

**KONTRIBUSI KELENTUKAN TUBUH DAN KECEPATAN TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA TIM
SEPAKBOLA BHINEKA DESA KAMPUNG
PINANG KABUPATEN KAMPAR**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



**OLEH
ADE ILAHI
NPM:156610255**

PEMBIMBING

**MIMI YULIANTI, S.Pd.,M.Pd
NIDN: 1026078901**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2020

PENGESAHAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KELENTUKAN TUBUH DAN KECEPATAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA TIM SEPAKBOLA BHINEKA DESA KAMPUNG PINANG KABUPATEN KAMPAR

Dipersiapkan Oleh

Nama : Ade Ilahi
NPM : 156610255
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

PEMBIMBING



Mimi Yulianti, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1026078901

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Leni Aprani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

Skripsi Ini Telah diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR



Dra. Futi Hastuti, M.Pd
NIDN. 0011095901

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Ade Ilahi
NPM : 156610255
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **KONTRIBUSI KELENTUKAN TUBUH
DAN KECEPATAN TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING
BOLA PADA TIM SEPAKBOLA
BHINEKA DESA KAMPUNG PINANG
KABUPATEN KAMPAR**

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Mimi Yulianti, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1026078901

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah:


Nama : Ade Ilahi
NPM : 156610255
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul:

**KONTRIBUSI KELENTUKAN TUBUH DAN KECEPATAN TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA TIM SEPAKBOLA
BHINEKA DESA KAMPUNG PINANG KABUPATEN KAMPAR**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing



Mimi Yulianti, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1026078901

ABSTRACT

Ade Ilahi 2020. Contribution of Body Flexibility and Speed to Football Skills in the Bhineka Football Team in Kampung Pinang Village, Kampar Regency.

This research was conducted on the Bhineka soccer team in Kampung Pinang Village, Kampar Regency, which consisted of 24 people. This study aims to determine the contribution of body flexibility and speed to the dribbling of the Bhineka football team. The type of research used in this study is correlation. The research instrument used was a flexibility test, a 40 meter run and a dribbling test. Based on the results of data analysis and hypothesis testing obtained, for the contribution of body flexibility to dribbling or variable X_1 to Y , it is obtained $r_{count} \leq r_{tabel}$ or $0.405 \leq 0.413$, for coordination of speed on the ability to dribble or variable X_2 to Y obtained $r_{count} \geq r_{tabel}$ or $0.710 \geq 0.413$, while for the contribution of body flexibility and speed to the ability to dribble or variable X_1, X_2 to Y , it is obtained $r_{count} \geq r_{tabel}$ or $0.830 \geq 0.413$, it is known that there is a significance of body flexibility and speed on the results of dribbling and there is a contribution to the ability to dribble the diverse soccer team 68,80% and the remaining 31,20% influenced by other factors.

Keywords: Flexibility, Speed, Dribbling

ABSTRAK

Ade Ilahi 2020. Kontribusi Kelentukan Tubuh Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar.










Penelitian ini dilakukan pada tim sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang, Kabupaten Kampar yang berjumlah 24 orang, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelentukan tubuh dan kecepatan terhadap menggiring bola tim sepakbola Bhineka . Adapun jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah korelasi. Instrument penelitian yang digunakan adalah tes kelentukan, lari 40 meter dan tes menggiring bola. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang diperoleh, untuk kontribusi kelentukan tubuh terhadap menggiring bola atau variable X_1 ke Y didapat $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau $0.405 \leq 0.413$, untuk koordinasi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola atau variable X_2 ke Y didapat $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau $0.710 \geq 0.413$, sedangkan untuk kontribusi kelentukan tubuh dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola atau varibael X_1, X_2 ke Y didapat $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau $0.830 \geq 0.413$ diketahui terdapatnya signifkasi kelentukan tubuh dan kecepatan terhadap hasil menggiring bola dan terdapat kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola tim sepakbola bhineka sebanyak 68,80% dan sisanya 31,20% di pengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : Kelentukan , Kecepatan, Menggiring Bola

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap:

Nama : Ade Ilahi
NPM : 156610255
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing : Mimi Yuliantu, S.Pd.,M.Pd
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Kontribusi Kelentukan Tubuh Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar**

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
20-09-2019	Pendaftaran judul dan diberikan pembimbing	
21-09-2020	Perbaiki Penulisan, Tambahkan Sumber, Perbaiki angket	
22-09-2020	Perbaiki Angket, Perbaiki Penulisan, Tambahkan Teori	
13-03-2020	Acc ujian proposal	
02-07-2020	Ujian Seminar Proposal	
10-07-2020	Revisi Seminar Proposal	
17-09-2020	Membuat Surat Riset	
28-09-2020	Melakukan Penelitian, Pengumpulan data dan Pengolahan data	
07-11-2020	Acc Ujian Skripsi	

Pekanbaru, September 2020
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dra. Tity Hastuti, M.Pd
NIDN. 0011095901

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ade Ilahi
NPM : 156610255
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **KONTRIBUSI KELENTUKAN TUBUH DAN KECEPATAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA TIM SEPAKBOLA BHINEKA DESA KAMPUNG PINANG KABUPATEN KAMPAR**

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan isi skripsi ini yang merupakan duplikasi dan atau skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, September 2020



Ade Ilahi
NPM. 156610255

KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, shalawat beserta salam penulis kirimkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan judul: **“KONTRIBUSI KELENTUKAN TUBUH DAN KECEPATAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA TIM SEPAKBOLA BHINEKA DESA KAMPUNG PINANG KABUPATEN KAMPAR”**.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kelemahan, kekurangan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu penulis yakin bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempatan ini mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek.
2. Bapak Dr. Refly Enjilito M.Pd selaku Sekertaris Program Studi Penjaskesrek

3. Ibu Mimi Yulianti S.Pd.,M.Pd selaku dosen pembimbing yang selalu membimbing dan memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Prodi Penjaskesrek.
6. Teristimewa buat keluarga tercinta terutama ayahanda Yulizar Idrus dan ibunda Nurlimas dan Juliyanto Akbar, Yilfa Mastika, Abdul Rahim, Hazizul Hakim yang telah banyak berkorban baik materi maupun moril yang tak mungkin terbalas sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Tercinta dan tersayang Sadhya Permeiswari yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan Teguh Prasetyo dan Doni Damara yang ada dikala susah dan senang serta yang lainnya ucapan terima kasih atas dukungan kalian. Memberikan bantuan, informasi dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pembuatan dan penyusunan serta penulisan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapannya baik yang disengaja maupun tidak sengaja. Oleh karena itu, kritik dan saran penulis harapkan demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

Penulis

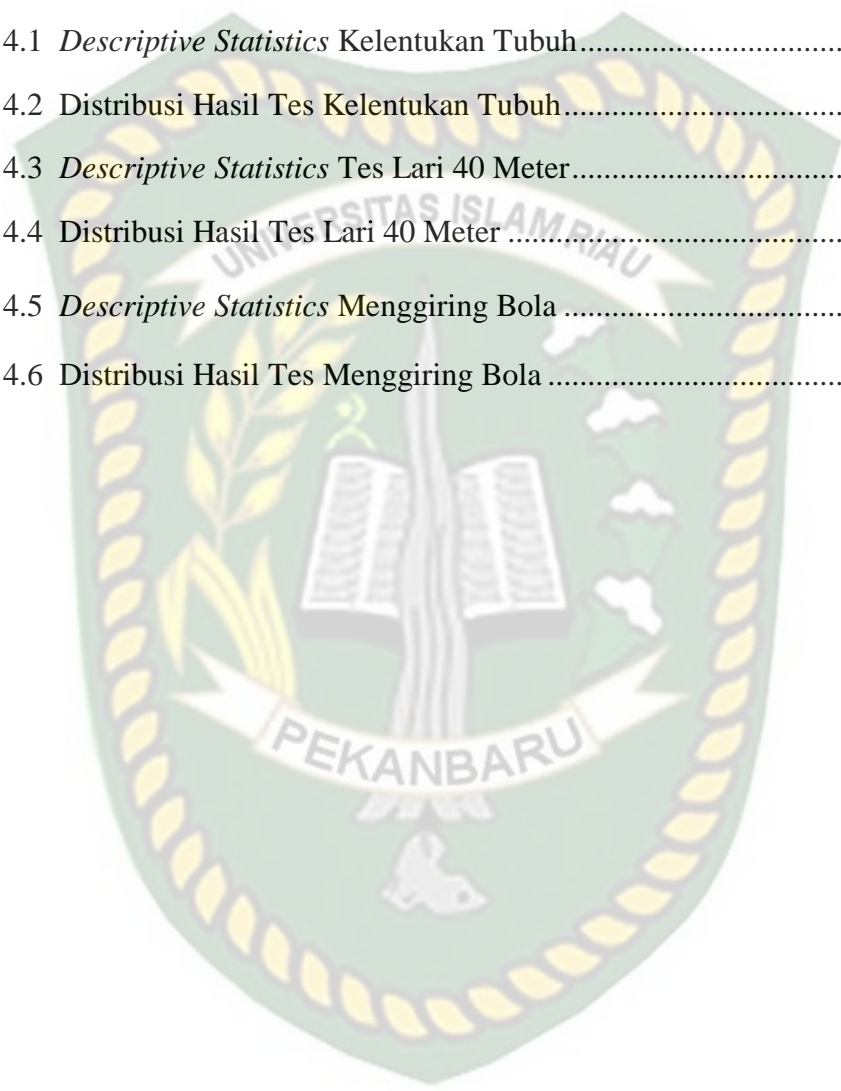
DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Peneliti	6
F. Manfaat Peneliti	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Hakikat Kelentukan	9
a. Pengertian Kelentukan	9
b. Faktor –Faktor Penentu Kelentukan	10
c. Manfaat Kelentukan.....	10
2. Hakikat Kecepatan.....	11
a. Pengertian Kecepatan	11
b. Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan.....	13
c. Macam-Macam Kecepatan	14
3. Hakikat Menggiring Bola	16

a. Pengertian Menggiring Bola.....	16
b. Pelaksanaan Teknik Dasar Menggiring Bola	18
B. Kerangka Pemikiran.....	22
C. Hipotesis Penelitian	23
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	24
B. Populasi dan Sampel	24
C. Defenisi Operasional.....	25
D. Pengembangan Instrumen.....	27
E. Teknik Pengumpulan data.....	32
F. Teknik Analisis data	33
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	37
1. Hasil Tes Kelentukan Tubuh (X_1).....	37
2. Hasil Tes Kecepatan (X_2).....	39
3. Hasil Tes Menggiring Bola (Y)	41
B. Pembahasan Hasil Penelitian	44
1. Kelentukan Tubuh (X_1) Terhadap Menggiring Bola (Y).....	44
2. Kecepatan (X_2) Terhadap Y	46
3. Kelentukan Tubuh (X_1) Kecepatan (X_2) Terhadap Y	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50

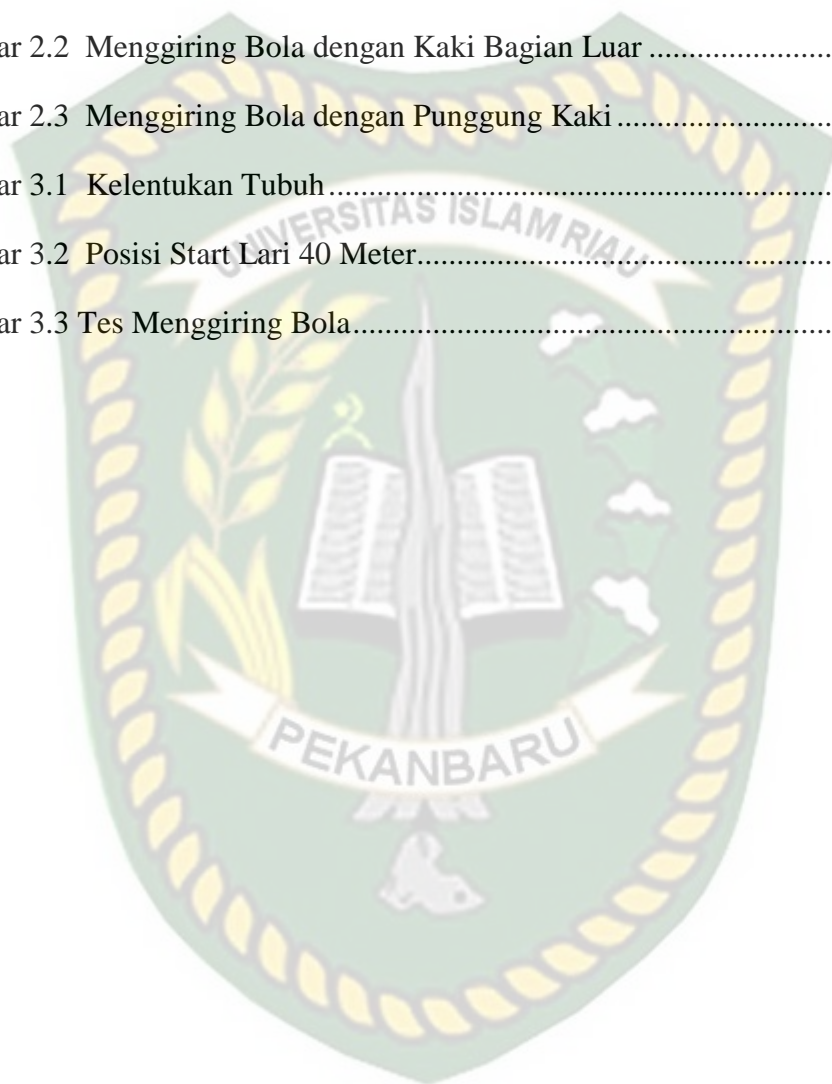
DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Tabel Koefesien Korelasi.....	36
Tabel 4.1 <i>Descriptive Statistics</i> Kelentukan Tubuh.....	37
Tabel 4.2 Distribusi Hasil Tes Kelentukan Tubuh.....	38
Tabel 4.3 <i>Descriptive Statistics</i> Tes Lari 40 Meter.....	39
Tabel 4.4 Distribusi Hasil Tes Lari 40 Meter.....	40
Tabel 4.5 <i>Descriptive Statistics</i> Menggiring Bola.....	41
Tabel 4.6 Distribusi Hasil Tes Menggiring Bola.....	42



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam	19
Gambar 2.2 Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar	21
Gambar 2.3 Menggiring Bola dengan Punggung Kaki	22
Gambar 3.1 Kelentukan Tubuh	28
Gambar 3.2 Posisi Start Lari 40 Meter	30
Gambar 3.3 Tes Menggiring Bola	32



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1 Histogram Kelentukan Tubuh.....	39
Grafik 4.2 Histogram Kecepatan.....	41
Grafik 4.3 Histogram Menggiring Bola.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang	54
Lampiran 2. Data Hasil Kelentukan Tubuh Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar	55
Lampiran 3. Distribusi Frekuensi Tes Kelentukan tubuh Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar	56
Lampiran 4. Data Hasil Tes Kecepatan Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar	57
Lampiran 5. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar	58
Lampiran 6. Data Hasil Tes Menggiring Bola Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar	59
Lampiran 7. Distribusi Frekuensi Tes Menggiring Bola Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar	60
Lampiran 8. Data <i>Product Moment</i> X_1Y	61
Lampiran 9. Olahan Data Variabel X_1 ke Variabel Y Pada Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar	62
Lampiran 10. Data <i>Product Moment</i> X_2Y	63
Lampiran 11. Olahan Data Variabel X_2 ke Variabel Y Pada Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar.....	64
Lampiran 12. Olahan Data Variabel X_1 dan X_2 ke Y Pada Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar.....	65
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan komponen dari tujuan Pendidikan Nasional, yang mana dalam pengajarannya hanya mengajarkan kemampuan teknik gerak dasar olahraga sehingga prestasi olahraga tidak bisa muncul dari kegiatan olahraga tersebut. Oleh karena itu, guru harus mampu menyusun program, memilih dan menerapkan metode latihan sesuai dengan tujuan dari latihan itu sendiri.

Dalam Undang-undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 18 ayat 4 yang berbunyi “Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan Formal dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan”. Dari undang-undang tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan olahraga dapat dilaksanakan pada setiap proses jenjang jalur pendidikan formal yang teratur dan berkelanjutan dengan baik.

Dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola tidak cukup hanya dengan kegemaran dan kesenangan akan tetapi banyak faktor yang harus dilatih dan diolah baik fisik maupun mental. Salah satu unsur yang perlu dilatih dalam permainan sepak bola adalah cara menggiring bola, jika seseorang mampu menggiring bola dengan baik maka di senyalir dapat melewati lawan dengan mudah.

Upaya untuk hidup sehat, kuat, terampil dan bermoral salah satunya dapat ditempuh melalui proses pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani

merupakan bagian dari sistem pendidikan secara menyeluruh, yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Pendidikan jasmani memberi kesempatan kepada seseorang untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Konsep pendidikan jasmani tidak terlepas dari olahraga karena olahraga merupakan bagian terpenting dalam memberikan sumbangan bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya.

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan dengan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan nilai-nilai yang terkandung dalam Pancasila. Gerak dalam tubuh manusia dapat dijadikan sebagai modal dalam menentukan prestasi ketika seseorang mampu menggunakan sistem gerak tubuhnya secara optimal dan tentunya diikuti dengan pelatihan yang mampu mendukung tercapainya prestasi. Gerak adalah salah satu aktivitas jasmani manusia dalam menjaga kesehatan fisik agar tetap sehat. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dalam permainannya

menggunakan bola. Bola umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain inti dan beberapa pemain cadangan yang bertujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan daerah dari serangan lawan sebagai salah satu dari tujuan permainan Sepakbola. Permainan Sepakbola dimainkan dalam lapangan terbuka yang berbentuk persegi panjang, diatas rumput alami atau rumput sintetik. Sepakbola dapat dikatakan sebagai salah satu hiburan atau kompetisi yang populer ditingkat daerah, nasional dan internasional.

Permainan sepakbola membutuhkan kerja sama tim, hal ini merupakan kebutuhan permainan yang harus dipenuhi oleh setiap tim yang menginginkan kemenangan, dalam permainan sepakbola, kemenangan merupakan tujuan akhir dari permainan tersebut, sehingga kerja sama pemain dalam tim sangat dibutuhkan demi meraih kemenangan. Hal ini tentunya tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki teknik dasar dan kondisi fisik yang baik karena kondisi fisik seorang pemain menjadi objek utama yang harus ditingkatkan, serta dijaga untuk menghasilkan pemain yang profesional, dengan demikian, seorang pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk memenangkan suatu pertandingan. Kondisi fisik yang baik dan sehat merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Dalam olahraga sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus diketahui dan dikuasai oleh setiap pemain bola, seperti menggiring bola, passing dan stopping bola, heading bola serta shooting bola. Dalam mewujudkan keterampilan teknik dasar di atas maka setiap pemain bola harus memiliki kondisi fisik yang prima, kemampuan taktik yang mumpuni dan kesiapan mental yang bagus. Sehingga ketika seorang pemain bola melakukan salah satu teknik dasar sepakbola maka pelaksanaan teknik tersebut akan maksimal yang terlihat bagus.

Terlebih lagi di saat melakukan teknik dasar menggiring bola. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Kegunaan keterampilan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan.

Sewaktu menggiring bola, pemain bola harus memiliki kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan kondisi fisik yang baik maka seorang pemain bola dapat melakukan menggiring bola dengan maksimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Ada dua unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kelentukan tubuh, dan kecepatan. Kelentukan tubuh erat hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola

dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam menghindari lawan tanpa kehilangan kontrol terhadap bola yang digiring, sedangkan kecepatan ialah mengubah arah untuk menghindari rintangan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap pemain di Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar diketahui bahwa masih ada beberapa pemain yang kurang baik dalam menggiring bola, pergerakan pemain masih lamban sewaktu menggiring bola. Pemain kurang lincah dalam menghindari lawan yang hendak merebut bola. Pemain menggiring bola sering kali dalam melakukannya dengan arah yang lurus sehingga memudahkan lawan dalam mengambil bola yang sedang digiring. Pemain cenderung kaku sewaktu menggiring bola. Dimana seharusnya sewaktu menggiring bola pemain harus memiliki kelentukan tubuh yang bagus dan kecepatan yang baik sehingga pemain dengan mudahnya dapat mengecoh lawan yang menghadang dengan kelentukan tubuh dan kecepatan yang dimilikinya.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis merasa tertarik untuk meneliti secara ilmiah tentang **“Kontribusi Kelentukan Tubuh dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar ”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan diantaranya :

1. Masih ada beberapa pemain yang kurang baik dalam menggiring bola.

2. Pergerakan pemain masih lamban sewaktu menggiring bola.
3. Pemain kurang cepat dalam menghindari lawan yang hendak merebut bola.
4. Pemain menggiring bola seringkali dalam melakukannya dengan arah yang lurus sehingga memudahkan lawan dalam mengambil bola yang sedang digiring.
5. Pemain cenderung kaku sewaktu menggiring bola.

C. Batasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang dibahas, maka perlu diadakan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih berfokus dalam pengkajiannya. Adapun pembatasan masalah yaitu:

1. Kontribusi kelentukan terhadap keterampilan menggiring bola pada Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar.
2. Kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar.
3. Kontribusi antara kelentukan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang dikemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi kelentukan terhadap keterampilan menggiring bola pada Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar ?

2. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar ?
3. Apakah terdapat kontribusi kelentukan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui kontribusi antara kelentukan terhadap keterampilan menggiring bola pada Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar.
2. Untuk mengetahui kontribusi antara kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar.
3. Untuk mengetahui kontribusi antara kelentukan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

- a. Bagi pemain, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi

Sepakbola, agar lebih mengetahui berbagai hubungan kelentukan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola yang dapat menunjang penampilan pada saat melakukan gerak teknik dasar.

- b. Bagi peneliti untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau.
- c. Bagi Universitas, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah koleksi bacaan dan informasi sehingga dapat digunakan untuk sarana dalam menambah wawasan yang lebih luas.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kelentukan

a. Pengertian Kelentukan

Kelentukan merupakan kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa Irianto (2004: 74) bahwa istilah lain yang sering digunakan untuk menyebut kelentukan adalah *elasticity* yaitu kemampuan otot berubah ukuran memanjang atau memendek. Menurut Rusli Lutan (2000: 114) menyatakan bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian. Menurut Risaldi (2019) kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi kecuali ruang gerak sendi kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligament. Kelentukan sering dianggap sebagai suatu faktor tunggal dalam keterampilan menurut Sucipto (2000).

Menurut Bafirman (2008:117) menyatakan, kelentukan merupakan kemampuan otot meregang dalam ruang gerak yang jauh tanpa menimbulkan rasa sakit . Menurut Lutan (2000: 75) kelentukan seseorang akan berpengaruh pada tingkat leluasaan pada persendian melakukan gerak. Menurut Bakhtiar (2008: 56) kelentukan biasanya dikatakan kemampuan dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudo yang besar atau kualitas suatu segmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak.

Menurut Winarno mendefinisikan kelentukan sebagai tingkat kemampuan yang dimiliki oleh sendi untuk melakukan gerak tertentu. Menurut Arsil (2008: 155) kelentukan adalah kemampuan menggerakkan persendian dan otot pada keseluruhan ruang geraknya. Kelentukan pinggang sangat dibutuhkan oleh banyak cabang olahraga, namun demikian terdapat perbedaan kebutuhan kelentukan untuk setiap keberhasilan dalam penampilannya Ismaryati (2008:101). Dengan demikian dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah komponen kondisi fisik yang memiliki pengaruh pada kemampuan otot dan sendi untuk melakukan gerak semaksimal mungkin.

b. Faktor-faktor Penentu Kelentukan

Kelentukan dibagi menjadi dua, yaitu luas gerak atau persendian dan beberapa persendian. Ada dua macam kelentukan menurut Sukadiyanto (2002: 119-120) yaitu kelentukan statis dan kelentukan dinamis, pada kelentukan statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range of motion*) satu persendian atau beberapa persendian.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan diantaranya, yaitu: elastisitas otot, *tendon dan ligament*, susunan tulang, bentuk persendian, suhu atau temperatur tubuh, umur, jenis kelamin dan, *bioritme*.

c. Manfaat Kelentukan

Menurut Komarudin (2005: 23-24) manfaat kelentukan ada dua hal utama, (1) jarak yang luas dari kelentukan penting untuk menunjang kecepatan gerak, (2) kelentukan yang baik akan menurunkan kemungkinan

terjadinya cidera dan memperbaiki kesehatan tubuh. Dari pendapat-pendapat yang telah dikemukakan di atas Kelentukan adalah suatu kemampuan untuk memperluas gerakan persendian, sehingga memberikan kemungkinan pemain atau atlet melakukan gerakan dengan semaksimal mungkin serta reflektibilitas mungkin. Kaitanya dengan menggiring bola, dengan memiliki persendian yang luas pemain akan dengan mudah membawa bola, meliuk-liuk untuk menguasai bola agar tidak direbut oleh pemain lawan atau kelompok sendi. Kelentukan adalah komponen kondisi fisik yang penting dikuasai oleh setiap pemain atau atlet, dengan karakteristik serba cepat, kuat, dan luwes namun tetap bertenaga.

Dengan demikian dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah komponen kondisi fisik yang memiliki pengaruh pada kemampuan otot dan sendi untuk melakukan gerak semaksimal mungkin.

2. Hakikat Kecepatan

a. Pengertian Kecepatan

Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah kecepatan. Widiastuti (2015:125) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Selain itu menurut Diputra (2015) kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan

mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Terdapat dua jenis kecepatan yang sangat dibutuhkan dalam olahraga, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak. Menurut Widiastuti (2015:126) kecepatan reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima suatu rangsang, dan kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak atau melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin. Kecepatan reaksi juga dapat diartikan sebagai suatu kemampuan organisme alat untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Sedangkan kecepatan bergerak adalah kemampuan organisme atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam suatu gerakan yang tidak berputar.

Kecepatan dinyatakan dengan V (*velocity*), jarak yang ditempuh dinyatakan dengan D (*distance*), dan waktu yang diperlukan untuk menempuh jarak tersebut dinyatakan dengan T (*time*). Jadi, dapat dirumuskan bahwa kecepatan adalah jarak dibagi dengan waktu tempuh dan dilambangkan dengan satuan meter/detik. Kecepatan adalah salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam olahraga, atau sesuatu kapasitas untuk berpindah tempat dengan cepat.

Menurut Sukadiyanto (2002: 108) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan atau serangkaian gerak secepat mungkin. Dengan kata lain kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk

menjawab rangsang dengan gerak atau serangkaian gerak dengan waktu yang sesingkat mungkin. Menurut Muhajir (2007: 67) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Menurut Gusnanda (2012: 04) kecepatan akan berpengaruh besar pada teknik menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Sedangkan menurut Harsono (2007: 102) orang yang cepat adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Menurut Irianto (2002: 73) kecepatan (*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi jarak persatuan waktu, dan kecepatan gerak melewati jarak. Bertolak dari teori di atas maka dapat disimpulkan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditentukan.

b. Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan

Menurut Sukadiyanto (2005) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan, dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Keturunan
- 2) Waktu reaksi

- 3) Kekuatan (kemampuan mengatasi beban pemberat)
- 4) Daya tahan
- 5) Teknik kecepatan
- 6) Elastisitas otot
- 7) Jenis otot
- 8) Konsentrasi dan kemampuan.

c. Macam-Macam Kecepatan

Menurut Sukadiyanto (2002: 109) kecepatan ada dua macam kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak ataupun serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklus dan non siklus. Kecepatan gerak siklus adalah kemampuan system *neuromuskuler* untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan gerak non siklus adalah kemampuan system *neuromuskuler* untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

Kecepatan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya Widiastuti (2011). Sedangkan menurut Ismaryati (2008: 57) kecepatan dibedakan menjadi dua macam yaitu kecepatan umum dan kecepatan khusus. Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai

macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat. Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu. Kecepatan khusus adalah kecepatan yang khusus untuk tiap cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransferkan dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus. Menurut Jarver (2012: 83) kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat, dan cepat. Selain itu kecepatan menurut Bompa (2009: 3215) ialah kemampuan seseorang untuk dapat mencapai jarak dalam waktu singkat. Ambarukmi (2007) mengatakan kecepatan maksimal sering kali merupakan hal yang essensi bagi semua pemain sayap di olahraga permainan sepakbola. Menurut Subardjah (2012: 11) kecepatan adalah kemampuan seorang atlit untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Secara garis besar menurut Roesdiyanto dan Budiwanto (2012: 38) kecepatan dapat dibedakan menjadi tiga yaitu:

1. Kecepatan lari (*Sprint speed*) merupakan kemampuan organisme untuk bergerak ke depan dengan cepat. Kecepatan ini ditentukan oleh otot dan persendian.
2. Kecepatan reaksi (*reaction speed*) merupakan kecepatan untuk menjawab suatu rangsang dengan cepat. Rangsang ini berupa suara atau pendengaran. Kecepatan ini ditentukan oleh iribilitas susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman panca indra.
3. Kecepatan bergerak (*reacting of movement*) yaitu kecepatan merubah

arah dalam gerak yang utuh, kecepatan ini ditentukan oleh kecepatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerak, kelincahan dan keseimbangan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan kecepatan dapat dibedakan menjadi kecepatan khusus, kecepatan umum, kecepatan bergerak, kecepatan reaksi dan kecepatan berlari. Kecepatan sangat diperlukan dalam permainan sepakbola khususnya pada saat menggiring bola.

Dari pendapat-pendapat di atas bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditentukan. Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang memiliki kecepatan yang tinggi akan mudah bergerak dengan kecepatan untuk menggiring bola ke daerah pertahanan lawan kemudian menendang bola untuk mencetak gol tanpa mengalami kesusahan yang berarti.

3. Hakikat Menggiring Bola

a. Pengertian Menggiring Bola

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan dari menggiring bola adalah untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Selain itu menurut Komarudin (2011: 50) tujuan dari mendribbling bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan

diri dari kawanan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan shooting kegawang lawan. Lebih lanjut lagi Soejono yang di kutip oleh Hantoro (2010: 9) menggiring bola adalah menggiring bola dalam menjaga atau melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa ke depan. Kegunaan keterampilan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerang dalam menembus pertahanan lawan. Selain itu menurut Jaya (2008: 66) menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan, menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain pada saat permainan berlangsung menurut Zalfendi (2010: 138). Menurut Mielke (2007: 1) menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersikap melakukan operan atau tembakan. Sedangkan menurut Hadiqie (2013: 37) menggiring bola adalah salah satu keterampilan sepakbola yang sangat dibutuhkan dan dikuasai.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa menggiring bola adalah menggerakkan bola dengan kaki agar tidak direbut oleh pemain lawan yang bertujuan untuk mendekati jarak sasaran dan mencari kesempatan untuk mengoper bola atau menembak bola langsung ke gawang.

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan Sucipto (2000: 28). Oleh karena itu bagian kaki yang

digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Menurut Soedjono (2007: 143) bahwa menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan.

Menurut Komarudin (2005: 21-34) ada dua faktor pendukung yang sangat penting yaitu aspek fisik dan kualitas motorik. Kualitas fisik meliputi kelentukan, kekuatan, power dan daya tahan merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain untuk dapat berhasil dalam menguasai bola. Kualitas motorik meliputi kelincahan, koordinasi, kecepatan dan keseimbangan, kemampuan tersebut harus secara spesifik ditingkatkan agar mampu memperbaiki penampilan dalam bermain, baik futsal atau pun sepakbola.

Menurut Komarudin (2005: 50) tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawanan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan shooting ke gawang lawan.

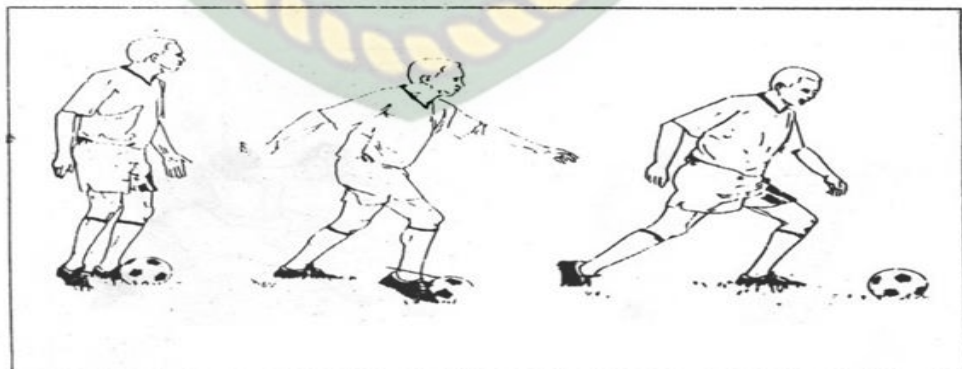
b. Pelaksanaan Teknik Dasar Menggiring Bola

1. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam.

Pada teknik dengan kaki bagian dalam ada posisi awal, tengah dan akhir yang perlu untuk dilatih dan dikuasai. Menurut Sucipto, dkk, (2000:28-29), menggiring bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Analisis menggiring bola

dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola.
- b. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
- c. Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh atau di dorong menggulir ke depan.
- d. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai.
- e. Pada waktu menggiring bola, kedua lutut sedikit di tekuk untuk memudahkan menguasai bola.
- f. Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya dilihat situasi lapangan.
- g. kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- h. Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini



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

2. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar.

Ketika anda menggiring bola, ada teknik menggiring bola yang menggunakan bagian atau sisi luar kaki. Gerakan dalam menggiring bola sepak menggunakan kaki bagian luar sebetulnya juga tak jauh beda dengan penggunaan bagian kaki dalam. Namun tetap saja keduanya berbeda dan titik perkenaan kaki pada bola lah yang menjadi pembeda. Menurut Sucipto, dkk, (2000:30), menggiring bola dengan kaki bagian luar pada umumnya di gunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
- b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan.
- c) Tiap melangkah, secara teratur keki menyentuh bola.
- d) Bola selau dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- f) Pada kaki yang menyentuh bola pandangan kearah bola, selanjutnya melihat situasi.
- g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- h) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini



Gambar 2. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar.

Sumber: Sucipto, dkk (2000:3)

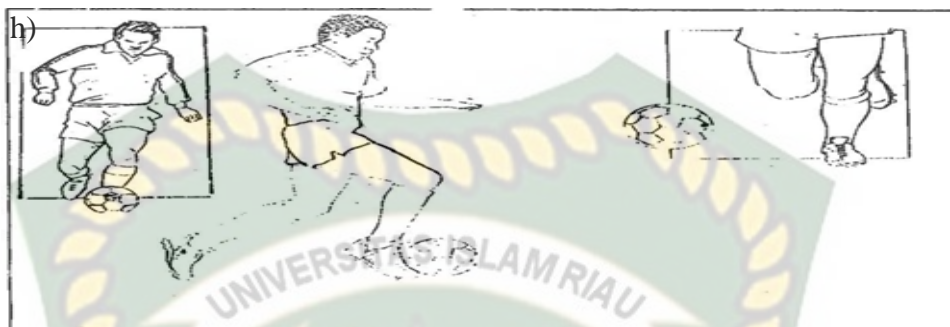
3. Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki.

Menggiring bola adalah gerakan membawa bola ke segala arah dengan cara menendang bola secara lembut dan terus-menerus. Menggiring bola dengan punggung kaki biasa digunakan untuk menggiring dengan cepat. Menurut Sucipto dkk, (2000:31), menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki, pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan kaki bagian lainnya. Analisis menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- b) Kaki yang di gunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan di ayun ke depan.
- c) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap di kuasai.
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat

situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

g) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini.



Gambar 3. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki.
Sumber: Sucipto dkk, (2000:31)

C. Kerangka Pemikiran

Kelentukan adalah suatu kemampuan untuk memperluas gerakan persendian, sehingga memberikan kemungkinan pemain atau atlet melakukan gerakan dengan semaksimal mungkin serta sefleksibilitas mungkin. Pemain yang memiliki kelentukan yang baik dapat berlari meliuk-liuk dengan membawa bola melewati lawan, melakukan gerak tipu tiba-tiba dengan mudah, serta mampu meredam gerakan akibat benturan kaki dengan bola sehingga bola tidak lepas dari penguasaan. Pemain yang memiliki kelentukan yang baik akan dengan mudah melakukan gerakan-gerakan dalam menggiring bola.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditentukan. Kecepatan merupakan hal yang terpenting dalam menggiring bola. Tanpa adanya kecepatan dalam menggiring bola maka bola akan mudah untuk direbut pemain lawan.

Berdasarkan uraian di atas, menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kelentukan dan kecepatan dalam sepak bola berkenaan dengan dua hal, jarak yang luas dari kelentukan penting untuk menunjang kecepatan dan kelentukan yang baik akan menurunkan terjadinya cedera dan memperbaiki kesehatan tubuh. Dengan kelentukan yang baik kaki akan dengan mudah membawa bola atau mengarahkan bola sesuai kemauan dan disesuaikan dengan kondisi dalam lapangan, jadi diduga dengan kelentukan yang baik akan menunjang pemain untuk menggiring bola dengan baik pula.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi kelenturan terhadap keterampilan menggiring bola pada Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar.
2. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar.
3. Terdapat kontribusi kelenturan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampa

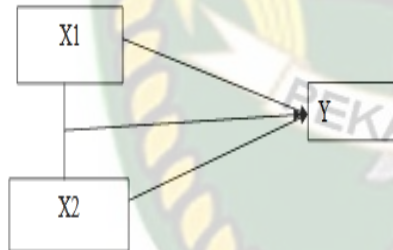
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Arikunto, (2006:273). Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X1) adalah kelentukan, (X2) adalah kecepatan dan sebagai variabel terikat (Y) adalah keterampilan menggiring bola

Menurut Kusumawati (2015:35) desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



X1 = variabel bebas

X2 = variabel bebas

Y = variabel terikat

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sugiyono

(2011:80). Populasi dalam penelitian ini adalah tim sepakbola bhineka desa kampung pinang kabupaten kampar sebanyak 24 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sugiyono (2011:81) Sampel dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 24 orang putera.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional sangat diperlukan untuk mempermudah peneliti dalam melakukan identifikasi dan pengukuran terhadap variabel penelitian. Menurut Sugiyono (2009:2), variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Secara teoritis, variabel diartikan sebagai atribut suatu obyek yang mempunyai variasi antara obyek yang satu dengan obyek yang lain. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kecepatan, kelentukan, kelincahan dan kemampuan menggiring bola, dimana kecepatan dan kelentukan bebas dan menggiring bola sebagai variabel terikat. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Kelentukan adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan merenggang dan mengatur otot hingga batas tertentu dan jangka waktu tertentu. Jadi luas gerak tulang sendi belakang yang diukur. Bentuk tesnya adalah *Sit and reach test* yang digunakan untuk mengukur

persendian togok. Hasil raihan terjauh diambil sebagai data. Dihitung dalam satuan *centimeter*. Tes dilakukan sebanyak tiga kali dan raihan terjauh diambil sebagai data kelentukan pemain.

2. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi dengan bergerak secepat mungkin ke arah sasaran. Bentuk tesnya adalah lari 40 meter dari garis *start* menuju garis *finish*. Dihitung dalam satuan detik. Setiap pemain diberi satu kali kesempatan dan waktu yang tercepat yang akan dicatat.
3. Menggiring bola adalah suatu kemampuan menggiring bola sambil berlari dengan melewati pancang atau *cone* secepat-cepatnya tanpa kehilangan bola. Tes yang digunakan adalah *Soccer dribble test*. Tes ini dihitung dengan satuan detik dan tes ini dilakukan satu kali, waktu yang terbaik diambil sebagai data keterampilan menggiring bola pemain.

D. Pengembangan Instrumen

1. Tes kelentukan

a. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui kelentukan pinggang dan batang tubuh (togok) seorang pemain. Widiastuti (2015:174).

b. peralatan yang di butuhkan

1. Kotak duduk dan raih

2. Pita meteran

3. seorang asisten

c. Prosedur pelaksanaan

Posisi awal:

1. Duduk di lantai dengan punggung dan kepala bersandar di tembok, kedua kaki diregangkan dengan ujung kaki bersandar di kotak duduk dan raih.

2. Letakkan tangan di atas kaki, renggangkan lengan ke depan sembari menjaga kepala dan punggung tetap menempel di tembok.

3. Ukur jarak dari ujung jari sampai ke kotak dengan penggaris atau pita yang sudah tersedia. Ukuran ini menjadi titik awal pengukuran berapa sentimeter jarak yang tertera.

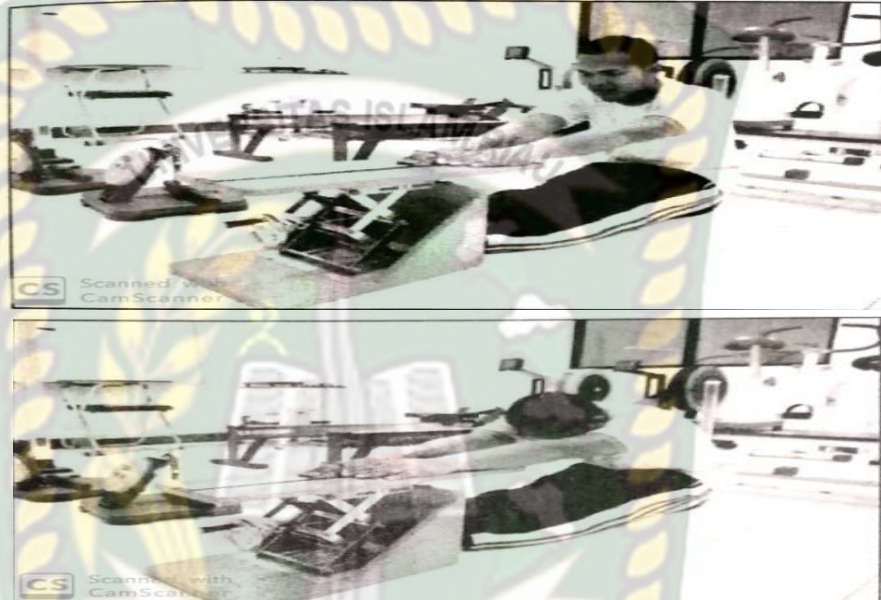
d. Pergerakan

1. Perlahan tekuk dan condongkan badan ke depan sejauh mungkin sembari menggeser jari tangan di atas penggaris/pita ukur.

2. Tahan posisi akhir selama dua detik.

3. Ukur jarak yang diraih ke titik terdekat 1/10 per cm.
4. Ulangi percobaan ini sampai 3 kali dan jarak terbaik itu hasil yang dicapai.

e. Gambar



Gambar 3.1 Kelentukan Tubuh
Sumber: Widiastuti (2017:175)

f. Skor: *Sit and Reach*

Kriteria	Laki-laki
Super	> + 27
Sangat baik	+ 17 - + 27
Baik	+ 6 - + 16
Cukup	0 - + 5
Sedang	-8 - -1
Kurang	-19 - 9
Sangat kurang	< -20

2. Tes dan Pengukuran kecepatan

- a. Tujuan pengukuran kecepatan adalah untuk mengetahui kemampuan lari dengan cepat dan mengetahui kemampuan kecepatan seorang pemain. Widiastuti (2017:126).
- b. Peralatan yang dibutuhkan
 1. *Stopwatch*
 2. Kerucut pembatas atau patok
 3. Lintasan lari 40 meter yang lurus, datar dan ditempatkan pada *cross wind*. Apabila permukaan yang digunakan berumput, rumput harus dalam keadaan kering.
- c. Prosedur
 1. Berilah tanda lintasan lari sepanjang 40 meter dengan kerucut pembatas ditempatkan pada tiap interval 10 meter.
 2. Tiap testee melakukan start dengan posisi berdiri, dan kaki depan tepat berada digaris start.
 3. pemberi tanda waktu berdiri pada garis finish, meneriakkan aba-aba “Siap” dan mengayunkan bendera untuk memberi tanda start kepada testee. Pada saat lengan diayunkan, pemberi tanda waktu secara bersamaan mulai menghidupkan stopwatch yang dipegang.
 4. Hentikan stopwatch pada saat testee telah melewati garis finish.
 5. Tekankan kepada testee agar lari secepat mungkin.
 6. Testee diperbolehkan melakukan dua kali.

d. Gambar



Gambar 3.2 Posisi Start Lari 40 Meter
Sumber : Widiastuti (2017:126)

e. Penilaian

Catatlah waktu yang diperlukan pada pelaksanaan yang paling cepat dengan ketelitian 0.1 detik yang terdekat.

3. Tes Menggiring Bola

a. Tujuan menggiring bola adalah untuk mengukur keterampilan dan kelincahan menggiring bola menghindari rintangan. Widiastuti (2015:246).

b. Pelaksanaan Tes

Pemain (testee) berdiri dibelakang bola menghadap kearah yang harus ditempuh. Setelah pengambil waktu memberi aba-aba “Mulai”, pemain (testee) segera menggiring bola dengan melewati antara rintangan-rintangan yang dipasang, kecuali pada rintangan ke-3 dan ke-6 bola harus dilewatkan disebelah rintangan yang berlawanan dengan lewatnya penggiring bola. Jadi, jalannya gerakan adalah sebagai berikut.

Pemain (testee) mulai menggiring bola melewati sebelah kiri rintangan ke-1 yang dipasang pada garis start, membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke-2, membelok ke kiri melewati sebelah kiri rintangan ke-3, akan tetapi, bola dilewatkan disebelah kanan rintangan tersebut. Kemudian pemain (testee) membelok ke kanan menjemput bola dan menggiringnya melewati sebelah kanan rintangan ke-4, membelok ke kiri lagi melewati sebelah kiri rintangan ke-5, membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke-6, akan tetapi, bola dilewatkan disebelah kiri rintangan tersebut. Selanjutnya pemain (testee) membelok ke kiri menjemput bola dan menggiringnya melewati sebelah kiri rintangan ke-7 membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke-8, membelok kiri melewati sebelah kiri rintangan ke-9, dan membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke-10 (rintangan terakhir) yang terletak pada garis finish. Setelah itu pemain (testee) menyerahkan bola kepada pengetes di garis start. Pengambilan waktu menjalankan stopwatchnya pada saat bola digiring lewat garis start, dan menghentikannya apabila pemain (testee) dan bolanya sudah mencapai garis finish.

Pengawas mengawasi jalannya tes dan mencatat hasilnya. Dan bila pemain (testee) melakukan gerakan yang salah, pengawas segera memperingatkan. Pemain harus segera membetulkan gerakan yang salah tadi dan segera meneruskan tes yang dilakukan.

c. Pencatatan hasil:

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pemain (*testee*) untuk menggiring bola dari start sampai *finish*, sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Waktu dicatat sampai per sepuluh detik.



E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode survai dengan teknik tes dan pengukuran. Fase terpenting dari penelitian adalah pengumpulan data. Pengumpulan data tidak lain dari suatu proses pengadaan data untuk keperluan penelitian, maka mustahil peneliti dapat menghasilkan temuan, apabila tidak memperoleh data. Menurut Riduwan

(2010:51) Pengertian dari teknik pengumpulan data adalah metode pengumpulan data ialah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data.

Dari pengertian tersebut diatas dapat diketahui bahwa teknik pengumpulan data sangat erat hubungannya dengan masalah penelitian yang ingin dipecahkan. Masalah memberi arah dan mempengaruhi penentuan teknik pengumpulan data.

Terakhir dilakukan adalah tes menggiring bola. Tekniknya sama siswa melakukan dari satu persatu dan waktu diambil sampai dua angka dibelakang koma. Setelah semua tes selesai dilakukan diulangi lagi dari awal dengan tatacara/ prosedur tes yang sama dengan tes yang pertama dilakukan.

F. Teknik Analisis Data

Teknik pengolahan data dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus statistika yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi antara kelentukan tubuh dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola bhineka desa kampung pinang kabupaten kampar, data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus statistik. adapun langkah-langkah yang harus ditempuh oleh peneliti dapat dilakukan dengan rumus sebagai berikut.

1. T-Skor

Hasil kasar yang masih menggunakan satuan yang berbeda tersebut perlu diganti dengan ukuran yang sama, satuan penggantian ini menggunakan t-skor menurut Don R Sujana(2012). Dengan rumus sebagai berikut:

$$T - \text{Score} = 50 \pm 10 \left(\frac{x - \bar{x}}{SD} \right)$$

Keterangan :

X = Angka mentah

\bar{X} = Angka rata-rata

Sd = Standar deviasi

2. Uji Hipotesis

Uji korelasi yang dipergunakan adalah korelasi *product moment* yang digunakan untuk menghitung korelasi dari X1 (kelentukan) terhadap Y (keterampilam menggiring bola) dengan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138):

$$r_{x_1y} = \frac{n \sum X_1 Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{x_1y} = Angka Indeks Korelasi “r”v Product moment

n = Sampel

$\sum X_1 Y$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X₁ dan skor Y

$\sum X_1$ = Jumlah seluruh skor X₁

ΣY = Jumlah seluruh skor Y

Kemudian untuk menghitung korelasi X_2 (kecepatan) terhadap Y (keterampilan menggiring bola) dengan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138):

$$r_{x_2y} = \frac{n\Sigma X_2Y - (\Sigma X_2)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{n\Sigma X_2^2 - (\Sigma X_2)^2\}\{n\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{x_2y} = Angka Indeks Korelasi "r" v Product moment

n = Sampel

ΣX_2Y = Jumlah hasil perkalian antara skor X_2 dan skor Y

ΣX_2 = Jumlah seluruh skor X_2

ΣY = Jumlah seluruh skor Y

Kemudian untuk menghitung nilai korelasi dari X_1 (kelentukan) dan X_2 (kecepatan) terhadap Y (keterampilan menggiring bola) digunakan rumus korelasi berganda dari Sugiyono (2010:222) yaitu:

$$R_{yx^1x^2} = \frac{\sqrt{r^2yx^1 + r^2yx^2 - 2ryx^1ryx^2rx^1x^2}}{1 - r^2x^1x^2}$$

Keterangan:

$R_{yx^1x^2}$ = Korelasi antara variabel X_1 dan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y

ryx^1 = Korelasi product moment antara X_1 dengan Y

ryx^2 = Korelasi product moment antara X_2 dengan Y

rx^1x^2 = Korelasi product moment antara X_1 dengan X_2

Untuk memberikan interpretasi besarnya koefisien korelasi kelentukan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola bhineka desa kampung pinang kabupaten kampar yaitu berpedoman pada pendapat Sugiyono (2010:214) sebagai berikut:

Tabel 3.1 Tabel Koefesien Korelasi

No	Interval	Kategori
1	0,00-0,199	Sangat rendah
2	0,20-0,399	Rendah
3	0,40-0,599	Sedang
4	0,60-0,799	Kuat
5	0,80-1,000	Sangat kuat

Untuk melihat besarnya kontribusi kelentukan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola bhineka desa kampung pinang kabupaten kampar dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus $KD = r^2 \times 100$.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu variabel bebas kelentukan tubuh (X_1), kecepatan (X_2), dan mengiring bola bulutangkis (Y). Berikut penjabaran hasil penelitian berupa deskripsi data secara statistik di bawah ini:

1. Hasil Tes Kelentukan Tubuh (Variabel X_1)

Data penelitian diambil dari tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar dengan menggunakan tes kelentukan. Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan yang kemudian diolah secara statistik kedalam daftar frekuensi, adapun data statistik deskriptif dari *product moment* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 *Descriptive Statistics* Kelentukan Tubuh

Variabel	N	Maks	Min	Rata-Rata	Std Deviasi
<i>Kelentukan</i>	24	65,07	33,09	50	10
Valid N	24				

Sumber : Olah Data 2020

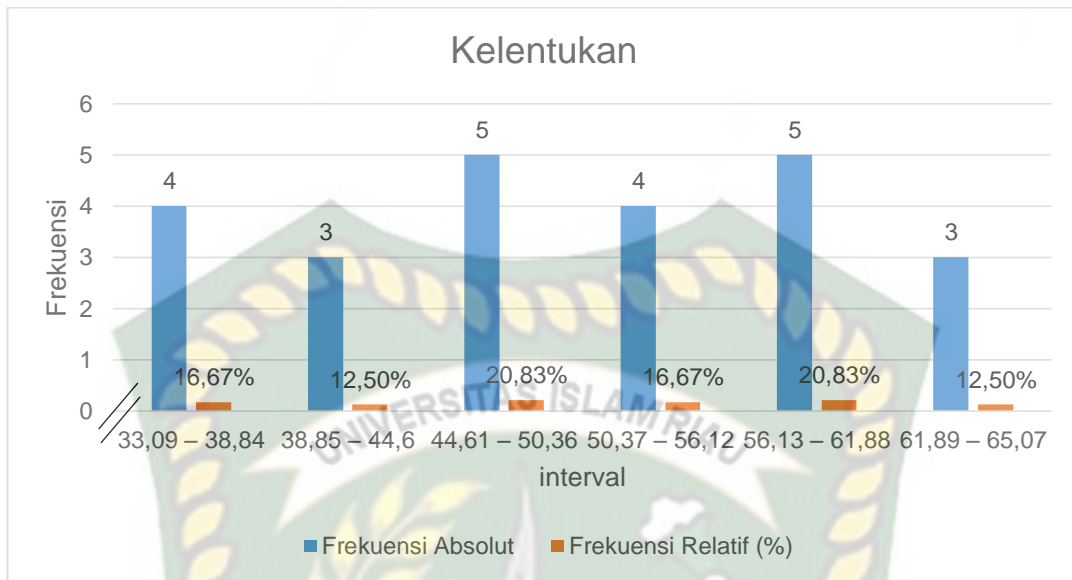
Hasil pengukuran pada tabel di atas, bahwa hasil tes Kelentukan Tubuh yang diperoleh dari 24 orang siswa Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar sebagai sampel, didapat nilai rata-rata **50** nilai maksimum **65,07**, nilai minimum **33,09**, dan standar deviasi nya **10**. Berikut distribusi frekuensi kelentukan tubuh yang dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 4.2 Distribusi Hasil Tes Kelentukan Tubuh

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Komulatif Relatif (%)
1	33,09 – 38,84	4	16,67%	4	16,67%
2	38,85 – 44,6	3	12,5%	7	29,16%
3	44,61 – 50,36	5	20,83%	12	50%
4	50,37 – 56,12	4	16,67%	16	66,67%
5	56,13 – 61,88	5	20,83%	21	87,5%
6	61,89 – 65,07	3	12,5%	24	100%
Jumlah		24	100		

Sumber : Olahan Data 2020

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa Kelentukan Tubuh Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang kabupaten Kampar sebagai sampel dapat di klasifikasikan dalam 6 kelas, pada kelas pertama dengan rentang kelas 33,09 – 38,84 sebanyak 4 orang dengan persentase 16,67%, kelas kedua dengan rentang kelas 38,85 – 44,6 sebanyak 3 orang dengan persentase 12,50%, kelas ketiga dengan rentang kelas 44,61 – 50,36 sebanyak 5 orang dengan persentase 20,83%, kelas keempat dengan rentang kelas 50,37 – 56,12 sebanyak 4 orang dengan persentase 16,67%, kelas kelima dengan rentang kelas 56,13 – 61,88 sebanyak 5 orang dengan persentase 20,83% dan kelas keenam dengan rentang kelas 61,89 – 65,07 sebanyak 3 orang dengan persentase 12,50%. Data di atas juga dapat dilihat dari histogram Kelentukan Tubuh di bawah ini:



Grafik 4.1 Histogram Kelentukan Tubuh

2. Hasil Tes Kecepatan (Variabel X_2)

Data penelitian diambil dari Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar dengan menggunakan tes lari 40 meter. Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan yang kemudian diolah secara statistik kedalam daftar frekuensi, adapun data statistik deskriptif *product moment* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Descriptive Statistics Tes Kecepatan (Lari 40 Meter)

Variabel	N	Maks	Min	Rata-Rata	Std Deviasi
Lari 40 Meter	24	61,99	18,23	50	10
Valid N	24				

Sumber : Olahan Data 2020

Hasil pengukuran pada tabel di atas, bahwa hasil tes lari 40 meter yang diperoleh dari 24 orang tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar sebagai sampel, didapat nilai rata-rata **50**, nilai maksimum **61,99**, nilai

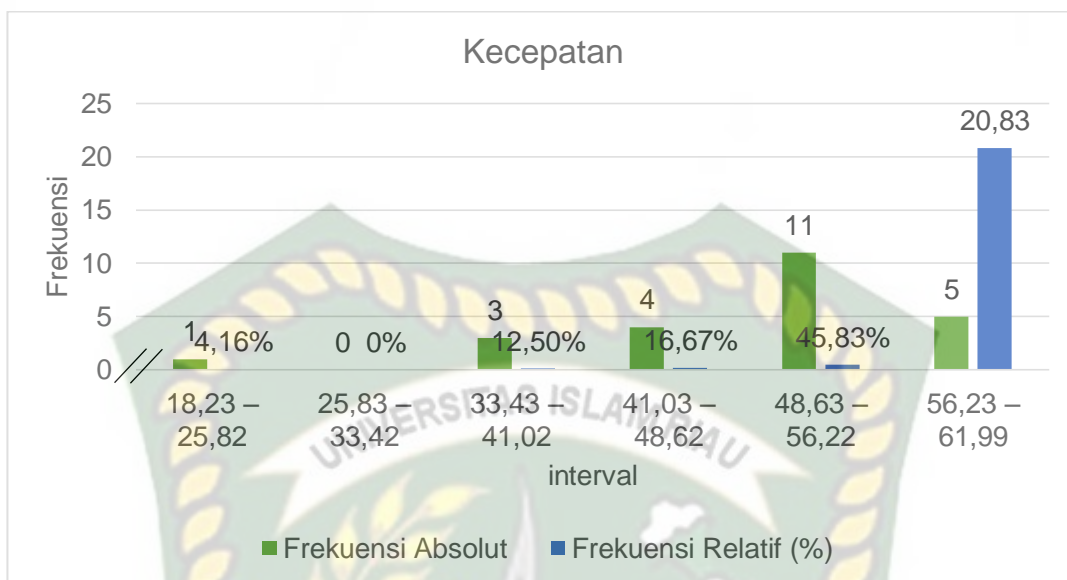
minimum **18,23**, dan standar deviasi nya **10**. Berikut distribusi frekuensi lari 40 meter yang dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 4.4 Distribusi Hasil Tes Lari 40 Meter

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Komulatif Relatif (%)
1	18,23 – 25,82	1	4,16%	1	4,16%
2	25,83 – 33,42	0	0%	1	4,16%
3	33,43 – 41,02	3	12,5%	4	16,67%
4	41,03 – 48,62	4	16,67%	8	33,33%
5	48,63 – 56,22	11	45,83%	19	79,16%
6	56,23 – 61,99	5	20,83%	24	100%
Jumlah		24	100		

Sumber : Olahan Data 2020

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa lari 40 meter Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang kabupaten Kampar sebagai sampel dapat di klasifikasikan dalam 6 kelas, pada kelas pertama dengan rentang kelas 18,23 – 25,82 sebanyak 1 orang dengan persentase 4,16%, kelas kedua dengan rentang kelas 25,83 – 33,42 sebanyak 0 orang dengan persentase 0%, kelas ketiga dengan rentang kelas 33,43 – 41,02 sebanyak 3 orang dengan persentase 12,50%, kelas keempat dengan rentang kelas 41,03 – 48,62 sebanyak 4 orang dengan persentase 16,67%, dan kelas kelima dengan rentang kelas 48,63 – 56,22 sebanyak 11 orang dengan persentase 45,83%, dan kelas keenam dengan rentang kelas 56,23 – 61,99 sebanyak 5 orang dengan persentase 20,83%. Data diatas juga dapat dilihat dari histogram kecepatan di bawah ini:



Grafik 4.2 Histogram Tes Kecepatan

3. Hasil Tes Menggiring Bola (Variabel Y)

Data penelitian diambil dari tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar dengan menggunakan tes menggiring bola. Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan yang kemudian diolah secara statistik kedalam daftar frekuensi, adapun data statistik deskriptif dari *product moment* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Descriptive Statistics Menggiring Bola

Variabel	N	Maks	Min	Rata-Rata	Std Deviasi
Menggiring Bola	24	60,89	28,64	50	10
Valid N	24				

Sumber : Olahan Data 2020

Hasil pengukuran pada tabel di atas, bahwa hasil tes menggiring bola yang diperoleh dari 24 orang tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar sebagai sampel, didapat nilai rata-rata **50**, nilai maksimum **60,89**, nilai

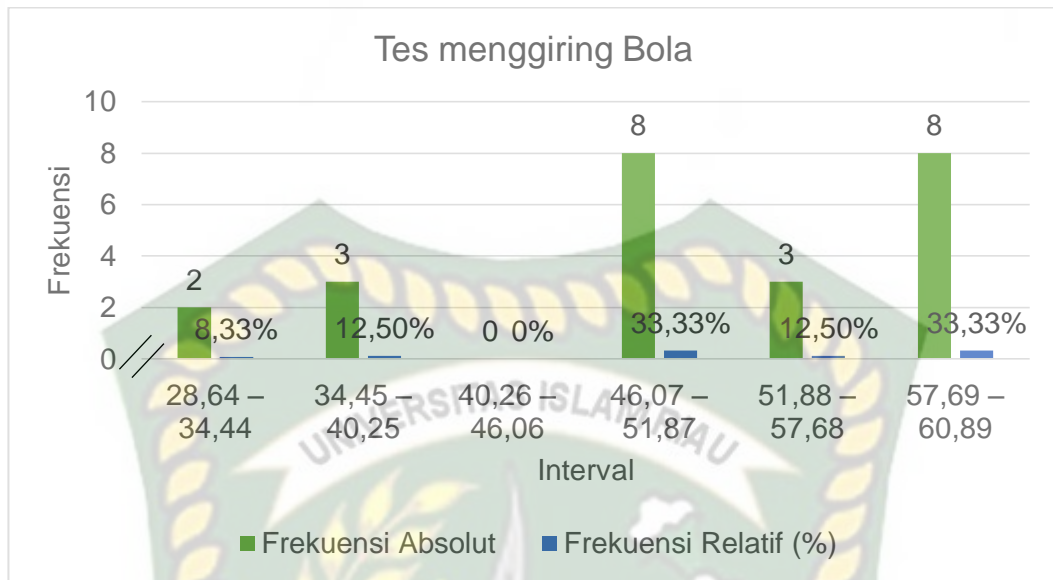
minimum **28,64**, dan standar deviasi nya **10**. Berikut distribusi frekuensi menggiring bola yang dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 4.6 Distribusi Hasil Tes Menggiring Bola

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Komulatif Relatif (%)
1	28,64 – 34,44	2	8,33%	2	8,33%
2	34,45 – 40,25	3	12,5%	5	20,83%
3	40,26 – 46,06	0	0%	5	20,83%
4	46,07 – 51,87	8	33,33%	13	54,16%
5	51,88 – 57,68	3	12,5%	16	66,67%
6	57,69 – 60,89	8	33,33%	24	100%
Jumlah		24	100		

Sumber : Olahan Data 2020

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa menggiring bola tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar sebagai sampel dapat di klasifikasikan dalam 6 kelas, pada kelas pertama dengan rentang kelas 28,64 – 34,44 sebanyak 2 orang dengan persentase 8,33%, kelas kedua dengan rentang kelas 34,45 – 40,25 sebanyak 3 orang dengan persentase 12,50%, kelas ketiga dengan rentang kelas 40,26 – 46,06 sebanyak 0 orang dengan persentase 0%, kelas keempat dengan rentang kelas 46,07 – 51,87 sebanyak 8 orang dengan persentase 33,33%, dan kelas kelima dengan rentang kelas 51,88 – 57,68 sebanyak 3 orang dengan persentase 12,50, dan kelas ke enam dengan rentang kelas 57,69 – 60,89 sebanyak 8 orang dengan persentase 33,33%. Data diatas juga dapat dilihat dari histogram menggiring bola di bawah ini:



Grafik 4.3 Histogram Menggiring Bola

a) Hasil Uji Signifkasi Kelentukan Tubuh (X_1) terhadap Menggiring Bola (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan model persamaan regresi menggunakan *product moment* didapat data pada baris pertama koefisien korelasi (r_{x_1y}) = 0.405 atau disebut $r_{hitung} = 0.405$, sedangkan r_{tabel} dengan signifikasi 5% sebesar 0.413. dengan demikian dari data tersebut dapat dikatakan $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau $0.405 \leq 0.413$. jadi dapat dikatakan tidak terdapatnya nilai koefisiensinya dari Kelentukan Tubuh (variabel X_1) terhadap menggiring bola (Y) dalam permainan sepakbola pad tim sepakbola bhineka tetapi memiliki nilai kontribusi sebesar 16,40% dan 82,60% lagi di pengaruhi oleh faktor lain.

b) Hasil Uji Signifkasi Kecepatan (X_2) terhadap Menggiring Bola (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan model persamaan regresi menggunakan SPSS versi 22 didapat data pada baris pertama koefisien korelasi (r_{x_2y}) = 0.710 atau disebut $r_{hitung} = 0.710$, sedangkan r_{tabel} dengan signifikasi 5% sebesar 0.413. dengan demikian dari data tersebut dapat dikatakan $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau $0.710 \geq 0.413$.

0.413. jadi dapat dikatakan terdapatnya nilai koefisiensinya dari kecepatan (variabel X_2) terhadap menggiring bola (Y) dalam permainan sepakbola pada tim sepakbola bhineka dan mempunyai nilai kontribusi sebesar 50,41% dan 49,59% lagi dipengaruhi oleh faktor lain.

c) Hasil Uji Signifikansi Kelentukan Tubuh (X_1) dan Kecepatan (X_2) terhadap Menggiring Bola (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan model persamaan regresi menggunakan *product moment* pada baris pertama koefisien korelasi ($r_{x_1x_2y}$) = 0.830 atau disebut $r_{hitung} = 0.830$, sedangkan r_{tabel} dengan signifikansi 5% sebesar 0.413. dengan demikian dari data tersebut dapat dikatakan $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau $0.830 \geq 0.413$. jadi dapat dikatakan terdapatnya nilai koefisiensinya dari Kelentukan Tubuh (X_1) dan Kecepatan (variabel X_2) terhadap menggiring bola (Y) dalam permainan sepakbola pada tim sepakbola bhineka dan mempunyai nilai kontribusi sebesar 68,80%, sedangkan 31,20% nya lagi di pengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, terhadap kelentukan tubuh, kelincahan serta menggiring bola yang saling berhubungan antara satu dengan yang lain bahwa masing-masing variabel mempunyai nilai koefisiensi sendiri. Begitu juga dengan nilai kontribusi pada setiap masing-masing variabel. Adapun penjelasan terhadap hipotesis diuraikan sebagai berikut:

1. Kelentukan Tubuh (X_1) Terhadap Menggiring Bola (Y)

Hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa kelentukan tubuh atau disebut variabel X_1 terhadap menggiring bola atau disebut variabel Y

menunjukkan bahwa tidak terdapatnya nilai signifikansi terhadap kedua variabel tersebut, dibuktikan dengan $t_{hitung} \leq t_{tabel}$, tetapi mempunyai nilai mempunyai nilai kontribusi yang dapat dilihat secara langsung pada lampiran 9 pada penelitian ini.

Pada penelitian ini, kelentukan tubuh dari tim bhineka sangat beragam, sebagian mempunyai nilai yang baik dan tidak sedikit pula yang mendapatkan nilai yang kurang memuaskan saat melakukan tes kelentukan tubuh. Tes kelentukan tubuh itu sendiri sangat berperan penting dalam menggiring bola sebab tubuh di haruskan untuk fleksibel dalam melakukan gerakan menggiring bola. Tubuh yang kaku akan mengakibatkan bola tidak bisa di arahkan ssesuai dengan yang kita harapkan.

Selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Agusta Irfan Prasetya dengan judul penelitian “Kontribusi Kecepatan Lari Dan Kelincahan Terhadap kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Boladi Sd Muhammadiyah I Alternatif Kota Magelang tahun 2016” Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Kecepatan lari memberikan kontribusi sebesar 9,882% terhadap kemampuan menggiring bola, 2) Kelincahan memberikan kontribusi sebesar 10,548% terhadap kemampuan menggiring bola, 3) secara bersama-sama antara kecepatan lari dan kelincahan memberikan kontribusi sebesar 20,430% terhadap kemampuan menggiring bola. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa : Ada kontribusi antara kecepatan lari dan kemampuan menggiring bola. Ada kontribusi antara kelincahan

dan kemampuan menggiring bola. Ada kontribusi antara kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola.

2. Kecepatan (X_2) Terhadap Menggiring Bola (Y)

Hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa kecepatan atau disebut variabel X_2 terhadap menggiring bola atau disebut variabel Y menunjukkan bahwa tidak terdapatnya nilai signifikansi terhadap kedua variabel tersebut, dibuktikan dengan $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, tetapi mempunyai nilai mempunyai nilai kontribusi yang dapat dilihat secara langsung pada lampiran 9 pada penelitian ini.

Kecepatan yang maksimal akan sangat membantu dalam melakukan menggiring bola dalam permainan sepakbola, hal yang sangat dibutuhkan tersebut harus dimiliki oleh pemain sepakbola, dalam penelitian ini saat melakukan tes, para pemain sangat baik dalam melakukan tes lari 40 meter tersebut. Diibuktikan dengan besarnya hasil yang didapat sehingga terdapat signifikansi dari tes lari 40 meter dan tentunya mempunyai nilai kontribusi yang cukup besar dalam penelitian ini.

Penelitian sebelumnya dengan hal yang sama juga dilakukan oleh Hal yang sama juga dilakukan oleh Ikhsan Maulana Putra dengan judul “Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepak”. Berdasarkan hasil analisis data dapat Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan rumus determinan. Tujuan penelitian menunjukkan; (1) terdapat hubungan berarti antara kelincahan dengan kemampuan dribbling, dengan kontribusi keelincahan 43,30% terhadap kemampuan dribbling, (2) kecepatan dengan kemampuan dribbling memiliki

hubungan yang berarti. Kontribusi kelincahan 24,21%, (3) terdapat hubungan berarti antara kelincahan dan kecepatan secara menyeluruh dengan kemampuan dribbling, kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling 43,59%.

3. Kelentukan Tubuh (X_1), Kecepatan (X_2) Terhadap Menggiring Bola (Y)

Hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa Kelentukan Tubuh, Kecepatan terhadap menggiring bola menunjukkan hasil yang sangat memuaskan. Saat melakukan tes, didapatkan hasil yang signifikan terhadap ketiga variabel tersebut dengan dibuktikan $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, sehingga mempunyai nilai kontribusi yang cukup besar. Hal tersebut dapat dilihat di lampiran 9 pada penelitian kali ini.

Kelentukan Tubuh dan kecepatan terhadap menggiring bola seharusnya menjadi satu kesatuan yang tidak boleh dipisahkan, dalam menggiring bola perlu adanya kecepatan sehingga pola penyerangan dan bertahan dapat dilakukan secara efektif dan efisien begitu juga saat tubuh melakukan menggiring bola, kelentukan tubuh sangat diperlukan sehingga tubuh dapat menggiring bola secara maksimal. Hal demikian yang dilakukan oleh tim Bhineka saat melakukan tes kelentukan tubuh dan kecepatan dalam menggiring bola, sehingga didapatkan hasil yang maksimal dalam penelitian kali ini.

Penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh Budiman Agung Pratama dengan judul “Kontribusi Kecepatan Dan Kelentukan Terhadap Hasil Menggiring Bola” Dalam pengolahan data didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan terhadap hasil menggiring bola dalam

permainan sepakbola, dengan hasil perhitungan data statistik r-hitung : - 0.86 pada taraf signifikan 5%. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola, dengan hasil perhitungan data statistik r-hitung : - 0.38 pada taraf signifikan 5%. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola, dengan hasil perhitungan data statistik r-hitung : 0.985 pada taraf signifikan 5%. Dengan melihat analisa hasil dalam penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada kontribusi antara kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola. Maka pemain atau atlet sepakbola, agar bisa mencapai prestasi yang maksimal maka harus memperhatikan kecepatan dan kelentukan

Hal serupa juga dilakukan oleh lalu Hulfian dengan judul penelitian “Kontribusi Kelentukan Tubuh Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menggiring Bola”. Didapatkan hasil Pada taraf signifikan 5% H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini disebabkan karena angka batas penolakan dalam r. tabel pada $N=20$, terdapat pada r. tabel sebesar 0,444 sedangkan nilai r. hitung yang diperoleh sebesar 0,793 sehingga r.hitung lebih besar dari r.tabel pada taraf sigifikansi 5% yaitu $0,793 > 0,444$. Ini berarti bahwa Haditerima yang berbunyi “ada kontribusi kelentukan tubuh dan power otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola. r hitung berada pada korelasi tinggi berdasarkan pada koofisien korelasi

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan pada Tim Sepakbola Bhineka Desa Kampung Pinang Kabupaten Kampar maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi kelentukan tubuh (Variable X_1) terhadap menggiring bola (Variable Y) dengan nilai kontribusi sebesar 16,40% dan sisanya 82,60% lagi dipengaruhi oleh faktor lain.
2. Terdapat kontribusi kecepatan (Variable X_2) terhadap menggiring bola (Variable Y) dengan nilai kontribusi sebesar 50,41% dan 49,59% lagi dipengaruhi oleh faktor lain.
3. Terdapat kontribusi kelentukan tubuh (Variable X_1) dan kecepatan (variable X_2) terhadap menggiring bola (Variable Y) dengan nilai kontribusi sebesar 68,80% dan 31,20% lagi dipengaruhi oleh faktor lain

B. Saran

1. Sebaiknya pelatih yang bersangkutan dapat memberikan latihan penuh terhadap tim sepakbola bhineka secara tepat dan maksimal.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat dijadikan acuan dan perbandingan yang sederhana bagi yang ingin melanjutkan penelitian dengan kajian yang

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian Halim F, M. O. H. (2016). Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Pada Pemain Sepakbola GPD Sidoarjo U-15. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4).
- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2017). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. (2012). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FiK UNP.
- Bachtiar. (2008). *Peningkatan Prestasi Tenis Lapangan*. Padang : FIK UNP.
- Bompa. (2009). *Theory and Methodology of Training*. USA : Human Kinetics.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, dan Five Cone Drill terhadap Kelincahan (Agility) dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41-59..
- Fajar, M. (2019). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Puding Besar Kabupaten Bangka. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(2), 169-175.
- Hantoro. (2010). *Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta : FIK UNY Yogyakarta.
- Harsono. (2007). *Sepakbola Program Pembinaan Ideal*. PT Gramedia, Jakarta.
- Hasbillah, M. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Perut, Kelentukan Togok ke Belakang dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Heading dalam Permainan Sepakbola Murid SD Negeri 270 Wewangrewu Kabupaten Wajo. *Exercise*, 2(1), 313325.
- Hefendri, R., & Badri, H. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Otot Pinggang Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Putra. *Jurnal Stamina*, 3(5), 255-264.
- Hulfian, L., & Mujriah, M. (2019). Kontribusi Kelentukan Tubuh Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(1), 22-25.

- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222-226.
- Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ismaryati. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Jaya. (2008). *Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Kinanti, N. F. (2016). *Pengaruh Latihan Zig Zag Run Untuk Meningkatkan Kelincahan pada Pemain Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di SMP Muhammadiyah 5 Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kurniawan, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun Ssb Unibraw 82 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2).
- Kusumawati. (2012). *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Indeks Penerbit.
- Mielke. (2007). *Dasar-dasar Olahraga Sepakbola*. Bandung : Intan Sejati.
- Mielke. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*.
- Mielke. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta : Pakar Karya.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung : Erlangga.
Padang : Sukabina.
- PRASETYA, A. I. (2016). *Kontribusi Kecepatan Lari Dan Kelincahan Terhadap kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bolapada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Boladi Sd Muhammadiyah I Alternatif Kota Magelangtahun 2016* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).

- Pratama, B. A. (2015). Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan Terhadap Hasil Menggiring Bola. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 74-80.
- Putra, A. N., & Gazali, V. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola Psts Tabing Padang. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2).
- Putra, A. T., & Afriza, S. (2020). Kontribusi Kelentukan dan Daya ledak Otot Tungkai terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 616-626..
- Putra, I. M. Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola Ssb Skb Muara Bungo.
- Sari, D. N. (2018). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Atlet Sekolah Sepakbola. *Sport Science*, 18(2), 103-113.
- Setyono, E. D. Kontribusi Antara Kecepatan Dan Kelentukan Terhadap Hasil Menggiring Bola Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smk Pemuda Papar.
- Soedjono. (2007). *Teknik-teknik Bermain Sepakbola*. Jakarta : Depdiknas.
- Subardjah. (2012). *Latihan Fisik*. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudjana. (2012). *Metode Statistik*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian*. Alfabeta : Bandung.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : ALFABETA, cv.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : CV. Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.

Zalfendi. (2010). *Analisis Kurikulum dalam Pembelajaran Penjasorkes.*



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau