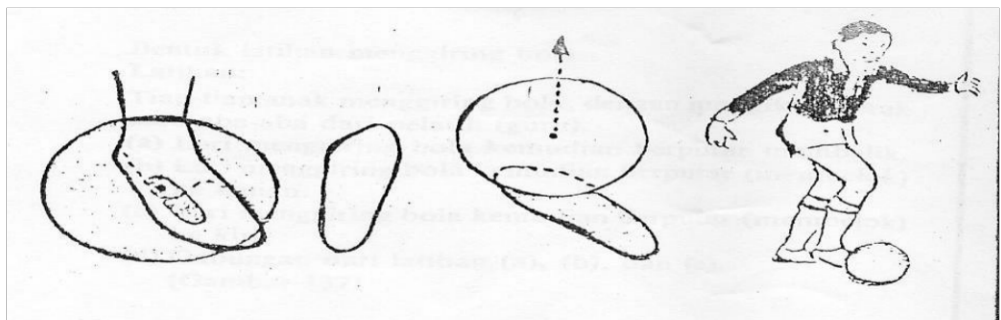


Gambar, 2.1. Perkenaan bola pada teknik menggiring bola dengan kura-kura

kaki bagian dalam
(Akhmad, 2018).

Sedang menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar adalah:

- a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam 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 selalu dekat dengan kaki.
- c. Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan. Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar memberi kesempatan pada pemain untuk merubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah dan membelok ke kiri maupun ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi lawan dengan bola (Akhmad, 2018).



Gambar, 2.2. Perkenaan bola pada teknik menggiring bola dengan kura-kura

kaki bagian luar.
(Akhmad, 2018).

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. Pelaksanaan menggiring bola zig-zag melewati pancang atau lawan dapat dilakukan dengan menggunakan kedua kaki bergantian, kaki kanan saja, atau menggunakan kaki kiri saja. Adapun cara pelaksanaannya menurut (Akhmad, 2018) adalah sebagai berikut:

- a. Menggiring bola zig-zag melewati tiang pancang dengan menggunakan kaki kanan dan kiri bergantian, bola didorong dengan kura-kura kaki bagian dalam, waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam sedangkan pada waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kiri.
- b. Menggiring bola zig-zag melampaui tiang pancang dengan menggunakan kaki sebelah kanan saja yaitu dengan cara : waktu melampaui sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam dan waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kura-kura kaki sebelah luar.
- c. Menggiring bola zig-zag melampaui tiang pancang dengan menggunakan kaki sebelah kiri saja yaitu dengan cara : pada waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki

bagian luar dan waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kaki bagian dalam.

Akhmad (2018) menyebutkan bahwa untuk dapat menggiring bola dengan baik perlu diketahui prinsip-prinsip menggiring bola diantaranya adalah:

- a. Bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak dapat dirampas lawan.
- b. Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
- c. Dapat mengawasi situasi pemain pada waktu menggiring bola.

Penguasaan bola merupakan bagian yang penting dalam setiap permainan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk dapat menguasai bola, karena hanya dengan menguasai bola gol dapat terjadi. Setelah bola dapat dikuasai, pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut oleh lawan. Oleh karena itu pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan bola. Sedangkan untuk memiliki kesempatan memasuki daerah lawan dan kesempatan memasukkan bola dibutuhkan kelincihan dalam menggiring bola. Syah (2015) menyebutkan bahwa menggiring bola dapat diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah.

Berdasarkan dari teori yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan 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.

B. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan dukungan oleh teori yang telah disampaikan diatas, peneliti merujuk pada penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kelincahan dalam menggiring sepakbola sebagai berikut:

1. Penelitian Angga Yudha Irawan (2019), judul “Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola ($r_{hitung} = 0,689 > r_{tabel} = 0,444$). Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini ada hubungan yang signifikan antara kecepatan keterampilan menggiring bola, dan ada hubungan antara kedua variabel tersebut yaitu hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola.
2. Penelitian Noor Akhmad (2018), judul “Hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepak bola pada klub red bee warrior Mataram Tahun 2018”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Kelincahan, Kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola dalam sepak bola pada klub red bee warrior Mataram Tahun 2018. Hasil r -hitung X_1 dan Y $-0,368$ sedangkan t -tabel dengan pada taraf signifikan 5% menunjukkan angka 0,344 dengan demikian r -hitung $> r$ -tabel berarti signifikan, X_2 dan Y $-0,343 > 0,344$ dengan demikian r -hitung $> r$ -tabel

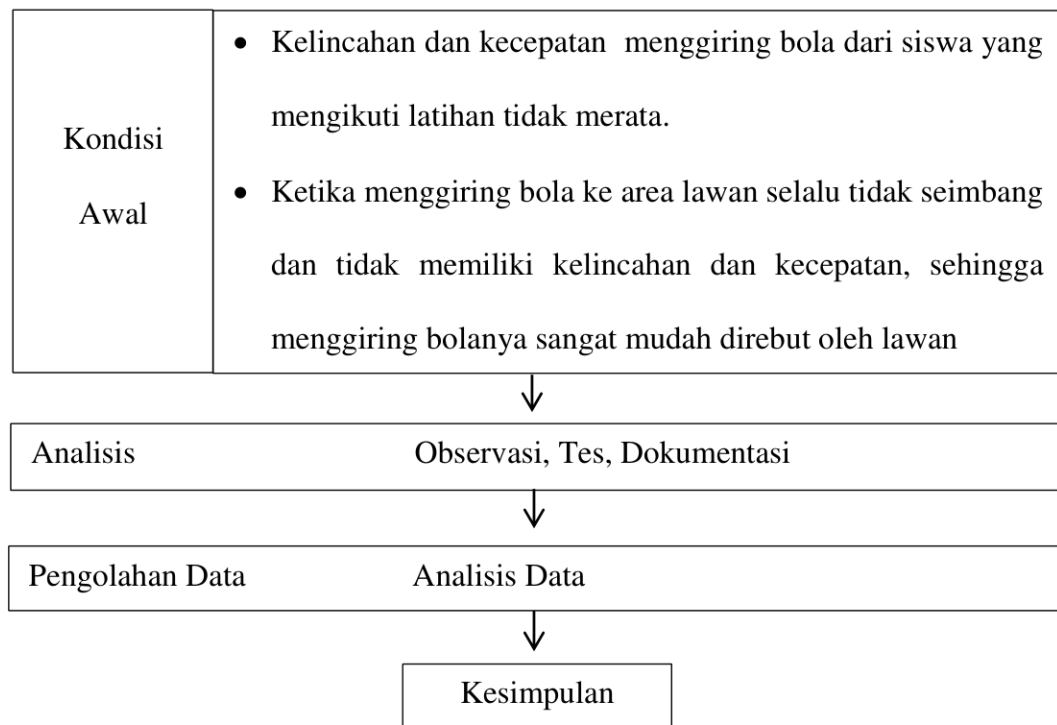
berarti signifikan, X_1 dan X_2 dengan Y $0,473 > 0,344$ dengan demikian r -hitung $> r$ -tabel berarti sangat signifikan.

3. Penelitian Adi Purnomo (2017), judul “Hubungan antara kelincahan dan kecepatan lari sprint 60 m dengan kecepatan menggiring bola (dribbling sepakbola) pada pemain usia 18-20 tahun di SBB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016. Hasil penelitian ini adalah: (1) Ada hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola (Dribbling Sepakbola) pada pemain usia 18-20 tahun di SSB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil nilai sig. sebesar $0,024 < 0,05$ maka H_a diterima. (2) Ada hubungan yang berarti antara kecepatan lari sprint 60 m dengan kecepatan menggiring bola (Dribbling Sepakbola) pada pemain usia 18-20 tahun di SSB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil nilai sig. sebesar $0,047 < 0,05$ maka H_a diterima. (3) Ada hubungan yang berarti antara kelincahan dan kecepatan lari sprint 60 m dengan kecepatan menggiring bola (Dribbling Sepakbola) pada pemain usia 18-20 tahun di SSB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil nilai sig. sebesar $0,0127 < 0,05$ maka H_a diterima.

Berdasarkan dari teori penelitian relevan yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa yang membedakan penelitian saya dengan penelitian relevan yaitu dari jumlah sampel tes yang diteliti kemudian lokasi penelitiannya. Persamaan penelitian saya dengan penelitian relevan yaitu dari metode korelasi penelitian tes kelincahan dan kecepatan dalam menggiring bola.

C. Kerangka teoretis

Kerangka teoretis pada penelitian ini dalam bentuk paradigma penelitian pada gambar 2.3 berikut ini:



Gambar 2.3. Bagan Kerangka Teoritis
(Witarsa, 2022)

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah:

H_0 : Tidak terdapat hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Kuok.

H_1 : Terdapat hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Kuok.



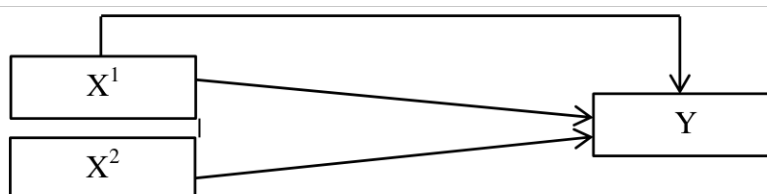
BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Fernandes (2021) Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap menggiring bola pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Kuok. Penelitian korelasi dan korelasional adalah penelitian alat statistik yang dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Didalam penelitian ini nantinya akan diungkapkan/ digambarkan tentang analisis faktor fisik antara kelincahan dan kecepatan terhadap menggiring bola. Data yang diperoleh oleh peneliti melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang terdapat dalam penelitian berupa variabel kelincahan dengan tes *Dogging Run* dan variabel kecepatan dengan tes kecepatan lari 50 meter kemudian variabel menggiring bola dengan tes menggiring bola.

Adapun desain penelitian adalah sebagai berikut:



Keterangan:

X^1 = Kelincahan

X^2 = Kecepatan lari 50 meter

Y = Menggiring bola

No	Kegiatan Penelitian	Bulan																			
		Mei				Juni				Juli				Agustus				September			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengajuan judul			√																	
2.	Bimbingan proposal				√	√	√	√	√	√	√	√	√								
3.	Seminar proposal													√							
4.	Perbaikan proposal penelitian													√	√	√	√				
5.	Penelitian																	√			
6.	Bimbingan bab IV-V																		√	√	
7.	Ujian sidang skripsi																				√

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Permana (2021) menyebutkan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Pengertian diatas mengandung maksud bahwa populasi dalam penelitian ini adalah seluruh individu yang akan di jadikan subyek penelitian dan keseluruhan dari individu itu harus memiliki paling tidak satu sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Kuok yang berjumlah 17 siswa.

2. Sampel

Permana (2021) menyebutkan sampel adalah bagian dari populasi yang di pilih dari sumber data. Mengingat populasi hanya sedikit maka peneliti mengambil sampel dengan teknik total sampling atau semua dari populasi di jadikan sampel. Apabila anggota populasi kurang dari 100, maka sampel dalam penelitian ini diambil dari seluruh populasi, dengan demikian sampel dalam penelitian berjumlah 17 orang siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Kuok.

D. Instrument Penelitian

Permana (2021) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian ini digunakan instrument test sebagai alat untuk mengumpulkan data. *Test* yang digunakan yaitu:

1. Tes *dogging run*

Tes *dogging run* adalah tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan kelincahan seseorang dengan jalan mengubah arah lari (Setiawan, 2019). Adapun perlengkapan, pelaksanaan dan penilaian tes *dogging run* adalah sebagai berikut:

- a. Tujuan : Mengukur kemampuan merubah arah berlari
- b. Sasaran : laki – laki dan perempuan yang berusia 10 tahun ke atas.
- c. Alat :
 - 1) *Stopwatch*, pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis start.
 - 2) Cat atau kapur yang untuk membuat arah berlari.
 - 3) Lembing atau benda lain untuk dijadikan rintangan.
 - 4) Garis start sepanjang 1,83 m.
 - 5) Rintangan pertama di depan garis start sejauh 3,66 m.
 - 6) Rintangan kedua di depan rintangan pertama 1,83 m
 - 7) Rintangan ketiga dan ke empat masing masing sejauh 1,83 m.

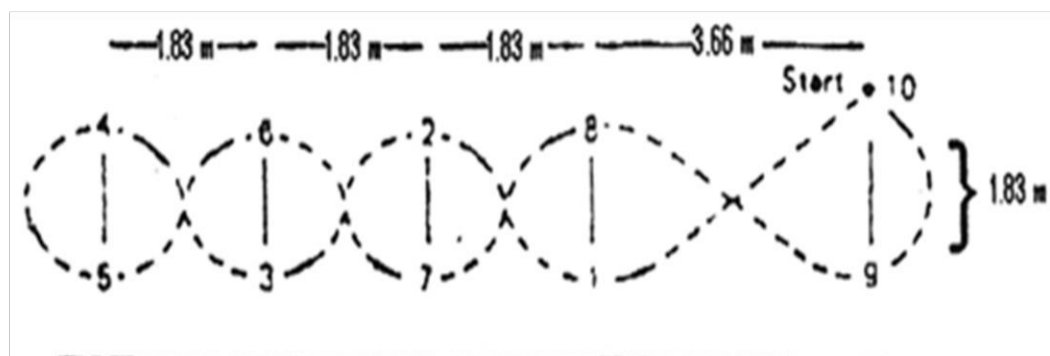
d. Pelaksanaan Tes:

Testi berdiri sedekat mungkin di belakang garis start, kemudian berlari secepatnya menurut arah yang di tentukan

e. Penilaian :

Catatan waktu yang ditempuh mulai dari *start* sampai dengan *finish*.

Untuk lebih jelas nya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3.1. *Dogging Run*
(Sumber: Setiawan, 2019)

f. Norma Penilaian Kelincahan

Tabel 3.2. Norma Penilaian Tes Kelincahan

NO	NORMA	PRESTASI(DETIK)
1	Baik Sekali	>12.10
2	Baik	12.11 – 13.52
3	Sedang	13.53 – 14.96
4	Kurang	14.97– 16.39
5	Kurang Sekali	>16.40

(Sumber: Permana 2021)

2. Tes Kecepatan Lari 50 Meter

Permana 2021) menyebutkan tes kecepatan lari 50 meter pelaksanaannya adalah sebagai berikut;

a. Tujuan : Mengukur kecepatan.

b. Sasaran : laki-laki berusia 6 tahun sampai dengan mahasiswa.

c. Alat :

- 1) Lintasan lari yang datar dan rata.
- 2) Meteran.
- 3) Isolasi atau bahan yang akan dapat digunakan untuk membuat garis batas.
- 4) Bendera kecil atau sejenisnya bahan lain yang dapat digunakan untuk memberi tanda *start* dan *finish*.
- 5) Blangko dan alat tulis.

d. Pelaksanaan Tes:

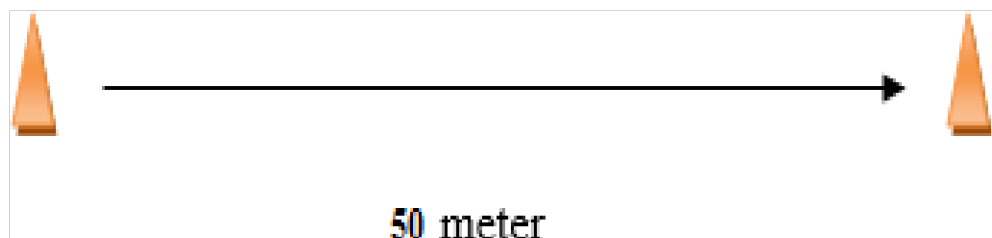
- 1) Atlet berdiri dibelakang garis *start*.
- 2) Dengan ada aba-aba “siap”, atlet dengan start berdiri dan siap berlari.
- 3) Dengan ada aba-aba “ya”, atlet segera berlari secepat-cepatnya dengan jarak 50 meter dan melewati garis *finish*.
- 4) Kecepatan lari akan dihitung mulai dari aba-aba “ya”.
- 5) Pencatat waktu akan dimulai sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik).
- 6) Tes akan dilakukan dua kali. Pelari akan melakukan tes ulang setelah selang waktu minimal satu pelari dan kecepatan lari yang terbaik akan diambil.
- 7) Atlet dinyatakan gagal apabila tidak sesuai dengan yang dikehendaki aturan yang ada dan jika gagal akan diulangi sampai benar.

e. Penilaian :

- 1) Waktu yang dicatat sebagai kecepatan adalah waktu yang digunakan testi untuk menyelesaikan jarak tempuh, dimulai dari aba-aba “ya”

atau bunyi pistol, atau peluit dari *starter* sampai kaki tercepat melewati garis *finish*.

- 2) Waktu dicatat sampai dengan sepersepuluh detik.
- 3) Apabila testi “mencuri” start, harus diulangi. Untuk lebih jelas nya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3.2. Tes lari 50 meter
(Sumber: Permana 2021)

f. Norma Penilaian kecepatan lari 50 meter

Tabel 3.3. Norma Penilaian Tes kecepatan lari 50 meter

NO	NORMA	PRESTASI (DETIK)
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 – 6.30

(Sumber: Permana 2021)

3. Pelaksanaan Tes Menggiring Bola

Permana (2021) menyebutkan bahwa tes menggiring bola serta pelaksanaannya sebagai berikut:

- a. Tujuan : Mengukur kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola.
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) Bola

- 2) Stopwatch
- 3) 6 buah rintangan (tongkat/lembing)
- 4) Tiang bendera
- 5) Kapur

c. Petunjuk pelaksanaan :

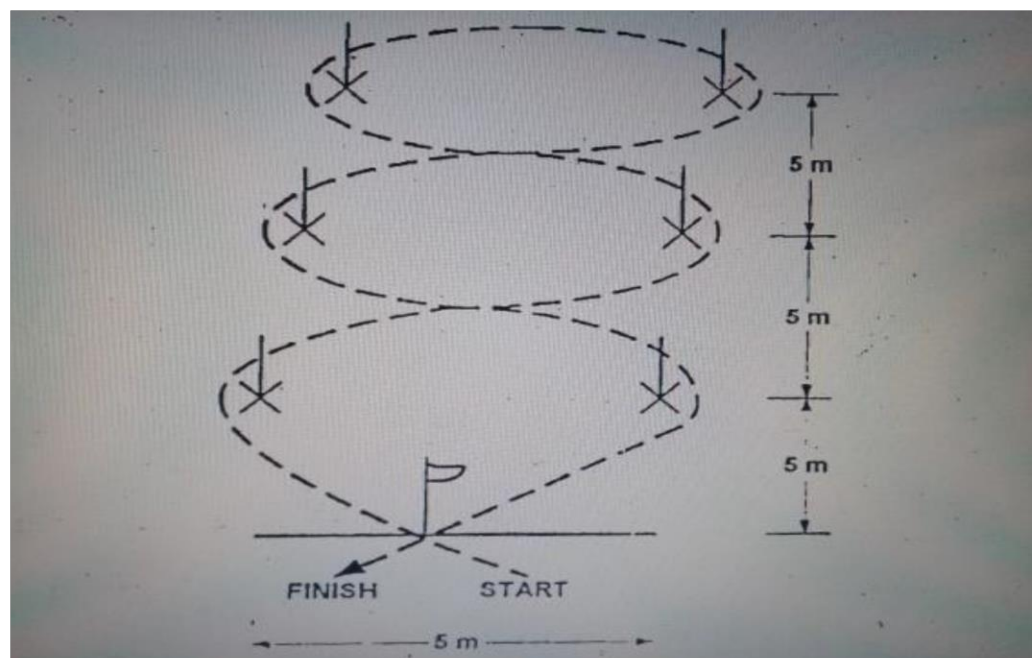
- 1) Pada aba-aba “SIAP” testee berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- 2) Pada aba-aba “YA” testee mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai iya melewati garis finish.
- 3) Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu stopwatch tetap berjalan.
- 4) Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

d. Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila:

- 1) Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
- 2) Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
- 3) Testee menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola.

e. Penilaian:

Waktu yang ditempuh oleh testee dari aba-aba “Ya” sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sampai seper sepuluh detik. Diambil nilai tes tercepat dari 2 kali kesempatan menggiring bola yang dicatat sampai persepuluh detik. Di bawah ini di tunjukkan gambar tes menggiring bola:



Gambar 3.3. Tes menggiring bola
(Sumber: Permana, 2021)

f. Norma Penilaian Keterampilan Menggiring Bola

Tabel 3.4. Norma Penilaian Keterampilan Menggiring Bola

No	Norma	Prestasi
1	17,1 detik – ke atas	Baik Sekali
2	21,1 – 17,6 detik	Baik
3	24,1 – 21,6 detik	Sedang
4	29,1 – 25,6 detik	Kurang
5	29,6 detik – ke bawah	Buruk

(Sumber: Permana, 2021).

E. Pengumpulan Data

Penelitian ini bersifat eksperimen namun untuk lebih lengkapnya informasi dalam penulisan ini disertai dengan metode dalam memperoleh data dengan menggunakan:

1. Observasi yaitu pengamatan langsung lapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian yang ada untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Kuok.
2. Kepustakaan digunakan untuk mendapatkan konsep-konsep ataupun teori-teori yang diperlukan dalam penelitian.
3. Tes dan Pengukuran pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Kuok maka dilaksanakan tes yang telah ditetapkan pada instrumen penelitian, maka tes kelincahan dengan menggunakan Tes *dogging run* dan tes kecepatan lari 50 meter serta tes menggiring bola.

F. Analisis Data

Jenis analisis data dengan teknik korelasional adalah serangkaian pengamatan yang dilakukan terhadap suatu variabel yang diambil dari data kedua yang diambil kemudian dicatat menurut terjadinya serta disusun sebagai statistik. Teknik korelasi ini untuk mencari hubungan antara dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data kedua variabel berbentuk interval atau ratio, dan sumber data dari dua variabel atau lebih tersebut adalah sama

(Sugiyono, 2013). Adapun untuk uji analisis dengan teknik korelasional tersebut meliputi:

$$\text{Rumus pearson: } r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Angka indeks korelasi “r” product moment

n = Sampel

$\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum x$ = Jumlah seluruh skor X

$\sum y$ = Jumlah seluruh skor Y

t hitung dibandingkan dengan nilai t tabel dengan dk $n - 2$ pada taraf atau tingkatan kepercayaan yang dipilih, dalam hal ini adalah 95%. Apabila t hitung $> t$ tabel, maka dapat di simpulkan hipotesis diterima.

Memberikan interpretasi besarnya hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Kuok yaitu berpedoman pada pendapat (Sugiyono, 2013) sebagai berikut:

Tabel 3.5. Interpretasi koefisien korelasi *product moment*

NO	Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
1	0,00 – 0,199	Sangat Rendah
2	0,20 – 0,399	Rendah
3	0,40 - 0,599	Cukup
4	0,60 - 0,799	Kuat
5	0,80 – 1000	Sangat Kuat

(Sumber: Sugiyono, 2013).

Untuk melihat besarnya hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Kuok dengan koefisien determinasi yaitu:

Rumus: $KD = r^2 \times 100$.

Keterangan:

KD = Nilai koefisien determinan

r = Koefisien korelasi

r^2 = Nilai koefisien korelasi dikuadratkan



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PENGOLAHAN DATA

Penelitian ini membahas tentang hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap menggiring bola pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Kuok. Untuk hasil data yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini.

A. Deskripsi Data

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah sepak bola Indonesia Muda Kuok. Pada penelitian ini yang menjadi sampel penelitian yaitu siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Kuok yang terdiri dari 17 orang. sampel penelitian mendapat perlakuan dengan melakukan tes *dogging run* , tes lari 50 meter dan tes menggiring bola. Siswa yang dijadikan sampel penelitian hanya siswa yang selalu hadir pada sekolah sepak bola Indonesia Muda Kuok saja yaitu 17 siswa.

Tes pertama pada penelitian ini adalah tes *dogging run*. Setelah dilakukan tes *dogging run* maka diperoleh kecepatan waktu tes *dogging run* yang dilakukan oleh siswa. tes *dogging run* yang dihitung yaitu kecepatan yang sesuai dengan langkah-langkah yang benar. Selanjutnya dilakukan tes lari 50 meter kemudian terakhir dilakukan tes menggiring bola . Sehingga dapat dilihat hubungan Antara tes *dogging run* , tes lari 50 meter dengan tes menggiring bola. Adapun hasil tes tes *dogging run* , tes lari 50 meter dengan hasil tes tes menggiring bola dapat dilihat pada table 4.1.

Tabel. 4.1. Hasil Tes *dogging run* , tes lari 50 meter dengan hasil tes menggiring bola.

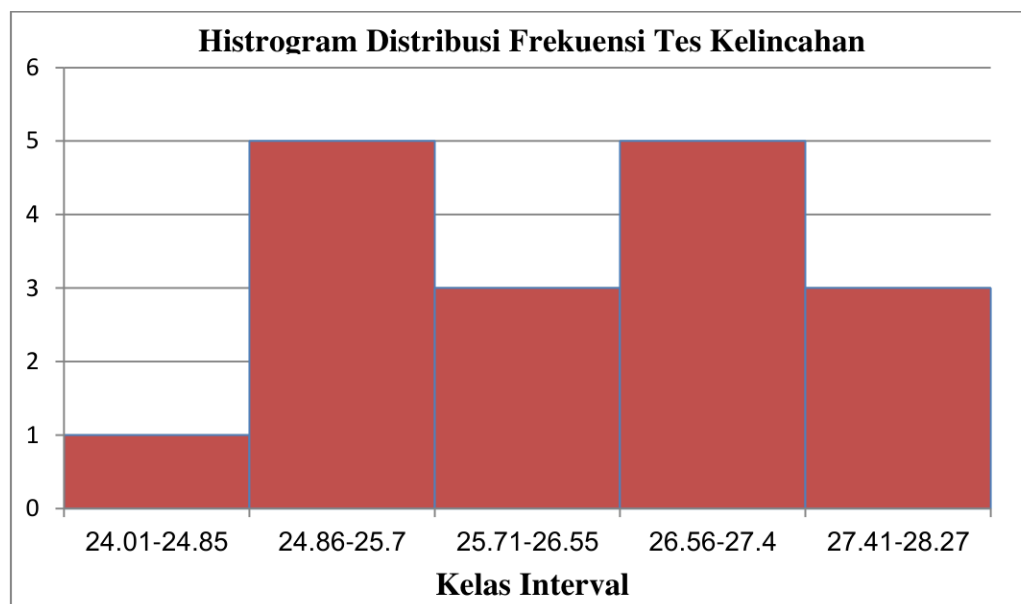
No	Nama Siswa	Kelincahan	Kecepatan Lari 50 Meter	Menggiring Bola
1	A F	26.02	9.12	61.30
2	I F	24.01	8.34	42.08
3	Mr	25.21	8.30	63.12
4	D A F	27.24	8.28	59.29
5	A A	26.32	8.17	55.74
6	B S	24.98	8.12	45.89
7	M R	27.04	8.12	45.89
8	D A Ft	26.58	8.02	61.30
9	A B	27.98	7.93	42.52
10	A A	28.03	7.92	40.18
11	M A	25.12	7.83	46.38
12	R R	27.11	7.83	46.38
13	A R	26.17	7.52	42.46
14	H A	27.14	7.34	39.55
15	R H	28.27	7.34	49.26
16	Fl	25.12	6.33	38.82
17	Ro	25.01	5.01	38.81

Adapun jumlah siswa pada setiap kategori penilaian yang diperoleh siswa dapat dilihat pada table 4.2.

Tabel.4.2. Jumlah Siswa Kategori Penilaian Tes Kelincahan pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Kuok.

NO	INTERVAL	JUMLAH SISWA	PERSENTASE
1	24.01-24.85	1	5.8%
2	24.86-25.7	5	29.4%
3	25.71-26.55	3	17.7%
4	26.56-27.4	5	29,4%
5	27.41-28.27	3	17.7%
Jumlah		17	100 %

Setelah data diambil maka diketahui Kategori Penilaian tes kelincahan dengan kelas interval sebanyak terdapat 5 kelas. Pada kelas pertama terdapat 1 orang atau sebanyak 5,8% yang masuk pada kategori sangat baik. Pada kelas ke dua terdapat 5 orang atau sebanyak 29,4% yang masuk pada kategori baik. Pada kelas ke tiga terdapat 3 orang atau sebanyak 17,7% yang masuk pada kategori sedang. Pada kelas ke 4 terdapat 5 orang atau sebanyak 29,4% yang masuk pada kategori rendah. Pada kelas ke 5 terdapat 3 orang atau sebanyak 17,7% yang masuk pada kategori sangat rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Histogram Distribusi Frekuensi Penilaian Tes Kelincahan Gambar 4.1.



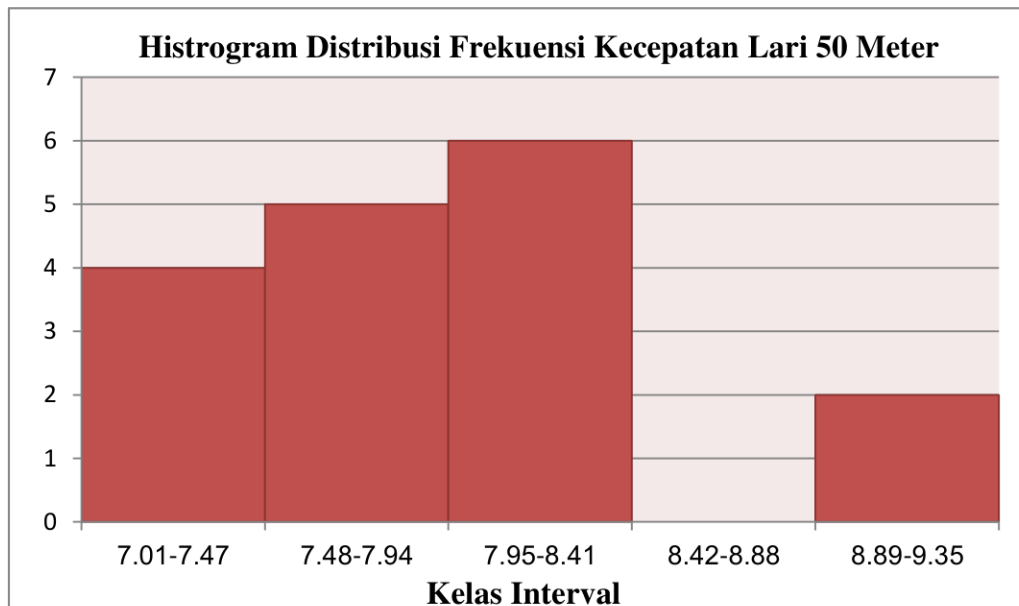
Gambar. 4.1. Histogram Distribusi Frekuensi Penilaian Tes Kelincahan pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Kuok.

Tes kedua yaitu melakukan kecepatan lari 50 meter, dinilai berdasarkan *waktu*. Adapun kategori penilaian yang diperoleh siswa dilihat pada table 4.3.

Tabel.4.3. Jumlah Siswa Kategori Penilaian Tes Kecepatan Lari 50 Meter pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Kuok.

No	INTERVAL	JUMLAH SISWA	PERSENTASE
1	7.01-7.47	4	23.6%
2	7.48-7.94	5	29.4%
3	7.95-8.41	6	35.2%
4	8.42-8.88	0	0%
5	8.89-9.35	2	11.8%
Jumlah		17	100%

Setelah data diambil maka diketahui Kategori Penilaian tes kecepatan lari 50 meter dengan kelas interval sebanyak terdapat 5 kelas. Pada kelas pertama terdapat 4 orang atau sebanyak 23,6% yang masuk pada kategori sangat baik. Pada kelas ke dua terdapat 5 orang atau sebanyak 29,4% yang masuk pada kategori baik. Pada kelas ke tiga terdapat 6 orang atau sebanyak 35,2% yang masuk pada kategori sedang. Pada kelas ke 4 terdapat 0 orang atau sebanyak 0% yang masuk pada kategori buruk. Pada kelas ke 5 terdapat 2 orang atau sebanyak 11,8% yang masuk pada kategori sangat buruk. Untuk lebih jelasnya dilihat pada Histrogram Distribusi Frekuensi Penilaian Tes kecepatan lari 50 meter Gambar 4.2.



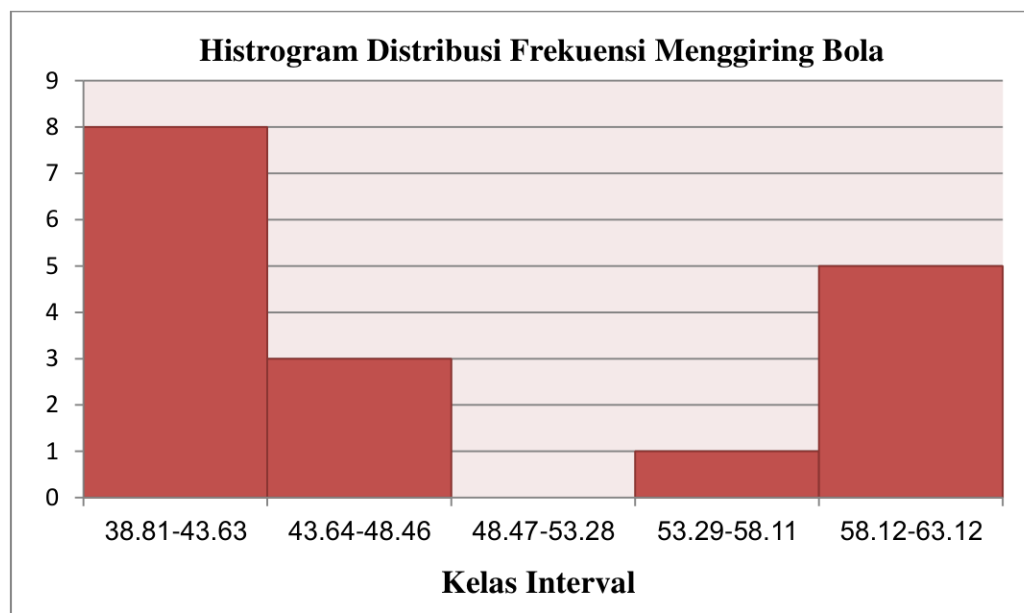
Gambar. 4.2. Histrogram Distribusi Frekuensi Penilaian Tes Kecepatan Lari 50 Meter pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Kuok.

Tes ketiga yaitu melakukan tes menggiring bola, dinilai berdasarkan waktu yang di tempuh. Adapun kategori penilaian yang diperoleh siswa dapat dilihat pada table 4.4.

Tabel.4.4. Jumlah Siswa Kategori Penilaian Tes Menggiring Bola pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Kuok.

No	INTERVAL	JUMLAH SISWA	PERSENTASE
1	38.81-43.63	8	47.1%
2	43.64-48.46	3	17.6%
3	48.47-53.28	0	0%
4	53.29-58.11	1	5.9%
5	58.12-63.12	5	29.4%
Jumlah		17	100 %

Setelah data diambil maka diketahui Kategori Penilaian tes menggiring bola sepak bola dengan kelas interval sebanyak terdapat 5 kelas. Pada kelas pertama terdapat 8 orang atau sebanyak 47,1% yang masuk pada kategori sangat baik. Pada kelas ke dua terdapat 3 orang atau sebanyak 17,6% yang masuk pada kategori baik. Pada kelas ke tiga terdapat 0 orang atau sebanyak 0% yang masuk pada kategori sedang. Pada kelas ke 4 terdapat 1 orang atau sebanyak 5,9% yang masuk pada kategori buruk. Pada kelas ke 5 terdapat 5 orang atau sebanyak 29,4% yang masuk pada kategori sangat buruk. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Histogram Distribusi Frekuensi Penilaian Tes menggiring bola sepak bola Gambar 4.3.



Gambar. 4.3. Histogram Distribusi Frekuensi Penilaian Tes Menggiring Bola pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Kuok.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis data untuk menguji hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan analisis statistik parametrik, yaitu analisis regresi dan korelasi sederhana. Sebelum melakukan uji statistika parametrik terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis dengan menggunakan SPSS Versi 21. Data tersebut meliputi variabel menggiring bola (Y), kelincahan (X_1), kecepatan lari (X_2).

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov*, dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai aturan untuk menerima atau menolak pengujian normalitas atau ada tidaknya suatu distribusi data $\alpha = 0,05$. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan cara membandingkan nilai signifikan variabel dengan $\alpha = 0,05$. Adapun kaidah keputusan, data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikan $> \alpha = 0,05$. (Santoso,2012). Hasil pengujian normalitas dari ketiga variabel dapat dilihat pada table 4.4.

Tabel 4.5. Pengujian Normalitas data Menggiring Bola (Y), Kelincahan (X_1), Kecepatan Lari (X_2)

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecepatan_Lari_50M	,161	17	,200 [*]	,942	17	,343
Kelincahan	,163	17	,200 [*]	,949	17	,435
Menggiring_Bola	,200	17	,069	,853	17	,012

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Kenormalan data dalam penelitian ini dapat diketahui dari uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dari masing-masing variabel. Untuk melakukan pengujian normalitas data penelitian diperlukan hipotesis:

H_0 : data berdistribusi normal

H_a : data tidak berdistribusi normal

Terlihat dari Tabel 4.5 pada kolom sig, diperoleh hasil signifikansi variabel menggiring bola (Y) berdistribusi normal karena nilai sig lebih besar dari nilai α ($0,200 > 0,05$), variabel kelincahan (X_1) berdistribusi normal karena sig lebih besar dari nilai α ($0,200 > 0,05$), variabel kecepatan lari (X_2) berdistribusi normal karena sig lebih besar dari nilai α ($0,069 > 0,05$). Nilai signifikansi masing-masing variabel ini $> 0,05$ yang berarti bahwa H_0 diterima atau data dari masing-masing variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, persyaratan analisis regresi terpenuhi.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk menguji kelinieran masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Teknik analisis digunakan adalah analisis varians/ANOVA. Pada analisis ini uji linieritas berdasarkan nilai signifikansi. Kriterianya berdasarkan atas signifikansi (α hitung), yakni apabila α hitung lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditentukan yaitu 5%, berarti linieritasnya signifikan (Santoso, 2012). Untuk uji linieritas menggunakan program SPSS versi 21. Berikut ini disajikan pengujian linieritas masing-masing variabel penelitian.

Tabel 4.6. Pengujian Linieritas Menggiring Bola (Y), Kelincahan (X₁).

ANOVA Table							
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Menggiring_ Bola * Kelincahan	(Combined)	12466083,382	15	831072,225	311,906	,054	
	Between Groups	Linearity	4424546,409	1	4424546,409	1660,554	,016
		Deviation from Linearity	8041536,974	14	574395,498	15,573	,063
		Within Groups	2664,500	1	2664,500		
	Total		12468747,882	16			

Dari Tabel 4.6 di atas, diperoleh nilai $F_{hitung} = 15,573 > F_{tabel} = 3.592$ ($15,573 > 3,592$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa kelincahan memiliki hubungan yang positif terhadap menggiring bola sepakbola.

Hasil perhitungan kekuatan hubungan kelincahan (X₁) terhadap menggiring bola (Y) dapat dilihat pada Table 4.7.

Tabel 4.7. Koefisien Determinan Hubungan Menggiring Bola (Y), Kelincahan (X₁)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,596 ^a	,355	,312	732,311

a. Predictors: (Constant), Kelincahan

Hasil perhitungan kekuatan hubungan kelincahan (X₁) terhadap menggiring bola (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi (r) = 0,596 yang termasuk dalam kategori kuat dan koefisien determinan (r^2) = 0,355 atau 35,5 %. Hal ini berarti 35,5% varians menguat menggiring bola ditentukan oleh kelincahan dalam permainan sepakbola.

Tabel 4.8. Uji Linieritas Menggiring Bola (Y), Kecepatan Lari 50M (X₂).

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Menggiring _Bola * Kecepatan_ Lari_50M	Between Groups	(Combined)	11997327,382	15	799821,825	1,697	,545
		Linearity	1966066,402	1	1966066,402	4,171	,290
		Deviation from Linearity	10031260,980	14	716518,641	5,520	,569
	Within Groups		471420,500	1	471420,500		
	Total		12468747,882	16			

Dari Tabel 4.8 di atas, diperoleh nilai $F_{hitung} = 5,520 > F_{tabel} = 3,592$ ($5,520 > 3,592$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa kecepatan lari 50M memiliki hubungan yang positif terhadap menggiring bola sepakbola.

Hasil perhitungan kekuatan hubungan kecepatan lari 50M (X₂) terhadap menggiring bola (Y) dapat dilihat pada Table 4.9.

Tabel 4.9. Koefisien Determinan Hubungan Menggiring Bola (Y), Kecepatan Lari 50M (X₂).

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,397 ^a	,158	,102	836,767

a. Predictors: (Constant), Kecepatan_Lari_50M

Hasil perhitungan kekuatan hubungan kecepatan lari 50M (X₂) terhadap menggiring bola (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi (r) = 0,397 yang termasuk dalam kategori kuat dan koefisien determinan (r^2) = 0,158 atau 15,8 %. Hal ini berarti 15,8% variansi menguat menggiring bola ditentukan oleh kecepatan lari 50M dalam permainan sepakbola.

3. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas digunakan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel yang telah diambil berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Dengan kata lain, uji homogenitas dilakukan untuk

mengetahui bahwa himpunan data yang sedang diteliti memiliki karakteristik yang sama atau tidak. Teknik analisis digunakan adalah analisis varians/ANOVA. Pada analisis ini uji homogenitas berdasarkan nilai signifikansi. dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai aturan untuk menerima atau menolak pengujian homogenitas atau ada tidaknya suatu distribusi data $\alpha = 0,05$. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan cara membandingkan nilai signifikan variabel dengan $\alpha = 0,05$. Adapun kaidah keputusan, data dinyatakan homogen jika nilai signifikan $< \alpha = 0,05$. (Santoso,2012). Hasil pengujian homogenitas dari kedua variabel dapat dilihat pada table 4.10.

Tabel 4.10. Pengujian Homogenitas Kelincahan (X_1), Kecepatan Lari 50M (X_2) terhadap Menggiring Bola (Y)

(12) Menggiring Bola (1)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4876068,089	2	2438034,045	7,495	,001 ^b
	Residual	7592679,793	14	542334,271		
	Total	12468747,882	16			

a. Dependent Variable: Menggiring_Bola

b. Predictors: (Constant), Kelincahan, Kecepatan Lari 50M

Tabel 4.10 menjelaskan bahwa nilai signifikansi pada homogenitas sebesar 0,031 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel kelincahan (x_1), kecepatan lari 50m (x_2) terhadap menggiring bola (y) terdapat data yang homogen.

C. Pengujian Hipotesis

Pada variabel kelincahan diperoleh koefisien korelasi r hitung (0.596) > (0.389) r tabel pada taraf signifikansi 5%. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa dengan bertambahnya kelincahan pemain sepakbola, maka akan diikuti semakin baiknya menggiring bola dalam permainan sepakbola. Pada variabel kecepatan lari 50 meter diperoleh koefisien korelasi r hitung (0.397) > (0.389) r tabel pada taraf signifikansi 5%. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa dengan bertambahnya kecepatan lari pemain sepakbola, maka akan diikuti semakin baiknya menggiring bola dalam permainan sepakbola. Hasil hitungan secara SPSS adalah sebagai berikut:

Tabel 4.11. Pengujian Korelasi Kelincahan (X_1), Kecepatan Lari 50M (X_2) terhadap Menggiring Bola (Y)

Correlations				
		Kecepatan_ Lari_50M	Kelincahan	Menggiring_Bola
Kecepatan_ Lari_50M	Pearson	1	,370	,397
	Correlation			
	Sig. (2-tailed)		,144	,115
Kelincahan	N	17	17	17
	Pearson	,370	1	,596*
	Correlation			
Menggiring_ Bola	Sig. (2-tailed)	,144		,012
	N	17	17	17
	Pearson	,397	,596*	1
	Correlation			
	Sig. (2-tailed)	,115	,012	
	N	17	17	17

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

D. Pembahasan Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan lari 50 M terhadap menggiring bola sepak bola Indonesia Muda Kuok. Hasil tes kelincahan yang dilakukan dengan kegiatan tes *dogging run* yaitu waktu tes *dogging run* yang paling cepat dilakukan siswa yaitu 24.01 detik dan jumlah yang paling lama yaitu 28.27. Selanjutnya hasil tes *dogging run* tersebut dimasukkan dalam kategori penilaian. Penilaian tes kelincahan dengan kelas interval sebanyak terdapat 5 kelas. Pada kelas pertama terdapat 1 orang atau sebanyak 5,8% yang masuk pada kategori sangat baik. Pada kelas ke dua terdapat 5 orang atau sebanyak 29,4% yang masuk pada kategori baik. Pada kelas ke tiga terdapat 3 orang atau sebanyak 17,7% yang masuk pada kategori sedang. Pada kelas ke 4 terdapat 5 orang atau sebanyak 29,4% yang masuk pada kategori rendah. Pada kelas ke 5 terdapat 3 orang atau sebanyak 17,7% yang masuk pada kategori sangat rendah.

Hasil tes kecepatan lari 50 meter yang dilakukan dengan tes lari yang paling cepat dilakukan siswa yaitu 7.01 detik dan jumlah yang paling lama yaitu 9.33. Setelah data diambil maka diketahui Kategori Penilaian tes kecepatan lari 50 meter dengan kelas interval sebanyak terdapat 5 kelas. Pada kelas pertama terdapat 4 orang atau sebanyak 23,6% yang masuk pada kategori sangat baik. Pada kelas ke dua terdapat 5 orang atau sebanyak 29,4% yang masuk pada kategori baik. Pada kelas ke tiga terdapat 6 orang atau sebanyak 35,2% yang masuk pada kategori sedang. Pada kelas ke 4

terdapat 0 orang atau sebanyak 0% yang masuk pada kategori buruk. Pada kelas ke 5 terdapat 2 orang atau sebanyak 11,8% yang masuk pada kategori sangat buruk.

Hasil tes menggiring bola yang dilakukan dengan tes menggiring bola yang paling cepat dilakukan siswa yaitu 38.81 detik dan jumlah yang paling lama yaitu 63.12. Setelah data diambil maka diketahui Kategori Penilaian tes menggiring bola sepak bola dengan kelas interval sebanyak terdapat 5 kelas. Pada kelas pertama terdapat 8 orang atau sebanyak 47,1% yang masuk pada kategori sangat baik. Pada kelas ke dua terdapat 3 orang atau sebanyak 17,6% yang masuk pada kategori baik. Pada kelas ke tiga terdapat 0 orang atau sebanyak 0% yang masuk pada kategori sedang. Pada kelas ke 4 terdapat 1 orang atau sebanyak 5,9% yang masuk pada kategori buruk. Pada kelas ke 5 terdapat 5 orang atau sebanyak 29,4% yang masuk pada kategori sangat buruk.

Hasil pada variabel kelincahan diperoleh koefisien korelasi r hitung $(0.596) > (0.389)$ r tabel pada taraf signifikansi 5%. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa dengan bertambahnya kelincahan pemain sepak bola, maka akan diikuti semakin baiknya menggiring bola dalam permainan sepak bola. Kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* siswa, kelincahan menurut Purnomo (2021) adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki, arah tubuh atau bahagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Artinya kelincahan pada saat pemain melakukan

serangkaian gerakan dalam menggiring bola dengan memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan gesit dan lincah dengan merubah-ubah arah tubuh dan keseimbangan tetap terjaga dengan baik.

Pada variabel kecepatan lari 50 meter diperoleh koefisien korelasi r hitung $(0.397) > (0.389)$ r tabel pada taraf signifikansi 5%. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa dengan bertambahnya kecepatan lari pemain sepakbola, maka akan diikuti semakin baiknya menggiring bola dalam permainan sepak bola. Kelincahan memberikan hubungan terhadap kemampuan *dribbling* siswa, kecepatan menurut Sukanto (2012) kecepatan diartikan sebagai proses sistim persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu tertentu. Kecepatan dalam menggiring bola merupakan kemampuan proses sistim persyarafan dan alat-alat otot yang dimiliki oleh atlet sepak bola SSB Indonesia Muda Kuok dalam melakukan gerakan menggiring bola dalam satuan waktu tertentu atau dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Agus Budianto (2012) menjelaskan bahwa kelincahan merupakan salah satu faktor 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 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. 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. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

Di dalam memberikan latihan kondisi fisik harus memiliki durasi beban. Sebelum latihan diberikan terlebih dahulu siswa diberikan pemanasan selama 10-15 menit, dimana menurut Jufrianis (2019) menyatakan bahwa intensitas latihan ditetapkan secara spesifik pada setiap individu sesuai dengan kapasitas fisik yang dalam pelaksanaannya memerlukan pengawasan secara terus menerus agar intensitas latihan benar-benar mencapai intensitas yang diprogramkan. Intensitas latihan dapat diekspresikan dalam satuan absolut (contoh: watt) maupun diekspresikan dalam bentuk relatif (misalkan terhadap frekuensi denyut jantung maksimal, METs, VO2 maks maupun RPE/Rating of Perceived Exertion). Seorang pemain sepak bola, diharapkan mempunyai

kondisi fisik yang maksimal agar kecepatan lari dan kelincahan menjadi lebih baik, karena dengan hal ini pemain akan memiliki keterampilan bermain sepak bola yang baik pula. Maka setiap pemain sepak bola haruslah melatih kedua faktor tersebut di luar faktor lain yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan peneliti dapat menyimpulkan bahwa ada hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap menngiring bola pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Kuok dengan hasil pada variabel kelincahan diperoleh koefisien korelasi r hitung $(0.596) > (0.389)$ r tabel pada taraf signifikansi 5%. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa dengan bertambahnya kelincahan pemain sepak bola, maka akan diikuti semakin baiknya menngiring bola dalam permainan sepakbola. Pada variabel kecepatan lari 50 meter diperoleh koefisien korelasi r hitung $(0.397) > (0.389)$ r tabel pada taraf signifikansi 5%. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa dengan bertambahnya kecepatan lari pemain sepakbola, maka akan diikuti semakin baiknya menngiring bola dalam permainan sepak bola.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada :

1. Pelatih yang bertindak sebagai guru agar dapat terus memberikan latihan kelincahan dan kecepatan terhadap menngiring bola pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Kuok.
2. Diharapkan kepada pelatih yang bertindak sebagai guru agar dapat memberikan pengetahuan kepada siswa akan pentingnya memiliki kelincahan dan kecepatan terhadap menngiring bola dan dapat

merekomendasikan jenis-jenis latihan yang dapat meningkatkan menngiring bola.

3. Para siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Kuok agar terus melatih diri dengan tekun untuk dapat meningkatkan menngiring bola dalam permainan sepak bola.
4. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang hendak meneliti tentang menngiring bola dalam permainan sepak bola dapat menerapkan metode kondisi fisik yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Purnomo. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Journal of S.P.O.R.T*, Vol. 1, No.1, 2021.
- Agus Budianto. (2012). Hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa usia 14-15 tahun di SSB Baturetno Bantul. *Journal Universitas Negeri Yogyakarta*, 2012.
- Angga Yudha Irawan. (2019). Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepak bola SMA Negeri 1 Gading. *Journal Sport Science and Health*, Vol. 1, No.3, 2019.
- Ahmad Setiawan. (2019). Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola siswa *ekstrakurikuler* sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru. *Journal Universitas Islam Riau*, 2019.
- Anto Sukamto. (2012). Analisis kekuatan tungkai dan kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 1 Somba Opu Kabupaten Gowa. *Journal of S.P.O.R.T*, Vol. 4, No.2, 2012.
- Arif Nurcahyono. (2015). Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Peserta SSB Walet Angkasa Desa Rejoso Kecamatan Binangun Kabupaten Blitar. *Journal Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 2015.
- Budiman Agung Pratama. (2015). Kontribusi Kecepatan Dan Kelentukan Terhadap Hasil Menggiring Bola. *Journal Sportif Universitas Nusantara PGRI Kediri*, Vol. 1 No. 1 November 2015.
- Doni Kurniawan. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun Ssb Unibraw 82 Malang. *Journal Pendidikan Jasmani*, Volume 26, Nomor 02, Tahun 2016.
- Jufrianis. (2019). Pengaruh Latihan Aerob dengan Diet Rendah Karbohidrat Terhadap Penurunan Indeks Masa Tubuh (IMT). *Journal Olympia*. Vol 1 (1) 2019.
- K. Rudi. (2020). Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak. *Journal Edu Sport*, Volume 1, Nomor 02, Tahun 2020.
- Muhammad Saiful Anam. (2018). Hubungan Antara Kelincahan, Kecepatan Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Smp Negeri 7 Kediri Tahun 2017. *Journal Universitas Nusantara PGRI Kediri*, Vol. 02 No. 03 Tahun 2018.

- M. Iqbal Hasanuddin. (2020). Kontribusi Antara Kecepatan, Kelentukan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SMP Negeri 3 Palopo. *Journal Penjaskesrek Megarezky*, Vol. 6, No.1, 2020.
- Noor Akhmad. (2018). Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepak Bola Pada Klub *Red Bee Warrior* Mataram Tahun 2018. *JISIP*, Vol. 2, No.1, 2018.
- Oca Fernandes AF. (2021). Analisis Kelincahan, Kecepatan, Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Dribbling Tim Sepak Bola Uss (Uir *Soccer School*). *Journal UNRI*, Vol. 3, No.2, 2021.
- Relodiva Pandu Permana. (2021). Hubungan Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan, Koordinasi Mata-Kaki, Dan Keseimbangan Terhadap Kecepatan Menggiring Sepakbola Pemain SSB Perseto Kab. Jombang. *Journal FIKS UN PGRI Kediri*, Vol. 1, No.2, 2021.
- Rifki Jamaludin. (2019). Circuit Training Meningkatkan Kecepatan Menggiring Bola Siswa Sma Negeri 1 Tojo Una-Una. *Journal Sport Sciences and Physical Education*, Vol. 7, No.2, 2019.
- Rizka Romadyan Syah. (2015). Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMA Muhammadiyah Kediri Tahun Ajaran 2014/2015. *Journal Universitas Nusantara PGRI Kediri*, Vol. 1, No.1, 2017.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Witarsa, R. (2022). *Penelitian Pendidikan (1st ed.)*. Deepublish. Yogyakarta.
- Yusup Rochmat Gunawan. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal pada Atlit O2SN Kecamatan Sumedang Utara. *Journal UPI*, Vol. 1, No.1, 2016.