

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 40 METER TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGERING BOLA KAKI SECARA ZIG-ZAG PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI 022 RANAH KECAMATAN KAMPAR**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

ZARUDIN KARIM

1985201011

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
BANGKINANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang Berjudul:

HUBUNGAN KECEPATAN LARI 40 METER TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA KAKI SECARA ZIG-ZAG PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI 022 RANAH KECAMATAN KAMPAR

Disusun Oleh:

Nama : Zarudin Karim
NIM : 1985201011
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Bangkinang, Juli 2023

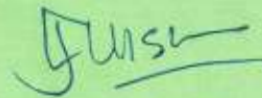
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dedi Ahmadi, M.Pd
NIP TT. 096.542.162

Pembimbing II

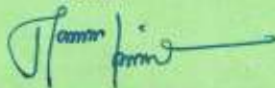


Iska Noviardila, M.Pd
NIP TT. 096.542.166

Mengetahui,

Fakultas Ilmu Pendidikan

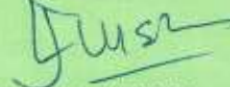
Dekan,



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 dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Judul: Hubungan Kecepatan Lari 40 Meter Terhadap Kemampuan Menggiring Bola
Kaki Secara Zig-Zag pada Siswa Kelas V SD Negeri 022 Ranah Kecamatan
Kampar

Nama : Zarudin Karim
NIM : 1985201011
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Tanggal Pengesahan : 8 Agustus 2023

Tim Penguji

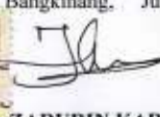
Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dedi Ahmadi, M.Pd	(.....)
2. Sekretaris : Iska Noviardila, M.Pd	(.....)
3. Anggota 1 : Vigi Indah M.Pd	(.....)
4. Anggota 2 : Dr. Jufrianis, M.Pd	(.....)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Hubungan Kecepatan Lari 40 Meter Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Kaki Secara Zig-Zag Pada Siswa Kelas V SD Negeri 022 Ranah Kecamatan Kampar**" ini dan seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara 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, Juli 2023




ZARUDIN KARIM
NIM: 1985201011

ABSTRAK

Zarudin Karim. 2023 : Hubungan Kecepatan Lari 40 Meter Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Kaki Secara Zig-Zag Pada Siswa Kelas V SD Negeri 022 Ranah Kecamatan Kampar

Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil siswa kelas V adalah teknik yang dilakukan tidak tepat sehingga mempengaruhi kemampuan menggiring bola kaki secara *zig-zag* di lapangan. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kecepatan lari terhadap kemampuan menggiring bola kaki secara *zig-zag*. Metode penelitian ini adalah korelasi yang bertujuan untuk mengetahui ada tidak adanya hubungan, apabila ada seberapa eratnyanya serta berarti atau tidaknya. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* teknik statistik kuantitatif, yaitu dengan menggunakan program komputer yaitu *excel* dan program SPSS untuk melakukan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Untuk mengetahui hubungan antar dua variabel dengan cara mencari koefisien dengan teknik *product moment*. Hasil penelitian berdasarkan nilai output statistik “Test Statistic”, terdapat koefisien korelasi (r) sebesar 0,521 atau memiliki hubungan sekitar 52,1 % dengan signifikansi 0,000. Hal tersebut berarti ada hubungan positif antara tes kecepatan lari 40 meter dengan tes menggiring bola secara *zig-zag* dengan tingkat hubungan sedang, dan korelasi tersebut signifikan karena $p < 0,05$ ($0,000 < 0,05$). Maka dapat disimpulkan adanya hubungan kecepatan lari 40 meter kemampuan menggiring bola kaki secara *zig-zag* pada siswa kelas V SD Negeri 022 Ranah Kecamatan Kampar.

Kata kunci: Lari 40 meter, kecepatan lari dan menggiring bola *zig-zag*.

ABSTRAC

Zarudin Karim. 2023 : Correlation Between 40 Meter Running Speed And Zig-Zag Dribbling Ability In Fifth Grade Students At SD Negeri 022 Ranah, Kampar District

This research was motivated by the results of the fifth grade students, namely the technique was not carried out correctly so that it affected the ability to dribble the ball in a zig-zag manner on the field. The aim of the study was to determine the relationship between running speed and the ability to dribble the ball in a zig-zag manner. This research method is correlation which aims to find out whether there is a relationship or not, if there is how close it is and whether it is meaningful or not. The sampling technique used simple random sampling quantitative statistical techniques, namely by using a computer program namely excel and SPSS program to carry out normality tests, homogeneity tests, and hypothesis testing. To find out the relationship between the two variables by finding the coefficients with the product moment technique. The results of the study are based on the statistical output value of "Test Statistics", there is a correlation coefficient (r) of 0.521 or a relationship of about 52.1% with a significance of 0.000. This means that there is a positive relationship between the 40 meter running speed test and the zig-zag dribbling test with a moderate level of relationship, and the correlation is significant because $p < 0.05$ ($0.000 < 0.05$). So it can be concluded that there is a relationship between running speed and the ability to dribble a ball in a zig-zag manner in class V SD Negeri 022 Ranah, Kampar District.

Keywords: 40 meter run, running speed and zig-zag dribbling.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Kecepatan Lari 40 Meter Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Kaki Secara *Zig-Zag* Pada Siswa Kelas V SD Negeri 022 Ranah Kecamatan Kampar” dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu bagi penulis. Peneliti menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Oleh karenanya, penulis mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Prof. Dr. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi S1 Penjaskesrek.
2. Dr. Nurmalina, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah banyak memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusunan skripsi.
3. Iska Noviardila, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan dan motivasi selama penyusunan skripsi.

4. Dedi Ahmadi, M.Pd selaku Sekretaris Prodi dan selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd selaku Penguji I yang telah banyak memberikan arahan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
6. Dr. Jufrianis, M.Pd selaku Penguji II yang telah banyak memberikan arahan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
7. Kedua orangtua saya yang selalu memberikan semangat, motivasi, saran, masukan serta bantuan kepada anaknya sehingga selesainya penyusunan skripsi.
8. Keluarga saya yang selalu memberikan semangat dan bantuan selama penyusunan skripsi.
9. Sahabat yang selalu memberikan dukungan selama penyusunan skripsi.
10. Parlaungan Harahap, S.Pd selaku Kepala Sekolah yang telah memberikan izin untuk observasi dan penelitian di sekolah SD Negeri 022 Ranah Kecamatan Kampar.
11. Yulfitrianis selaku guru PJOK dan Rizki Mulyadi, Rinal, Fahrul selaku observer pembantu dalam penelitian ini

Bangkinang, Juli 2023

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
1) Manfaat Teoretis	6
2) Manfaat Praktis	6
E. Defenisi Operasional.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Sepak bola	8
2. Hakikat <i>Dribbling</i> /Menggiring Bola.....	14
3. Hakikat Kecepatan Lari.....	19
B. Penelitian yang Relevan	21
C. Kerangka Teoritis	23
D. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25

D. Teknik Pengambilan Sampel.....	26
E. Pengumpulan Data	26
F. Validasi Instrumen Penelitian	29
G. Analisis Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	36
B. Analisis Data	42
C. Pembahasan.....	45

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	52
B. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA	54
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Perencanaan Pelaksanaan Penelitian	25
Tabel 3.2 Norma Penilaian Lari 40 Meter Putra.....	30
Tabel 3.3 Norma Penilaian Lari 40 Meter Putri.....	30
Tabel 3.4 Norma Penilaian Keterampilan Menggiring Bola Putra	32
Tabel 3.5 Norma Penilaian Keterampilan Menggiring Bola Putri.....	33
Tabel 3.6 Kategori Koefisien Korelasi.....	35
Tabel 4.1 Hasil Tes Kecepatan Lari 40 Meter	36
Tabel 4.2 Hasil Tes Menggiring Bola Secara <i>Zig-Zag</i>	39
Tabel 4.3 Statistik Kecepatan Lari 40 Meter dan Menggiring Bola <i>Zig-Zag</i>	41
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas.....	43
Tabel 4.6 Hasil Uji Korelasi.....	44
Tabel 4.7 Hasil Tes Kecepatan Lari 40 Meter	48
Tabel 4.8 Hasil Tes Menggiring Bola Secara <i>Zig-Zag</i>	49
Tabel 4.9 Kategori Hasil Tes Peserta Didik.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Sepak bola	9
Gambar 2.2 Mengoper Bola.....	11
Gambar 2.3 Menggiring Bola	12
Gambar 2.4 Menembak Bola	13
Gambar 2.5 Menyundul Bola.....	14
Gambar 2.6 Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam	16
Gambar 2.7 Menggiring Bola dengan Punggung Kaki.....	16
Gambar 2.8 Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar	17
Gambar 2.9 Lintasan Lari 40 Meter	21
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	24
Gambar 3.2 Tes Lari Cepat 40 Meter.....	29
Gambar 3.3 Tempat Pelaksanaan Tes Kemampuan Menggiring.....	32
Gambar 4.1 Hasil Tes Kecepatan Lari 40 Meter.....	38
Gambar 4.2 Hasil Tes Menggiring Bola Secara <i>Zig-Zag</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tes Kecepatan Lari 40 Meter	57
Lampiran 2 Hasil Tes Menggiring Bola Secara <i>Zig-Zag</i>	58
Lampiran 2 Statistik Kecepatan Lari 40 Meter dan Menggiring Bola <i>Zig-Zag</i> .	59
Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas	59
Lampiran 4 Hasil Uji Homogenitas	60
Lampiran 5 Hasil Uji Korelasi	60
Lampiran 6 Lembar Hasil Tes Awal Menggiring Bola Secara <i>Zig-Zag</i>	61
Lampiran 7 Lembar Hasil Tes Awal Kecepatan Lari 40 Meter	62
Lampiran 8 Peserta Didik Melakukan Pemanasan dan Arahkan Dari Peneliti....	63
Lampiran 9 Peserta Didik Melakukan Tes Kecepatan Lari 40 Meter.....	65
Lampiran 10 Peserta Didik Melakukan Tes Menggiring Bola Secara <i>Zig-Zag</i> .	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menambah pengetahuan, membiasakan perilaku hidup sehat dan aktif, serta sikap sportif. Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari sistem pendidikan dalam mewujudkan siswa – siswi yang memiliki pengetahuan baik tentang pendidikan jasmani dan memiliki skill dalam bidang olahraga. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, dimana siswa diberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar.

Pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah adalah sebuah mata pelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa-siswi untuk belajar gerak, mengembangkan kebugaran jasmani, serta mempunyai peran penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan mental, sosial, serta emosional yang selaras, serasi dan seimbang. Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang dirumuskan guru dalam proses mengajar harus mengacu pada tujuan kurikulum, seperti memahami berbagai macam olahraga permainan dan teknik dasar permainan. Pada tingkat sekolah dasar terdapat olahraga permainan bola besar yang sering dimainkan seperti sepak bola.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua kelompok yang saling memperlihatkan teknik bermain yang baik, masing-masing tim terdiri dari sebelas orang, kedua tim akan saling berusaha memasukkan bola ke dalam gawang sebanyak mungkin hingga tim yang memasukkan bola paling banyak akan memenangkan permainan. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di dunia. Hampir seluruh penduduk di dunia pernah menonton pertandingan sepak bola, baik dari layar kaca televisi maupun secara langsung. Sepak bola didefinisikan juga sebagai permainan yang dimainkan oleh dua regu, dimana setiap regu berjumlah sebelas orang, sementara yang lainnya duduk di bangku yang saling berhadapan untuk mencetak gol ke gawang lawannya (Aprianova & Hariadi, 2016). (Sutirta, 2023).

Permainan sepak bola memiliki beberapa teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Dengan menguasai teknik tentunya akan tercipta pola permainan yang bagus bagi setiap tim. Salah satu teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah menggiring bola kaki secara *zig-zag*. Menggiring bola kaki secara *zig-zag* adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan dan tembakan. Menggiring bola kaki secara *zig-zag* merupakan suatu teknik gerakan yang memerlukan koordinasi pandangan mata dengan kaki yang tepat dan kelincahan kaki yang cepat dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh agar tidak mudah terjatuh apabila diganggu atau dihalangi lawan (Sakti, 2017). (Herman & Hasbillah, 2022).

Pada saat menggiring bola kaki secara *zig-zag* di lapangan seorang pemain juga harus memiliki kecepatan berlari, yang mana dengan lari yang cepat berguna untuk memudahkan mengoper bola kepada teman, serangan ke area pertahanan lawan, serta melakukan tembakan ke gawang. Kecepatan lari ini merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola. Kecepatan lari memiliki banyak manfaat dalam permainan sepak bola, seperti ketika pemain melakukan duel satu lawan satu tentu hal ini sangat berguna, disitu akan terlihat pemain yang memiliki kecepatan lari yang bagus akan lebih banyak menguasai bola.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SD Negeri 022 Ranah Kecamatan Kampar, ketika siswa kelas V melakukan pertandingan persahabatan di sekolah terlihat dalam permainan siswa masih kurang tepat dalam melakukan teknik menggiring bola kaki secara *zig-zag*. Hal ini dapat dilihat masih adanya pemain yang kaku dalam menggiring bola dan sulit untuk melewati penjagaan lawan, pergerakan terkadang masih kurang, dan kurang mampu membuka ruang kosong saat menyerang, menutup pergerakan lawan saat bertahan, dan pemain sering terlambat pada saat mengantisipasi bola lawan. Untuk memperoleh teknik menggiring bola kaki secara *zig-zag* yang baik, selain siswa harus menguasai materi, mereka memahami teknik serta langkah-langkah dalam pelaksanaan menggiring bola kaki secara *zig-zag*. Pada saat ini yang terjadi di SD Negeri 022 Ranah Kecamatan Kampar guru hanya memberikan materi dasar kepada siswa dan tidak mengkaji mengapa teknik menggiring bola kaki secara *zig-zag* yang dilakukan siswa tidak maksimal sedangkan pada awalnya dilakukan dengan baik.

Masalah yang muncul pada siswa kelas V adalah teknik yang dilakukan tidak tepat sehingga mempengaruhi kemampuan menggiring bola kaki secara *zig-zag* di lapangan. Selain itu kurangnya pemahaman siswa tentang teknik berlari ketika sedang menggiring bola kaki secara *zig-zag* sehingga terlihat gerakannya masih kaku dan bola kadang-kadang lepas kendali dari kaki. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan terdapat 7 siswa yang bermasalah dalam menggiring bola kaki *secara zig-zag* tersebut. Selain itu metode pengajaran guru lebih cenderung konvensional atau monoton hanya berpatokan pada buku tanpa adanya sebuah pembaruan atau modifikasi di dalam menyampaikan materi di kelas maupun di lapangan. Kurangnya kreativitas guru dalam memberikan latihan kepada siswa menjadi faktor penghambat tidak maksimalnya teknik menggiring bola kaki secara *zig-zag* siswa, guru menyampaikan materi dasar kemudian melakukan praktek, sehingga siswa yang memiliki bakat alami tidak dapat menyalurkan keterampilannya dengan baik.

Menggiring bola kaki secara *zig-zag* merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola. Setiap pemain harus menguasai materi serta teknik dengan baik sehingga ketika pada pertandingan sesungguhnya mereka lebih leluasa dalam bergerak. Selain itu dengan teknik menggiring bola kaki secara *zig-zag* yang sudah baik, tentunya setiap pemain harus memiliki kecepatan dalam berlari yang baik pula. Hal ini sangat penting mengingat ketika pemain berada di lapangan ketika bertanding kecepatan lari sangat diperlukan. Kecepatan lari dengan menggiring harus sejalan, mengingat ketika pemain sedang menggiring bola kaki secara *zig-zag* dengan lari yang cepat mereka harus bisa mengambil keputusan per

sekian detik apakah bola nanti dioper kepada teman, melakukan tembakan kearah gawang atau pemain lawan yang akan merebut bola dari kakinya.

Pemain sepak bola diharapkan memiliki kecepatan baik, dengan adanya kecepatan yang baik maka akan mempengaruhi keterampilan bermain seorang pemain tersebut. Ketika seorang pemain memiliki keterampilan bermain yang baik, maka pemain tersebut akan mudah memenangkan, sehingga untuk meraih kemenangan akan jauh lebih mudah. Berdasarkan latar belakang masalah dan mencermati kondisi tersebut, untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang “Hubungan Kecepatan Lari 40 Meter Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Kaki Secara *Zig-Zag* Pada Siswa Kelas V SD Negeri 022 Ranah Kecamatan Kampar”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar yang dibuat dengan fenomena-fenomena yang ada, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: apakah terdapat hubungan kecepatan lari 40 meter dan seberapa besar hubungannya terhadap kemampuan menggiring bola kaki secara *zig-zag* pada siswa kelas V SD Negeri 022 Ranah Kecamatan Kampar?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan kecepatan lari 40 meter dan seberapa besar hubungannya terhadap kemampuan menggiring bola kaki secara *zig-zag* pada siswa kelas V SD Negeri 022 Ranah Kecamatan Kampar.

D. Manfaat Penelitian

Adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah khazanah ilmu dalam cabang olahraga permainan bola besar yaitu sepak bola.

2. Praktis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi berbagai kalangan pihak berikut ini:

a. Peserta didik

Penelitian ini dapat menambah wawasan, motivasi, dan kemampuan pada cabang olahraga sepak bola.

b. Guru mata pelajaran PJOK

Penelitian ini dapat menjadi bahan dan masukan dalam pembelajaran cabang olahraga sepak bola.

c. Sekolah

Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai acuan dalam perencanaan pengembangan prestasi mata pelajaran PJOK khususnya cabang olahraga sepak bola.

d. Peneliti

Penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan melaksanakan penelitian yang serupa dimasa yang akan datang.

E. Defenisi Operasional

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel yang digunakan penelitian ini meliputi: variabel yang mempengaruhi (kecepatan lari) dan variabel akibat (kemampuan menggiring bola kaki secara *zig-zag*). Variabel yang mempengaruhi disebut variabel bebas (X), sedangkan variabel akibat disebut variabel terikat (Y). Operasional variabelnya adalah kecepatan lari yaitu usaha dari sebuah perlakuan yang dilakukan terhadap subjek. Adapun defenisi operasional penelitian sebagai berikut:

1. Kecepatan lari (X) adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuhnya dengan kemungkinan kecepatan tercepat dengan mempercepat frekuensi langkahnya mulai *start* hingga (*finish*).
2. Menggiring bola kaki secara *zig-zag* (Y) adalah salah satu aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola. Setiap pemain harus menguasai materi serta teknik dengan baik sehingga ketika pada pertandingan sesungguhnya mereka lebih leluasa dalam bergerak.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

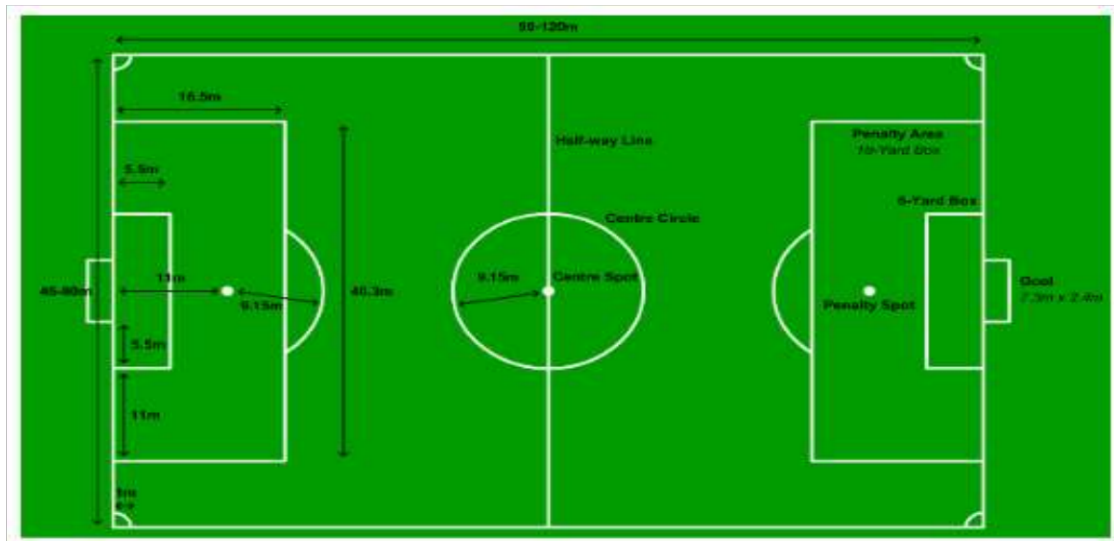
1. Hakikat Sepak bola

a. Pengertian Sepak bola

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua kelompok yang saling memperlihatkan teknik bermain yang baik, masing-masing kelompok terdiri dari sebelas orang pemain, kedua kelompok akan saling berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin hingga kelompok yang memasukkan bola paling banyak akan memenangkan permainan. Permainan sepak bola diikat oleh berbagai peraturan yang dipimpin oleh seorang wasit dan dua hakim garis sebagai wasit pembantu. Segala peraturan dan kebijakan dipegang oleh organisasi sepak bola tersebut dimana untuk tingkat internasional disebut FIFA (*Federation International Football Association*), sedangkan untuk negara kita bernama PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia).

Menurut Apriyadi (2014) sepak bola merupakan permainan yang menggunakan waktu 2 x 45 menit. Dalam waktu 90 menit tersebut, seorang pemain sepak bola dituntut untuk selalu bergerak. Tidak hanya sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan berbagai gerak fisik lainnya seperti berlari sambil melakukan *dribbling* bola, berlari kemudian harus berhenti tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat, bahkan 180 derajat. Melompat

(*jumping*), meluncur (*sliding*), beradu badan (*body-charge*), bahkan terkadang berlanggar dengan pemain lawan kecepatan tinggi. Semua itu memerlukan kualitas kondisi fisik pada tingkat tertentu, untuk bisa memainkan bola tersebut dengan baik (I. Irfan & Umansyah, 2019).



Gambar 2.1 Lapangan Sepak bola
(Sumber: Hakim, 2018)

Permainan sepak bola merupakan olahraga yang menarik, karena dapat dimainkan oleh laki-laki maupun perempuan dan juga hampir disemua kalangan. Sepak bola sendiri sudah tidak asing lagi bagi masyarakat di dunia, karena jika mendengar informasi tentang pertandingan sepak bola disuatu tempat maka akan banyak orang yang menonton. Permainan sepak bola menyajikan tontonan yang menarik, setiap pemain mempertontonkan bakat dan skill di lapangan hijau, kita juga akan melihat pola permainan tim, strategi, kekompakan tim serta akan terciptanya gol-gol indah yang membuat teriakan dan kehebohan para penonton sepak bola tersebut.

Daya tarik dari pertandingan sepak bola tidak dapat diragukan lagi, kita bisa lihat dari antusias para suporter ketika memberikan dukungan kepada tim mereka yang sedang bertanding, mereka kompak dan semangat dalam menyanyikan yel-yel di tribun penonton. Maka oleh karena itu dapat dikatakan bahwa permainan sepak bola merupakan cabang olahraga yang paling banyak diminati oleh semua kalangan, seperti pada tingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas bahkan jenjang perguruan tinggi sekalipun.

b. Teknik Dasar Sepak bola

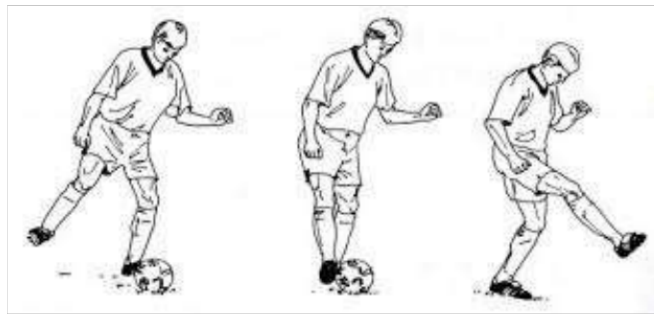
Permainan sepak bola merupakan permainan yang memiliki teknik dasar yang mana setiap pemain harus menguasainya. Setiap pemain harus menguasai teknik dengan baik agar tercipta pola permainan yang menarik sehingga memberikan dampak positif bagi timnya sendiri. Banyak teknik yang harus dikuasai oleh para pemain sepak bola. Menurut Ramadhan (2017) teknik-teknik dasar dalam sepak bola seperti *passing* (mengumpan), *shooting* (menembak), *dribbling* (menggiring), *throwin* (melempar bola), dan *heading* (menyundul bola).

Hal senada juga disampaikan oleh Febrianto (2017) teknik dasar merupakan komponen yang paling penting dalam permainan sepak bola. Perlu diketahui untuk dapat bermain sepak bola perlu mempunyai keterampilan dasar dalam bermain. Untuk meningkatkan kualitas teknik yang baik perlu adanya faktor pendukung dari berbagai aspek, baik itu dari dalam diri, penguasaan

materi, dan praktek di lapangan langsung. Teknik yang dikuasai dengan baik akan menciptakan pola permainan yang baik dan memberikan keuntungan bagi tim tersebut. Berikut beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh pemain.

1. *Passing* (mengoper)

Passing adalah sebuah keterampilan memindahkan bola pada pemain kepada pemain lainnya yang dilaksanakan melalui akurasi dan ketetapan tinggi (Wiriawan & Irawan, 2019). *Passing* menjadi sebuah penyusunan tim dari bawah, kemudian serangan dan terciptanya gol. Akurasi *passing* yang baik tentu akan menciptakan pola permainan yang baik sehingga memudahkan tim untuk mencetak gol.



Gambar 2.2 Mengoper Bola
(Sumber: Hakim, 2018)

2. *Dribbling* (menggiring)

Menggiring bola adalah berlari membawa bola dan mencoba mengalahkan beberapa pemain bertahan, dengan bola selalu berada didekat kaki dan selalu terkontrol dengan baik. Menurut Ardianda & Arwandi (2018), *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola, yang mana pemain

melakukan pergerakan lari serta melakukan dorongan pada bola dengan kaki yang mengakibatkan perpindahan bola dari tempat ke tempat lainnya atau membuka daerah pertahanan lawan, ketika menggiring pandangan tidak selalu terfokus pada bola karena harus selalu mengawasi pemain lawan (M. Irfan et al., 2020). *Dribbling* merupakan salah satu teknik yang penting dalam permainan sepak bola. Terdapat tiga macam teknik *dribbling*, menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki.

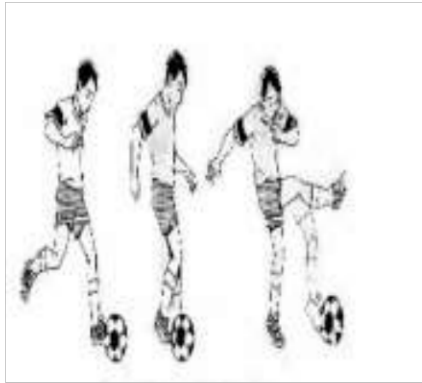


Gambar 2.3 Menggiring Bola
(Sumber: Hakim, 2018)

3. *Shooting* (menembak)

Shooting merupakan salah satu teknik memasukkan bola ke gawang lawan. Teknik *shooting* ini dapat dilakukan pada seluruh bagian kaki. Tujuan utama setiap permainan sepak bola adalah mencetak gol dan meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Agar bisa terciptanya sebuah gol maka diperlukan pola permainan yang baik, mulai dari operan, menggiring serta akurasi tendangan ketika akan melakukan tembakan ke gawang. Menurut Afrizal (2018), seluruh pemain harus bisa melakukan tendangan ke

gawang lawan, gol akan terjadi ketika setiap usaha tendangan yang dilakukan ke gawang lawan.



Gambar 2.4 Menembak Bola
(Sumber: Hakim, 2018)

4. *Heading* (menyundul)

Heading merupakan salah satu teknik yang penting dalam sepak bola, menyundul bukan hanya sekedar cara mengoper bola dengan kepala, melainkan dapat digunakan sebagai andalan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Untuk menghasilkan sundulan yang tajam dan cepat, tentunya pemain harus bisa memperkirakan waktu untuk melompat dan menyundul, hal ini dianggap perlu karena berpengaruh terhadap hasil sundulan tersebut. Menurut Putra (2020), *heading* termasuk teknik sepak bola yang harus dikuasai bagi setiap pemain berguna untuk bertahan dan melakukan peluang dalam membuat gol pada pertandingan. Pada pemain yang memiliki postur badan tinggi menjadi nilai tambah bagi mereka dikarenakan mereka bisa mengatur *timing* kapan untuk melompat dan waktu untuk menyundul, sehingga sundul yang dihasilkan cepat, tajam dan mengarah ke gawang.



**Gambar 2.5 Menyundul Bola
(Sumber: Hakim, 2018)**

2. Hakikat *Dribbling* (Menggiring) Bola

a. Pengertian *Dribbling* (Menggiring)

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola dalam bermain adalah menggiring atau *dribbling*. Menggiring merupakan faktor penting yang memberikan pengaruh dalam permainan, jika para pemain melakukan *dribbling* yang bagus maka peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan akan semakin mudah dan begitu sebaliknya jika *dribbling* yang dilakukan oleh pemain tidak bagus maka untuk melewati lawan pun akan terkendala. Menurut Muhdor (2021), menggiring adalah salah satu keterampilan sepak bola paling penting yang harus dikuasai.

Sederhananya, jika tidak tahu bagaimana lawan dalam menggiring bola, kita tidak akan tahu bagaimana bermain sepak bola. Menggiring bola merupakan keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus dapat mengontrol bola sambil bergerak, berdiri atau bersiap mengoper atau menembak (Miekle, 2013). Hal senada juga disampaikan Luxbacher (2016), *dribbling*

adalah keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam keadaan yang sesuai, akan mengacaukan pertahanan lawan dan dua teknik *dribbling* bola dengan rapat dalam ruang yang terbatas dan menggiring bola dengan cepat untuk memasuki ruang terbuka merupakan hal yang penting dalam permainan. Ketika pemain telah menguasai keterampilan menggiring bola yang efektif, kontribusi pemain pada permainan akan sangat bagus karena menggiring bola mewakili keterampilan lainnya sebagai salah satu penunjang dalam permainan sepak bola (Muhammad Ihsan Shabih et al., 2021).

b. Cara *Dribbling* (Menggiring)

Salah satu tontonan yang menarik dalam sepak bola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik penguasaan bola yang baik dan mampu menggiring bola untuk melewati musuhnya (*dribbling*). *Dribbling* yang baik akan membuat pola permainan semakin menarik dan akan terciptanya gol-gol yang indah. Adapun cara menggiring bola sebagai berikut (Sukatamsi, 2018):

1. Teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
 - a) Pandangan mata kearah bola
 - b) Kepala dan badan berada di atas bola
 - c) Bola didorong dengan kaki bagian dalam dan tetap dalam jarak penguasaan
 - d) Bola didorong lurus ke depan
 - e) Posisi badan berada diantara bola dan lawan



Gambar 2.6
Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam
(Sumber: Hakim, 2018)

2. Teknik menggiring bola dengan punggung kaki
 - a) Pandangan mata ke arah bola
 - b) Kepala dan badan di atas bola
 - c) Bola didorong lurus dengan punggung kaki
 - d) Ujung kaki yang mendorong bola menghadap ke tanah
 - e) Ketika berlari, kaki melangkah pendek
 - f) Jarak bola tetap dalam pengawasan pemain
 - g) Badan diantara badan dan lawan



Gambar 2.7
Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki
(Sumber: Hakim, 2018)

3. Teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
 - a) Pandangan mata ke arah bola
 - b) Kepala dan badan di atas bola
 - c) Bola didorong lurus ke depan dengan kaki bagian luar
 - d) Kaki yang digunakan untuk mendorong bola diputar ke dalam, sehingga bagian kaki yang menyentuh bola adalah kaki dekat kelingking
 - e) Langkah dalam lari tidak boleh terhalang
 - f) Jarak bola tetap dalam penguasaan pemain
 - g) Posisi badan berada diantara bola dan lawan (Muhammad Ihsan Shabih et al., 2021)



Gambar 2.8
Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar
 (Sumber: Hakim, 2018)

c. Cara Menggiring Bola Zig-Zag

1. Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan posisi lutut sedikit ditekuk.
2. Posisi badan agak condong ke depan, punggung kaki bagian dalam dekat bola, badan sedikit ditekuk dan kaki kiri digunakan untuk bertumpu.

3. Letak kaki tumpu di samping bola dengan lutut dan kedua tangan menjaga keseimbangan.
4. Gerakan menggiring bola pemain bergerak ke depan sambil menggiring bola.
5. Tempatkan kursi sebanyak 4 sampai 5 buah dalam jarak 15 – 20 meter

d. Standar Menggiring Bola Siswa Sekolah Dasar

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Apabila seorang pemain menguasai dengan baik teknik menggiring maka akan membuat permainan menjadi menarik dan memudahkan tim mencetak gol. Salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah memodifikasi bola menggunakan bola plastik, dengan begitu anggaran yang disediakan cukup untuk mengadakan bola standar dan bola plastik sesuai dengan kebutuhan siswa sehingga kesempatan siswa melakukan materi teknik menggiring bola lebih banyak. Latihan menggiring bola kaki secara *zig-zag* ini dapat dilakukan dengan cara memodifikasi bola.

1. Menggunakan bola standar terus-menerus akan tetapi tiap tiga siswa menggunakan satu bola standar saja.
2. Setiap siswa menggunakan satu bola tetapi bergantian dengan siswa yang lain antara menggiring bola plastik sesuai siswanya.
3. Sepuluh tiang pancang dipasang dengan jarak satu meter dari setiap tiangnya.
4. Setelah itu letakkan bola dibelakang tiang sejauh 30 cm dari tiang pertamanya.
5. Badan diposisikan mendekati bola dan arahkan pandangan menuju tiangnya.

6. Kemudian bola digiring menggunakan kaki kanan atau kiri, dimana gerakannya harus melewati tiang-tiang pancang yang tersedia.
7. Usahakan ketika tiang pancang dilewati, gerakan yang dilakukan berbelok-belok dari kiri ke kanan ataupun sebaliknya.

3. Hakikat Kecepatan Lari

a. Pengertian Kecepatan Lari

Kecepatan merupakan salah satu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Paturohman (2018), kecepatan merupakan sebuah kemampuan dalam melakukan gerakan sejenis yang dilakukan berturut-turut dalam waktu yang sangat singkat. Hal senada juga di sampaikan oleh Giartama (2018), menjelaskan bahwa kecepatan lari yaitu kemampuan dari seseorang dalam upaya memindahkan tubuhnya melewati jarak tertentu dengan waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan lari sangatlah dibutuhkan oleh seseorang ketika melakukan aktivitas tertentu (P., 2018).

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwasanya kecepatan lari adalah kondisi tubuh bisa melakukan gerakan secepat mungkin dan melewati rintangan yang ada di depannya dengan kecepatan maksimal sampai akhir. Tentunya untuk mendapatkan kecepatan lari yang bagus setiap orang harus menguasai teknik lari yang tepat. Kecepatan lari berguna untuk segala kegiatan yang dilakukan di lapangan seperti, sepak bola, bola voli, bola basket,

lari, lompat jauh dan masih banyak lagi. Kecepatan lari yang baik akan memiliki hubungan atau pengaruh terhadap kegiatan olahraga yang dilakukan.

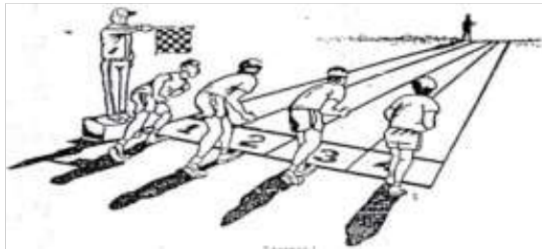
b. Lari 40 Meter

Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya, pada waktu berlari kedua kaki tidak menyentuh tanah, sekurang-sekurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah (Widya, 2014). Hal senada juga disampaikan oleh Lutan (2015), lari memiliki unsur gerak yaitu gerakan tungkai (bagian tubuh mulai dari sendi panggul ke bawah paha, tungkai bawah, dan kaki), gerakan lengan (lengan atas, bawah dan tangan), sikap badan dan gerakan koordinasi yang selaras dari semua unsur gerak tubuh sehingga membentuk siklus.

Lari 40 meter merupakan salah satu nomor lari dalam cabang olahraga atletik. Pelaksanaan lari 40 meter memiliki beberapa teknik di dalamnya yaitu teknik saat *start*, teknik saat lari, dan teknik saat *finish*. Kecepatan dalam berlari tentunya ditentukan oleh teori dan teknik yang dikuasai, baik itu ketika melakukan gerakan *start*, pada saat berlari dan ketika mencapai garis *finish*. Ketika berlari, seorang pelari harus memperhitungkan segala aspek, baik dari langkahnya, ketika melakukan pernapasan dan gerakan lari yang dilakukan harus maksimal dari awal sampai akhir (Matayani, 2017).

Ketika melakukan lari 40 meter kecepatannya harus maksimal dan terarah dengan baik, karena lari ini merupakan unsur penunjang keberhasilan dalam melakukan *dribbling*. Menghasilkan kecepatan lari memerlukan beberapa latihan

pendukung karena kecepatan lari tidak mudah untuk mendapatkannya. Dalam melakukan kecepatan lari maksimal perlu adanya gerakan yang cepat dilakukan oleh seorang atlet dalam memainkan, menempuh dan keaktifan dalam permainan (P., 2018).



Gambar 2.9 Lintasan Lari 40 Meter
(Sumber: Rusli & Saman, 2018)

B. Penelitian Yang Relevan

1. Abdul Rahman (2012) dengan judul Hubungan Antar Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Peserta Sekolah Sepak bola (SSB) Piyaman. Metode penelitian ini menggunakan korelasi dengan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) ada hubungan yang sangat signifikan ($r = -0,540$ $p = 0,000$) antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan *menggiring bola kaki secara zig-zag*; (2) Tidak ada hubungan ($r = 0,302$ $p = 0,058$) antara kecepatan lari dengan keterampilan menggiring bola kaki secara zig-zag; (3) ada hubungan yang sangat signifikan ($r = 0,638$ $p = 0,000$) antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola kaki secara zig-zag siswa sekolah sepak bola (SSB) Piyaman Wonosari.

2. Dion Wahyu Saputra (2019) dengan judul Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Kelincahan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak bola pada Siswa Kelas VIII SMP Al-Qodir Kertosono. Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif. Hasil Penelitian : (1) Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kelincahan menggiring bola kaki secara zig-zag pada Siswa kelas VIII SMP Islam Al-Qodir Kertosono Tahun Ajaran 2018/2019 (2) Ada hubungan antara kecepatan lari dengan kelincahan menggiring bola kaki secara zig-zag pada Siswa kelas VIII SMP Islam Al-Qodir Kertosono Tahun Ajaran 2018/2019 (3) Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari dengan kelincahan menggiring bola kaki secara zig-zag pada Siswa kelas VIII SMP Islam Al-Qodir Kertosono Tahun Ajaran 2018/2019 (4) Di antara variabel daya ledak otot tungkai, dan kecepatan lari, variabel kecepatan lari memiliki hubungan yang paling signifikan dengan variabel kelincahan menggiring bola kaki secara zig-zag pada Siswa kelas VIII SMP Islam Al-Qodir Kertosono Tahun Ajaran 2018/2019.
3. Galih Asmara (2017) dengan judul Hubungan Kecepatan Lari Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Dalam Permainan Sepak bola Pada Siswa SSB Putra Bangsa Kabupaten Mojokerto. Metode penelitian ini menggunakan cara *cluster random sampling* atau sampel klaster. Hasil penelitian menunjukkan besarnya $r\text{-hitung} = 0,2594$ dan $r\text{-tabel } 5\% = 0,1297$ ($r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$), maka ini berarti hasil hipotesis pertama signifikan. Hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa SSB Putra Bangsa Mojokerto. Hal itu

dapat dilihat dari besarnya $r\text{-hitung} = 0,0859498761$ dan $r\text{-tabel } 5\% = 0,042974$ ($r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$), maka ini berarti hasil hipotesis kedua signifikan. Sedangkan hubungan antara kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa SSB Putra Bangsa Mojokerto. Hal itu dapat dilihat dari besarnya $r\text{-hitung}$ lebih besar dari $r\text{-tabel}$. Maka ini berarti hasil hipotesis kedua signifikan.

C. Kerangka Teoritis

Kecepatan lari merupakan kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuhnya dengan kemungkinan kecepatan tercepat dengan cara mempercepat frekuensi langkahnya mulai *start* hingga *finish*. Kecepatan lari sangat berpengaruh besar dalam jenis olahraga yang dilakukan permainan bola besar seperti sepak bola. Sepak bola merupakan salah satu permainan bola besar yang mana teknik-teknik yang digunakan tidak terlepas dari menggunakan kecepatan lari seperti menggiring bola kaki secara zig-zag. Pada permainan sepak bola tentunya kecepatan lari sangat berpengaruh besar, karena dengan lari yang baik pola permainan akan semakin menarik dan intensitas terciptanya gol akan semakin banyak.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pemikiran diatas maka dapat diambil hipotesis yaitu, ada hubungan kecepatan lari 40 meter kemampuan menggiring bola kaki secara zig-zag pada siswa kelas V SD Negeri 022 Ranah Kecamatan Kampar.

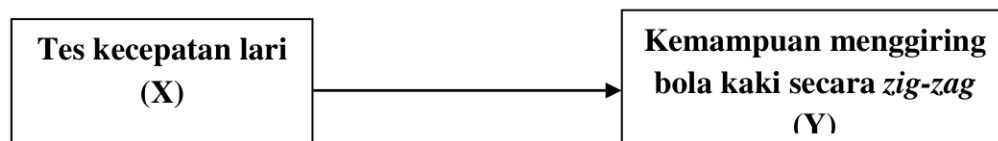
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi yang bertujuan untuk mengetahui ada tidak adanya hubungan, apabila ada seberapa eratnya serta berarti atau tidaknya. Menurut Arikunto (2010), penelitian korelasi atau korelasional adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi data yang sudah ada (Satria & Taroreh, 2019).

Pada penelitian ini menggunakan metode korelasi digunakan untuk mencari ada tidaknya hubungan antara variabel independen (X) kecepatan lari dengan variabel dependen (Y) kemampuan menggiring bola kaki secara *zig-zag*. Korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat pengaruh antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2016). Dalam penelitian ini kecepatan lari dijadikan sebagai variabel “X” dan kemampuan menggiring bola kaki secara *zig-zag* sebagai variabel “Y” (Pendidikan, 2021).



Gambar 3.1 Desain Penelitian

(Sumber: Arikunto, 2016)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini di SD Negeri 022 Ranah Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2023 seperti yang terlihat pada tabel 3.1

Tabel 3.1
Perencanaan Pelaksanaan Kegiatan

No	Kegiatan	Bulan																							
		Mar		Apr		Mei		Jun		Jul		Agust		Sep		Okt									
1.	Pengajuan Judul	✓																							
2.	Bimbingan Bab I, II, III			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓														
3.	Seminar Proposal								✓																
4.	Penelitian Lapangan										✓														
5.	Bimbingan Bab IV, V										✓	✓													
6.	Seminar Hasil											✓													

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi atau semesta adalah wilayah generilasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,

2015). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SD Negeri 022 Ranah Kecamatan Kampar.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2015). Dalam hal ini sampel penelitian ini khusus mengambil siswa kelas V SD Negeri 022 Ranah Kecamatan Kampar.

D. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan data sampel ini biasanya didasarkan oleh pertimbangan-pertimbangan tertentu, misalnya keterbatasan waktu, tenaga, dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya menggunakan *simple random sampling*. Menurut Sugiyono (2015), *simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah peserta didik laki-laki dan perempuan.

E. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara tes dan pengukuran. Proses pengumpulan diawali dengan pemberian petunjuk pelaksanaan tes, kemudian melakukan pemanasan dan melakukan pendinginan setelah tes. Pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali.

1. Teknik Observasi

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengetahui atau menyelidiki tingkah laku non verbal yakni dengan menggunakan teknik observasi. Observasi merupakan teknik yang dilakukan oleh penulis untuk mengamati langsung ke objek atau tempat penelitian. Menurut Sugiyono (2018) observasi merupakan teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain. Observasi juga tidak terbatas pada orang, tetapi juga terhadap objek-objek alam yang lain (Ningtyas, 2014).

Observasi dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan pengamatan langsung di lapangan untuk mengetahui kondisi yang sebenarnya. Pengamatan ini berguna untuk mendapatkan dan mencari informasi atau data bagaimana kondisi yang terjadi di lapangan. Tentunya setelah melakukan observasi ini bisa menjadi acuan dan mencari solusi mengenai adanya hubungan kecepatan lari 40 meter kemampuan menggiring bola kaki secara *zig-zag* pada siswa kelas V SD Negeri 022 Ranah Kecamatan Kampar.

Nama observer pembantu dalam penelitian ini yaitu:

- a. Rizki Mulyadi membantu mengoperasikan stopwatch (timer)
- b. Rinal membantu memanggil siswa yang mengikuti tes
- c. Fahrul membantu mencatat hasil tes

2. Teknik Studi Kepustakaan

Studi pustaka atau kepustakaan dapat diartikan sebagai kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca atau mencatat serta mengolah berbagai materi yang didapat dan berguna untuk mendukung penelitian. Studi kepustakaan juga berarti teknik pengumpulan data dengan melakukan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan. Menurut Sugiyono (2012) studi kepustakaan merupakan kajian teoritis, referensi serta literatur ilmiah lainnya yang berkaitan dengan budaya, nilai dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti (Jamaludin, 2018). Pada penelitian ini peneliti juga mengambil sumber data dan informasi di perpustakaan sebagai bahan rujukan atau mencari teori yang bisa menguatkan penelitian yang dilakukan. Apalagi judul penelitian berhubungan dengan tes dan pengukuran permainan bola besar, tentu harus mendapatkan sumber informasi yang banyak sebagai rujukan.

3. Teknik Tes Dan Pengukuran

Tes adalah instrumen yang digunakan atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Jika kita menggunakan suatu alat untuk mengukur dengan tujuan untuk mendapatkan informasi/data tentang seseorang/objek maka alat tersebut dinamakan dengan tes. Proses pengumpulan informasi dan data ini dimulai dari persiapan alat-alat ukur sampai dengan

diperolehnya (bisa berupa jarak, waktu, frekuensi ataupun satuan ukuran lainnya) (Arikunto, 2013). Jadi tes dan pengukuran adalah serentetan pernyataan atau latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki kelompok. Dalam penelitian ini menggunakan tes kecepatan lari 40 meter dan tes kemampuan menggiring bola secara *zig-zag*.

F. Validasi Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

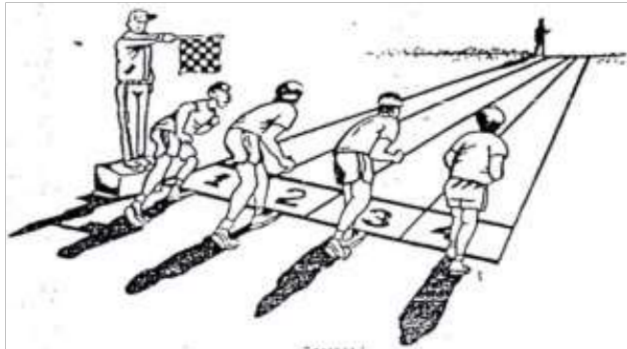
a. Tes Lari 40 Meter

Tes ini untuk mengukur kecepatan lari seseorang dengan menggunakan alat :

1. Lintasan lurus, rata dan tidak licin. Jarak antara garis *start* dan *finish* 40 meter
2. Pluit
3. *Stopwatch*
4. Bendera
5. Pensil dan buku

Pelaksanaan :

Testi berada di belakang garis *start* dengan sikap berdiri, pada waktu diberi aba-aba “ya”, testi berlari ke depan secepat mungkin untuk menempuh jarak 40 meter. Pada saat testi menyentuh atau melewati garis *finish*, *stopwatch* dihentikan. Testi memperoleh dua kali kesempatan melakukan tes.



Gambar. 3.2 Tes Lari Cepat 40 Meter
(Sumber: Hakim, 2018)

Tabel. 3.2
Norma Penilaian Lari 40 Meter Putra

Waktu (detik)	Kategori
< 6,3	Sangat baik
6,4 – 6,9	Baik
7,0 – 7,7	Cukup
7,8 – 8,8	Kurang
> 8,9	Sangat kurang

(Sumber : Hakim, 2018)

Tabel 3.3
Norma Penilaian Lari 40 Meter Putri

Waktu (detik)	Kategori
< 6,7	Sangat baik
6,8– 7,5	Baik
7,6 – 8,3	Cukup
8,4 – 9,6	Kurang
> 9,7	Sangat kurang

(Sumber : Tamat, 2012)

Skor :

Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter. Waktu dicatat sepersepuluh detik.

b. Tes Menggiring Bola Kaki Secara Zig-Zag

Instrumen penelitian berkaitan dengan kegiatan pengumpulan data dan pengolahan data, sebab instrumen merupakan alat bantu pengumpulan dan pengolahan data tentang variabel-variabel yang diteliti. Menurut Sugiyono (2013), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam ataupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut dengan variabel penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen tes keterampilan menggiring bola kaki secara *zig-zag* yang dilakukan dua kali tes.

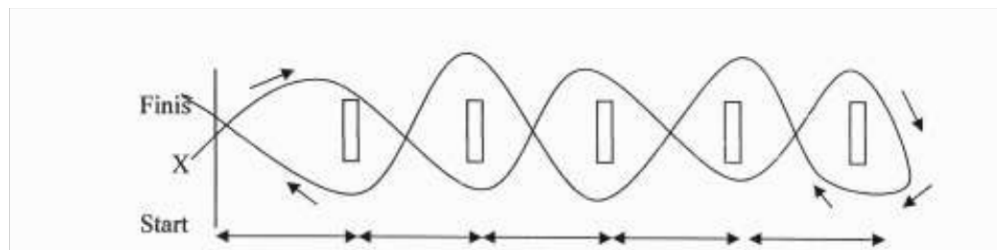
Arikunto (2016) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data tes dan pengukuran yaitu keterampilan menggiring bola kaki secara *zig-zag*. Adapun instrumen keterampilan menggiring bola kaki secara *zig-zag* sebagai berikut :

1. Peluit
2. Lembar observasi
3. Alat tulis

4. *Cones*
5. *Stopwatch*
6. Bola

Adapun cara pelaksanaan tes keterampilan menggiring bola kaki secara *zig-zag* menurut Asril (2010) sebagai berikut :

1. Sebuah tempat tes seperti gambar dan menggunakan bangku atau *cones*
2. Jarak antara garis *start* dengan *cones* 1,5 m dan jarak antar *cones* 1,7 meter
3. Testi berdiri di belakang garis *start* dengan bola kaki
4. Pada aba-aba pelaksanaan test menggiring bola kaki secara *zig-zag* melewati *cones zig-zag* secepat mungkin dan kembali ke tempat semula
5. Semua jenis menggiring bola kaki secara *zig-zag* dibolehkan sesuai peraturan permainan sepakbola.
6. Jika bola tidak dapat dikuasai testi mengambil bola tersebut dan melanjutkan tes dalam waktu yang tersisa
7. Testi memperoleh dua kali kesempatan melakukan tes
8. Skor testi adalah waktu yang terbaik dari dua kali percobaan



Gambar 3.3
Tempat Pelaksanaan Tes Keterampilan Menggiring
 (Sumber: Aryadie, 2005:60)

Tabel 3.4
Norma Penilaian Keterampilan Menggiring Putra

Waktu (detik)	Kategori
< 17,09	Sangat baik
17,10 – 19,31	Baik
19,32 – 21, 53	Cukup
21,52 – 23,75	Kurang
> 23, 75	Sangat kurang

(Sumber : Aryadie 2005 : 60)

Tabel 3.5
Norma Penilaian Keterampilan Menggiring Putri

Waktu (detik)	Kategori
< 17,65	Sangat baik
17,66 – 19,80	Baik
19,81 – 22,35	Cukup
22,20 – 23,90	Kurang
> 23,90	Sangat kurang

(Sumber : Tamat, 2012)

G. Analisis Data

Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik kuantitatif, yaitu dengan menggunakan program komputer yaitu *excel* dan program SPSS untuk melakukan uji normalitas uji homogenitas dan uji hipotesis. Untuk mengetahui hubungan antar dua variabel dengan cara mencari koefisien dengan teknik *product momen* (Pearson, 2015) (Riduwan, 2015). Teknik ini termasuk statistik parametrik yang menggunakan data interval dan rasio dengan persyaratan tertentu. Misalnya data dipilih secara acak (*random*) dan datanya berdistribusi normal, uji liliefors data yang digunakan berpola linear dan data yang dihubungkan mempunyai pasangan yang sama.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel dalam penelitian memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Uji *Kolmogorov-Smirnov* merupakan uji yang digunakan untuk menguji normalitas data penelitian yang telah diuji keterandalannya. Uji normalitas adalah pengujian data untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak (Imam Ghazali, 2011). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS *Statistic 25 for Windows*. Kriterianya adalah jika nilai *Asymp. Sig* $> 0,05$ maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai *Asymp. Sig* $< 0,05$ maka hipotesis ditolak (Nisfiannoor, 2009).

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi yang digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak (Nisfiannoor, 2009). Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *One Way ANOVA* dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS *Statistic 25 for Windows*. *ANOVA (Analysis of Variance)* atau sering disebut uji F merupakan cara yang digunakan untuk menganalisis variansi dari dua sampel atau lebih (Saputra, 2014). Kriterianya adalah jika nilai $p > 0.05$ maka data

dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai $p < 0.05$ maka data dikatakan tidak homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan. Data yang diuji skor lari 40 meter dengan skor keterampilan menggiring bola kaki secara *zig-zag*. Untuk menentukan hubungan antara kedua data maka digunakan uji korelasi.

H_0 : $\mu_1 = \mu_2$ artinya tidak ada hubungan lari dengan hasil menggiring bola secara zig-zag

H_a : $\mu_1 \neq \mu_2$ artinya ada hubungan lari dengan hasil menggiring bola secara zig-zag

$$H_0 = \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1 = \mu_1 \neq \mu_2$$

Rumus :

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

Dimana :

r = Pearson r correlation coefficient

N = jumlah sampel

Tabel 3.6
Kategori Koefisien Korelasi

Besaran koefisien korelasi	Kategori
0 – 0,199	Sangat lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,0	Sangat kuat

(Sumber : Sugiyono, 2013)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Hasil Tes Kecepatan Lari Peserta Didik

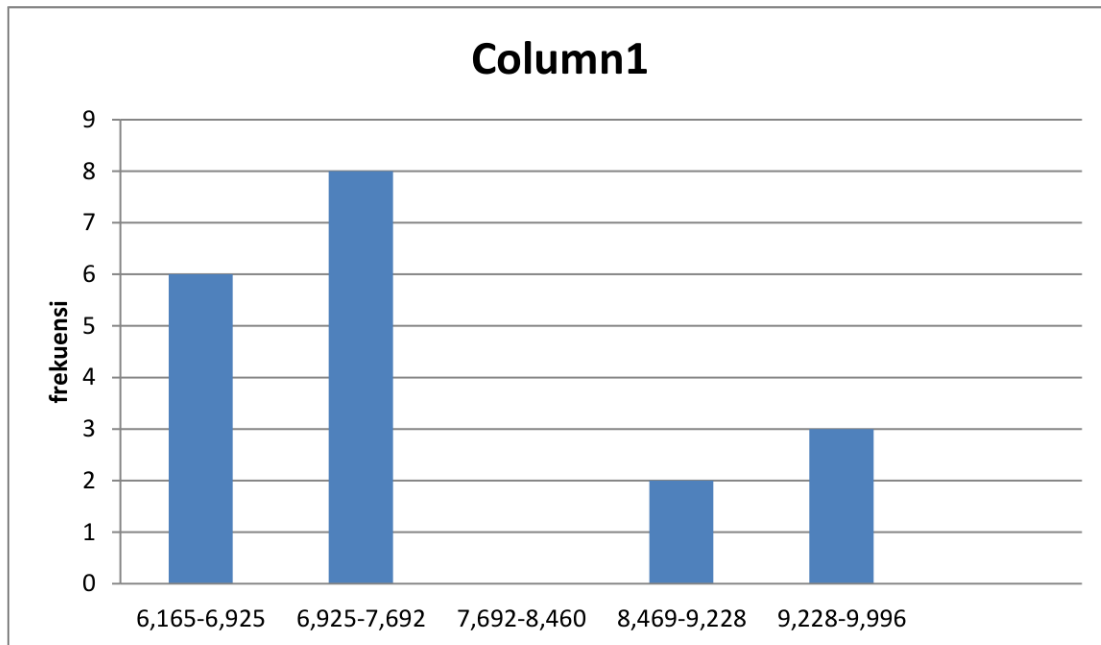
Deskripsi data penelitian dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai variabel atau sampel yang diteliti. Hasil penelitian adalah yang didapatkan melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 19 sampel siswa-siswi kelas V yang mengikuti permainan sepak bola. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023 yang dilakukan pada siswa kelas V SD Negeri 022 Ranah Kecamatan Kampar. Berikut hasil penelitian yang dilakukan siswa setelah mengikuti tes kecepatan lari 40 meter pada tabel 4.1 berikut.

Tabel 4.1
Hasil Tes Kecepatan Lari 40 Meter

NO	NAMA	KECEPATAN LARI 40 METER (X)		KATEGORI
		TES 1	TES 2	
1	DP	6.88	6.25	Sangat Baik
2	FV	7.27	6.5	Baik
3	MH	8.19	7.05	Cukup
4	MHR	8.1	6.8	Baik
5	MRM	6.5	5.85	Sangat Baik
6	MAAA	7.39	6.45	Baik
7	MHH	7.89	6.37	Baik
8	MR	8.39	6.88	Baik
9	RF	7.58	6.27	Sangat Baik

10	RR	6.39	5.94	Sangat Baik
11	AE	7.83	6.33	Sangat Baik
12	KD	9.6	7.56	Cukup
13	MFR	7.48	7.2	Baik
14	NZ	10.32	8.25	Cukup
15	NO	8.49	6.85	Baik
16	RNM	8.73	6.48	Sangat Baik
17	SFA	11.73	7.35	Baik
18	NT	10.49	7.42	Baik
19	NH	11.41	7.4	Baik

Berdasarkan penjelasan tabel 4.1 peserta didik kelas V yang mengikuti tes kecepatan lari 40 meter berjumlah 19 orang yang terdiri dari 10 laki-laki dan 9 perempuan. Hasil tes menunjukkan perbedaan setiap peserta didik dengan kategori peserta didik laki-laki 4 orang sangat baik, 5 orang baik dan 1 orang cukup. Sedangkan kategori pada peserta didik perempuan 2 orang sangat baik, 5 orang baik dan 2 orang cukup. Tentunya untuk bisa menentukan kategori ini menggunakan norma penilaian tes kecepatan lari 40 meter yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Dari hasil tes diatas maka waktu yang diambil adalah waktu yang tercepat. Hasil tes kecepatan lari 40 meter juga dapat kita lihat dalam bentuk diagram batang pada gambar 4.1 berikut.



Gambar 4.1
Hasil Tes Kecepatan Lari 40 Meter

2. Hasil Tes Menggiring Bola Secara *Zig-Zag* Peserta Didik

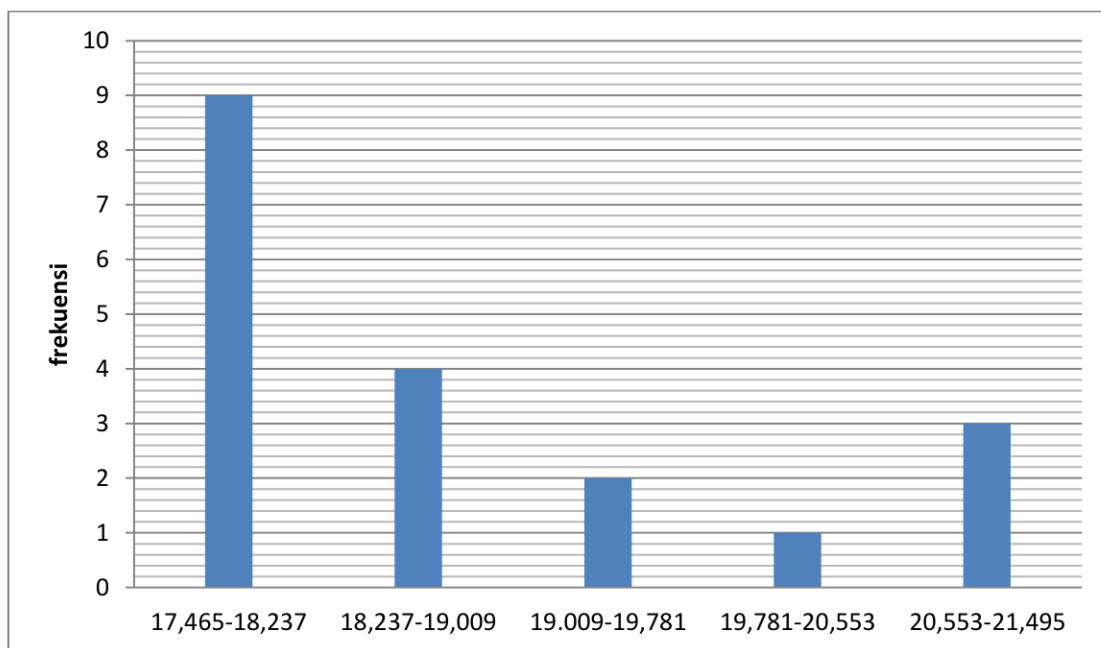
Deskripsi data penelitian dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai variabel atau sampel yang diteliti. Hasil penelitian adalah yang didapatkan melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 19 sampel siswa-siswi kelas V yang mengikuti permainan sepak bola. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023 yang dilakukan pada siswa kelas V SD Negeri 022 Ranah Kecamatan Kampar. Berikut hasil penelitian yang dilakukan siswa setelah mengikuti tes menggiring bola secara *zig-zag* pada tabel 4.2 berikut.

Tabel 4.2
Hasil Tes Meggiring Bola Secara Zig-Zag

NO	NAMA	MENGGIRING BOLA ZIG-ZAG (Y)		KATEGORI
		TES 1	TES 2	
1	DP	19.69	16.45	Sangat Baik
2	FV	18.15	16.78	Baik
3	MH	20.65	17.07	Cukup
4	MHR	19.22	17.05	Baik
5	MRM	18.62	16.35	Sangat Baik
6	MAAA	18.55	16.86	Baik
7	MHH	17.63	16.29	Baik
8	MR	19.26	16.8	Baik
9	RF	20.12	17.1	Sangat Baik
10	RR	19.11	16.55	Sangat Baik
11	AE	18.76	17.06	Sangat Baik
12	KD	22.54	19.43	Cukup
13	MFR	20.78	18.24	Baik
14	NZ	20.56	17.95	Baik
15	NO	21.78	18.85	Baik
16	RNM	23.64	19.35	Baik
17	SFA	19.44	17.38	Sangat Baik
18	NT	19.92	17.65	Sangat Baik
19	NH	22.12	19.25	Baik

Berdasarkan penjelasan tabel 4.2 peserta didik kelas V yang mengikuti tes menggiring bola secara *zig-zag* berjumlah 19 orang yang terdiri dari 10 laki-laki dan 9 perempuan. Hasil tes menunjukkan perbedaan setiap peserta didik dengan kategori peserta didik laki-laki 4 orang sangat baik, 5 orang baik

dan 1 orang cukup. Sedangkan kategori pada peserta didik perempuan 3 orang sangat baik, 5 orang baik dan 1 orang cukup. Tentunya untuk bisa menentukan kategori ini menggunakan norma penilaian tes kecepatan lari 40 meter yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Dari hasil tes diatas maka waktu yang diambil adalah waktu yang tercepat. Hasil tes kecepatan lari 40 meter juga dapat kita lihat dalam bentuk diagram batang pada gambar 4.2 berikut.



Gambar 4.2
Hasil Tes Menggiring Bola Secara Zig-Zag

Berdasarkan penjelasan kedua tabel dan diagram batang diatas peserta didik kelas V yang berjumlah 19 orang yang mengikuti tes kecepatan lari 40 meter dan tes menggiring bola secara *zig-zag*. Pada saat di lapangan terlihat semangat para peserta didik untuk mengikuti kegiatan yang dilakukan oleh

peneliti. Tidak dapat dipungkiri terlihat perbedaan antara masing-masing peserta didik. Perbedaan ini mencakup mulai dari postur, fisik, kemampuan serta keterampilan yang dimiliki oleh peserta didik ditambah lagi cuaca yang lumayan panas ketika melakukan tes di lapangan.

Tetapi dengan kondisi cuaca demikian tidak menyurutkan semangat para peserta didik untuk mengikuti kegiatan di lapangan. Hal itu tidak lepas dari dukungan guru olahraga dan arahan peneliti serta sarana prasarana yang mendukung untuk melakukan penelitian karena tempat yang digunakan adalah lapangan sepak bola yang berada disamping SD Negeri 022 Ranah Kecamatan Kampar. Tentu saja memudahkan peneliti untuk melaksanakan penelitian dan berbagai kegiatan di lapangan.

3. Statistik Deskriptif Skor Peserta Didik

Tabel 4.3
Statistik Kecepatan Lari 40 Meter Dan Menggiring Bola Zig-Zag

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecepatan Lari 40 Meter	19	6,165	9,405	7.627894 737	1.04935868 7
Menggiring Bola Zigzag	19	17.465	21.495	18.76315 789	1.25991145 3
Valid N (listwise)	19				

Berdasarkan penjelasan tabel 4.3 statistik deskriptif skor diketahui nilai kecepatan lari 40 meter dengan skor minimum 6,165, maximum 9,405 dan rata-rata 7.627894737. Sedangkan nilai menggiring bola *zig-zag* dengan skor minimum 17,456, maximum 21,495 dan rata-rata 18.76315789.

B. Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Apabila nilai signifikansi $>$ dari nilai alpha 0,05 maka data berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikansi $<$ dari nilai alpha maka data berdistribusi tidak normal. Adapun hasil uji normalitas data dapat kita lihat pada tabel 4.4 berikut.

Tabel 4.4
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		19
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	1.10487835
	Absolute	.149
Most Extreme Differences	Positive	.149
	Negative	-.121
Kolmogorov-Smirnov Z		.648
Asymp. Sig. (2-tailed)		.795

Berdasarkan penjelasan tabel 4.4 tentang hasil uji normalitas *kolmogrov-smirnov* didapati data dengan N atau jumlah sampel sebanyak 19 orang. Mendapatkan hasil nilai *kolmogrov-smirnov* dengan nilai statistik .648 dan nilai asymp.sig (2-tailed) .795, dapat dilihat asymp.sig (2-tailed) adalah 0,795 lebih besar dari pada nilai alpha 0,05 maka data berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Tabel 4.5
Hasil Uji Homogenitas
ANOVA^a

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	8.187	1	8.187	6.334	.220 ^b
Residual	21.974	17	1.293		
Total	30.160	18			

Pada tabel 4.5 tentang hasil uji homogenitas nilai kecepatan lari 40 meter dengan nilai menggiring bola *zig-zag* dapat diketahui *sum of squares* memiliki nilai 30.160, df 18, f 4.334 dan nilai sig. 0,220.

Kaidah pengujian nilai signifikansi :

Jika nilai $p > 0,05$ maka data dikatakan homogen

Jika nilai $p < 0,05$ maka data dikatakan tidak homogen

Nilai sig pada uji homogenitas 0,220 lebih besar dari 0,05 maka nilai hasil tes kecepatan lari 40 meter dengan menggiring bola *zig-zag* memiliki varian yang sama (homogen)

3. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas maka selanjutnya yaitu uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji korelasi *product moment* untuk menentukan ada tidak hubungan antara kedua variabel yang diteliti. Analisis *product moment* digunakan untuk mengetahui hubungan antara satu variabel bebas dan variabel terikat dengan kategori data ordinal. Kriteria taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar untuk mengetahui korelasi tersebut yaitu :

- a) $p < 0,01$ berarti ada korelasi yang sangat signifikan
- b) $0,01 \leq p < 0,05$ berarti ada korelasi yang cukup signifikan
- c) $p > 0,05$ berarti korelasi tidak signifikan

Tabel 4.6
Hasil Uji Korelasi
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	13.861	1.965		7.053	.000
1 KECEPATAN LARI 40 METER	.643	.255	.521	2.517	.220

Berdasarkan penjelasan tabel 4.6 menunjukkan antara tes kecepatan lari 40 meter dengan tes menggiring bola secara *zig-zag* terdapat koefisien korelasi (r) sebesar 0,521 atau 52,1 % dengan signifikansi 0,000. Hal tersebut berarti ada hubungan

positif antara tes kecepatan lari 40 meter dengan tes menggiring bola secara *zig-zag* dengan tingkat hubungan sedang, dan korelasi tersebut signifikan karena $p < 0,05$ ($0,000 < 0,05$).

C. Pembahasan

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional dengan bentuk pengukuran dan tes pada peserta didik kelas V SD Negeri 022 Ranah Kecamatan Kampar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi yang bertujuan untuk mengetahui ada tidak adanya hubungan, apabila ada seberapa eratny serta berarti atau tidaknya.

Penelitian ini dilakukan pada hari senin tanggal 10 Juli 2023. Siswa yang ikut tes berjumlah 19 orang, yang terdiri dari 10 putra dan 9 putri. Dibuktikan dengan dokumentasi bersama di lapangan dan absensi siswa yang hadir. Kondisi pada hari itu cukup panas sehingga membuat peserta didik sedikit mengeluh, tetapi walaupun demikian tidak membuat semangat para peserta didik menjadi surut. Sebelum melakukan tes terlebih dahulu peserta didik melakukan pemanasan untuk menghindari cedera yang mungkin terjadi pada saat tes berlangsung. Kemudian peserta didik mendengarkan arahan dari peneliti tentang bagaimana tes yang akan dilakukan dari awal sampai akhir.

Tes pertama yang dilakukan adalah tes kecepatan lari 40 meter. Pada tes ini peserta didik diberikan dua kali kesempatan melakukan tes dan hasil yang diambil adalah waktu yang tercepat dan peserta didik diberikan waktu istirahat 10 menit.

Selanjutnya peserta didik melakukan tes menggiring bola secara *zigzag* dengan dua kali kesempatan dan hasil yang diambil adalah waktu yang tercepat. Setelah semua tes selesai dilaksanakan peserta didik istirahat dan melakukan pendinginan. Pada saat penelitian berlangsung peneliti dibantu oleh teman yang bertugas sebagai dokumentasi dan pencatat hasil tes kecepatan lari 40 meter dan menggiring bola secara *zig-zag*.

Permainan bola besar khususnya sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati oleh berbagai kalangan di Indonesia maupun dunia. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang masuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan ditingkat sekolah dasar. Pada tingkat sekolah dasar sendiri lebih berfokus pada mempelajari teknik-teknik dasar sepak bola. Pada penelitian ini dilakukan dengan tujuan mencari hubungan antara kecepatan lari 40 meter terhadap kemampuan menggiring bola secara *zig-zag* pada peserta didik kelas V SD Negeri 022 Ranah Kecamatan Kampar. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 19 orang peserta didik.

Permainan sepakbola memiliki beberapa teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Dengan menguasai teknik tentunya akan tercipta pola permainan yang bagus bagi setiap tim. Salah satu teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah menggiring bola kaki secara *zig-zag*. Menggiring bola kaki secara *zig-zag* adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan dan tembakan. Menggiring bola kaki secara *zig-zag* merupakan suatu teknik gerakan yang memerlukan koordinasi pandangan mata dengan kaki yang tepat dan kelincahan kaki

yang cepat dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh agar tidak mudah terjatuh apabila diganggu atau dihalangi lawan.

Pada saat menggiring bola kaki secara *zig-zag* di lapangan seorang pemain juga harus memiliki kecepatan berlari, yang mana dengan lari yang cepat berguna untuk memudahkan mengoper bola kepada teman, serangan ke area pertahanan lawan, serta melakukan tembakan ke gawang. Kecepatan lari ini merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola. Kecepatan lari memiliki banyak manfaat dalam permainan sepak bola, seperti ketika pemain melakukan duel satu lawan satu tentu hal ini sangat berguna, disitu akan terlihat pemain yang memiliki kecepatan lari yang bagus akan lebih banyak menguasai bola.

Setelah dilakukan penelitian, terdapat beberapa faktor yang mendukung jalannya proses pengambilan nilai dan tes kecepatan lari 40 meter dan tes kemampuan menggiring bola secara *zig-zag* yang dilakukan oleh peserta didik antara lain, lapangan sepak bola yang mendukung untuk berbagai kegiatan di lapangan dan sarana prasarana yang memadai. Hal ini juga tidak terlepas dari semangat peserta didik ketika mengikuti tes, ditambah lagi motivasi dan arahan dari guru dan peneliti, dengan demikian membuat penelitian berjalan dengan lancar dan sukses. Hasil penelitian dapat kita lihat pada tabel berikut.

Tabel 4.7
Hasil Tes Kecepatan Lari 40 Meter

NO	NAMA	KECEPATAN LARI 40 METER (X)		KATEGORI
		Pelaksanaan 1	Pelaksanaan 2	
1	DP	6.88	6.25	Sangat Baik
2	FV	7.27	6.5	Baik
3	MH	8.19	7.05	Cukup
4	MHR	8.1	6.8	Baik
5	MRM	6.5	5.85	Sangat Baik
6	MAAA	7.39	6.45	Baik
7	MHH	7.89	6.37	Baik
8	MR	8.39	6.88	Baik
9	RF	7.58	6.27	Sangat Baik
10	RR	6.39	5.94	Sangat Baik
11	AE	7.83	6.33	Sangat Baik
12	KD	9.6	7.56	Cukup
13	MFR	7.48	7.2	Baik
14	NZ	10.32	8.25	Cukup
15	NO	8.49	6.85	Baik
16	RNM	8.73	6.48	Sangat Baik
17	SFA	11.73	7.35	Baik
18	NT	10.49	7.42	Baik
19	NH	11.41	7.4	Baik

Tabel 4.8
Hasil Tes Meggiring Bola Secara Zig-Zag

NO	NAMA	MENGGIRING BOLA ZIG-ZAG (Y)		KATEGORI
		Pelaksanaan 1	Pelaksanaan 2	
1	DP	19.69	16.45	Sangat Baik
2	FV	18.15	16.78	Baik
3	MH	20.65	17.07	Cukup
4	MHR	19.22	17.05	Baik
5	MRM	18.62	16.35	Sangat Baik
6	MAAA	18.55	16.86	Baik
7	MHH	17.63	16.29	Baik
8	MR	19.26	16.8	Baik
9	RF	20.12	17.1	Sangat Baik
10	RR	19.11	16.55	Sangat Baik
11	AE	18.76	17.06	Sangat Baik
12	KD	22.54	19.43	Cukup
13	MFR	20.78	18.24	Baik
14	NZ	20.56	17.95	Baik
15	NO	21.78	18.85	Baik
16	RNM	23.64	19.35	Baik
17	SFA	19.44	17.38	Sangat Baik
18	NT	19.92	17.65	Sangat Baik
19	NH	22.12	19.25	Baik

Berdasarkan penjelasan tabel diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan kecepatan menggiring bola secara *zig-zag* yang dilakukan oleh peserta didik. Dapat kita lihat pada tabel semakin cepat lari 40 meter yang dilakukan oleh peserta didik maka semakin cepat pula kecepatan menggiring bola secara *zig-zag* yang dilakukan oleh peserta didik. Kategori tes kecepatan lari 40 meter dan menggiring bola secara *zig-zag* yang dicapai oleh peserta didik dapat kita lihat pada tabel 4.9 berikut.

Tabel 4.9
Kategori Hasil Tes Peserta Didik

Tes Kecepatan Lari 40 Meter		Tes Menggiring Bola Secara Zig-Zag		Kategori
Putra	Putri	Putra	Putri	
4 orang	2 orang	4 orang	3 orang	Sangat Baik
5 orang	5 orang	5 orang	5 orang	Baik
1 orang	2 orang	1 orang	1 orang	Cukup
				Kurang
				Sangat Kurang

Berdasarkan penjelasan tabel 4.9 tentang kategori hasil tes peserta didik dapat dilihat bahwa hasil tes yang dilakukan siswa memiliki hasil yang berbeda-beda sesuai norma penilaian putra dan putri. Dapat dilihat semakin sedikit waktu yang ditempuh untuk kecepatan lari maka akan sedikit pula waktu yang ditempuh untuk menggiring bola. Sebaliknya semakin banyak waktu yang ditempuh untuk kecepatan lari maka akan semakin banyak pula waktu ditempuh untuk menggiring bola. Berdasarkan hasil dari tes dan

pengujian data yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa hubungan kecepatan lari 40 meter terhadap kemampuan menggiring bola secara *zig-zag* memiliki hubungan yang sedang dengan nilai output statistik “Test Statistic”, terdapat koefisien korelasi (r) sebesar 0,521 atau memiliki hubungan sekitar 52,1 % dengan signifikansi 0,000. Hal tersebut berarti ada hubungan positif antara tes kecepatan lari 40 meter dengan tes menggiring bola secara *zig-zag* dengan tingkat hubungan sedang, dan korelasi tersebut signifikan karena $p < 0,05$ ($0,000 < 0,05$).

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa adanya hubungan antara kecepatan lari 40 meter terhadap kemampuan menggiring bola secara *zig-zag* memiliki hubungan yang sedang dengan nilai output statistik “Test Statistic”, terdapat koefisien korelasi (r) sebesar 0,521 atau memiliki hubungan sekitar 52,1 % dengan signifikansi 0,000. Hal tersebut berarti ada hubungan positif antara tes kecepatan lari 40 meter dengan tes menggiring bola secara *zig-zag* dengan tingkat hubungan sedang, dan korelasi tersebut signifikan karena $p < 0,05$ ($0,000 < 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan adanya hubungan kecepatan lari 40 meter kemampuan menggiring bola kaki secara *zig-zag* pada siswa kelas V SD Negeri 022 Ranah Kecamatan Kampar.

B. Saran

1. Kepada peneliti selanjutnya semoga bisa menjadi acuan atau perbandingan untuk mengadakan penelitian yang berhubungan cabang olahraga sepak bola.
2. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data hasil tingkat kemajuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam penelitian yang sejenis akan lebih akurat dan lebih baik lagi jika instrumen dalam penelitian dapat

mencakup semua aspek tingkat kemajuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan keseluruhan secara lebih terperinci.

3. Hendaknya sampel yang digunakan lebih banyak lagi dan juga dapat mewakili semua sekolah tidak hanya di SD, MI, dan SD Negeri se-Kabupaten Kampar saja, akan tetapi juga mencakup sekolah swasta se- Kabupaten Kampar sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih diperluas lagi.
4. Sebaiknya pada saat pengambilan data dilakukan wawancara terlebih dahulu kepada masing-masing guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan agar guru yang bersangkutan dapat memahami tujuan penelitian yang hendak dilakukan.
5. Kepada peneliti, karena keterbatasan penelitian ini dan masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampel, disarankan pada peneliti lain yang akan melakukan penelitian lanjutan dengan variabel yang lain dengan banyak memperluas ruang lingkup penelitian dan kelompok sampel yang lebih banyak. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya bisa memodifikasi jenis latihan yang lainnya dan melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas serta variabel yang berbeda sehingga perlakuan yang diberikan untuk mempengaruhi prestasi sepakbola dapat teridentifikasi lebih luas dalam meningkatkan kemampuan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian* (14th ed.). Rineka Cipta.
- Arikunto. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka cipta.
- Hakim, N. (2018). Pengaruh Kelincahan, Kecepatan Lari Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa Smpn 4 Takalar. *Jom*, 3(1).
- Herman, & Hasbillah, M. (2022). Hubungan Keseimbangan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Sportify Journal*, 2(1), 9–16.
- Irfan, I., & Umansyah, N. (2019). Pengaruh Latihan Agility Ladder Exercise Terhadap Keterampilan Dribling Bola Dalam Permainan Sepakbola. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 2(2), 49.
<https://doi.org/10.26740/jses.v2n2.p49-54>
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
<http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/664>
- Jamaludin, J. (2018). Analisa Perhitungan Dan Pemilihan Load Cell Pada Rancang Bangun Alat Uji Tarik Kapasitas 3 Ton. *Motor Bakar : Jurnal Teknik Mesin*, 2(2), 22–25. <https://doi.org/10.31000/mbjtm.v2i2.2719>
- Matayani. (2017). *Peningkatan Lari 40 Meter Melalui Pendekatan Bermain Di Sdn 04 Nanga Koman Kabupaten Sekadau*.
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152.
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Ningtyas, M. (2014). Penerapan Metode Laba Kotor Unt. *Metode Penelitian*, 32–41.
- P., P. (2018). Kontribusi Kecepatan Lari 30 Meter Dan Exsplosive Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 12(2), 40–
48. <https://doi.org/10.31540/jpp.v12i2.138>

- Pendidikan, J. P. (2021). *KEMAMPUAN LOMPAT JAUH MAHASISWA PENJASKESREK STKIP-PGRI LUBUKLINGGAU*. 15(2), 138–148.
- Riduwan. (2015). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Alfabeta.
- Satria, M. H., & Taroreh, B. S. (2019). Hubungan Kelincahan, Kecepatan, Dan Keseimbangan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 44. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v2i1.2034>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sutirta, H. (2023). Available Online at Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Teknik Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Kelas XI SMK Taruna Timika Available Online at Sepak bola membutuhkan lebih banyak keterampilan pemain daripada olahr. 1(1), 55–68.
- Tamat, T. (2012). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. UT.