

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN MANDIRI FC
DESA GADING SARI KECAMATAN TAPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru



**OLEH
REZKY HIDAYATULLAH
NPM 176610082**

Dosen Pembimbing

Dr. RAFFLY HENJILITO, M.Pd

NIDN: 1006128801

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

2021

ABSTRAK

REZKY HIDAYATULLAH (2021) : Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling dengan demikian jumlah sampel adalah 22 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes sprint 30 meter, tes dogging run dan tes dribble sepakbola. Teknik analisis data adalah korelasi product moment dan korelasi ganda. Kesimpulan penelitian ini adalah: 1) Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung dengan persentase kontribusi sebesar 19,8%. 2) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung dengan persentase kontribusi sebesar 21,7%. 3) Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan secara bersama sama terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung dengan persentase kontribusi sebesar 27,4%..

Kata Kunci: kecepatan, kelincahan, menggiring, sepakbola

ABSTRACT

REZKY HIDAYATULLAH (2021): The contribution of speed and agility to the dribbling ability of Mandiri FC players, Gading Sari Village, Tapung District.

The purpose of this study was to determine the contribution of speed and agility to the dribbling ability of Mandiri FC players in Gading Sari Village, Tapung District. This type of research is correlational research. Pop The population of this research is the 22 players of Mandiri FC in Gading Sari Village, Tapung District. The sampling technique was total sampling, thus the number of samples was 22 people. The instruments used were the 30 meter sprint test, the dogging run test and the soccer dribble test. The data analysis technique is product moment correlation and multiple correlation. The conclusions of this study are: 1) There is a contribution of speed to the dribbling ability of Mandiri FC players in Gading Sari Village, Tapung District with a contribution percentage of 19.8%. 2) There is a agility contribution to the dribbling ability of Mandiri FC players in Gading Sari Village, Tapung District with a contribution percentage of 21.7%. 3) There is a joint contribution of speed and agility to the dribbling ability of Mandiri FC players in Gading Sari Village, Tapung District with a contribution percentage of 27.4%.

Keywords: speed, agility, dribbling, football

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **REZKY HIDAYATULLAH**
NPM : **176610082**
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul skripsi : Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya pegang 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, Agustus 2021
Yang Menyatakan

Rezky Hidayatullah
176610082

KATA PENGANTAR

Pertama-tama puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menuruskan penulisan skripsi guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Di Universitas Islam Riau.

Suatu kenyataan, bahwa selesainya penulisan ini adalah berkat bantuan berbagai pihak dan penyusun sangat berterima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada pihak tersebut, adapun pihak-pihak yang penyusun maksud adalah :

1. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd, M.Pd selaku selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan masukan- masukan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini
2. Ibu Leni Apriani, M.Pd, selaku Ketua Prodi Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang telah memberikan masukan- masukan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini
3. Seluruh Pegawai/ Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu penyusun dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Orang tua penyusun yaitu Ayahanda dan Ibunda serta Kakak dan Adik saya yang telah memberikan dorongan, do'a serta semangatnya kepada penyusun.

5. Teman- teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yakni :

Demikianlah penyusun sampaikan agar karya ini tidak menjadi halangan dikemudian hari baik bagi penyusun maupun pihak lain yang yang membacanya dan juga berguna bagi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Rekreasi umumnya, dan akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, Agustus 2021
Penulis

Rezky Hidayatullah
176610082

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA PEMBIMBING UTAMA	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Kelincahan	7
2. Hakikat Kecepatan	10
3. Hakikat <i>Dribble</i> Sepakbola	14
B. Kerangka Pemikiran	23
C. Hipotesis Penelitian	24
BAB III. METEDOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	26
C. Defenisi Operasional	27
D. Pengembangan Instrumen	27

E. Teknik Pengumpulan Data	31
F. Teknik Analisa Data	32

BAB IV. PENGOLAHAN DATA

A. Deskripsi Data Penelitian	33
1. Deskripsi Data Hasil Tes Kecepatan Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung.....	34
2. Deskripsi Data Hasil Tes Kelincahan Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung.....	35
3. Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan Menggiring Bola Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung.....	37
B. Analisa data	38
C. Pembahasan	41

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39

DAFTAR PUSTAKA	41
-----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN	43
------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kecepatan Lari Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung	31
2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelincahan Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung	32
3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Dribble</i> Sepakbola Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung.....	34



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Dribble</i> bola dengan kaki bagian dalam.....	17
2. <i>Dribble</i> bola dengan kaki bagian luar	18
3. Teknik Dasar <i>Dribble</i> Bola Dengan Kura-Kura Kaki.....	19
4. Kerangka Konseptual	22
5. Tes <i>Dogging Run</i>	26
6. Tes Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	27

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Data Hasil Tes Kecepatan Lari Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung	31
2. Histogram Data Hasil Tes Kelincahan Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung	33
3. Histogram Data Hasil Tes Kelincahan Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung	34



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data mentah penelitian.....	43
2. Langkah membuat tabel distribusi Frekuensi Data Tes Kecepatan Lari....	44
3. Langkah membuat tabel distribusi Frekuensi Data Tes Kelincahan	45
4. Cara membuat tabel distribusi Frekuensi Data Tes <i>Dribble</i> Sepakbola	46
5. Perhitungan korelasi product moment X_1Y	47
6. Perhitungan korelasi product moment X_2Y	49
7. Perhitungan korelasi product moment X_1X_2	51
8. Perhitungan korelasi ganda X_1X_2Y	52
9. Tabel r Untuk Berbagai DF.....	53
10. Dokumentasi Penelitian	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar. Dengan begitu, penyerapan serta distribusi nutrisi dapat bekerja dengan efektif dan efisien. Sehingga pengertian Olahraga secara umum adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang dimana melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang demi mendapatkan hasil yang baik. Selain meningkatkan kebugaran olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang prestasi.

Olahraga Prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Atlet yang menekuni salah satu cabang tertentu untuk meraih prestasi, dari mulai tingkat daerah, nasional, serta internasional, mempunyai syarat memiliki tingkat kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya tentunya diatas rata-rata non atlet.

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi tercantum dalam Undang-Undang No 3 tahun 2005 pada pasal 27 ayat 1 yang berbunyi : Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. Banyak sekali

cabang olahraga yang merupakan olahraga prestasi dan salah satu diantaranya adalah olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain dan berusaha untuk mencetak gol sebanyak mungkin. Dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik dasar yang harus di kuasai oleh seorang pemain, diantaranya adalah menggiring (*dribble*), mengoper (*passing*), menyundul (*heading*), mengontrol bola, serta teknik menyepak bola ke gawang (*Shooting*).

Menggiring adalah teknik cara membawa bola dengan mempergunakan kaki dengan tujuan agar bola yang akan ditendang (dioperkan) atau dimasukkan ke gawang lawan akan lebih dekat. Selain dari itu merupakan salah satu cara untuk menyelamatkan bola, bila tidak ada kemungkinan untuk dioperkan atau dimasukkan ke gawang lawan dengan segera. Pada waktu menggiring bola, bola harus tetap berada dalam penguasaan dan pengontrolan serta sangat diperlukan kelincahan dari seorang pemain.

Ketika melakukan *dribble* atau menggiring bola seorang pemain harus dapat mengubah-ubah arah dan dapat menghindari lawan dengan cepat serta harus dapat menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin dicapai. Untuk dapat melakukannya semua itu sangat dibutuhkan unsur fisik berupa kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi. Selain factor fisik juga harus didukung oleh penguasaan teknik dasar *dribble* yang mumpuni.

Faktor kecepatan dibutuhkan agar mampu bergerak dan berpindah tempat dengan membawa bola dengan cepat. Dengan kecepatan yang tinggi seorang pemain sepak bola akan sulit dikejar oleh lawan ketika berlari dengan atau tanpa bola. Oleh karena itu faktor kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang bermanfaat dan dibutuhkan oleh pemain sepakbola untuk melakukan gerakan menggiring bola.

Selain kecepatan, faktor kelincahan juga merupakan kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan sangat dibutuhkan saat melakukan menggiring bola. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik saat melakukan menggiring akan mudah melewati hadangan pemain lawan. Selain itu kelincahan juga akan membuat pemain lain memiliki ruang gerak yang lebih besar sehingga peluang keberhasilan serangan akan semakin besar pula.

Hasil observasi yang peneliti lakukan pada tim Desa Gading Sari Kecamatan Tapung yang bernama Mandiri FC, peneliti menemukan beberapa permasalahan seperti masih banyak terdapat pemain yang belum menguasai teknik dasar menggiring dengan baik. Pemain terlihat kesulitan ketika menggiring bola sambil berlari. Beberapa pemain sulit melakukan *dribble* dengan lintasan *zig zag* saat latihan. Ketika berhadapan dengan lawan saat bermain sepakbola, terdapat beberapa pemain yang kesulitan merubah arah bola sehingga mudah dihadang. Ketika membawa bola sambil berlari, kecepatan lari pemain masih lambat. Saat menggiring, terkadang bola terlalu jauh dari kaki atau jangkauan sehingga kesulitan untuk mengontrol bola.

Dari hasil observasi tersebut peneliti tertarik mengangkat permasalahan ini menjadi karya tulis sebagai tugas akhir perkuliahan. Adapun judul yang ingin diangkat adalah kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti mengidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Masih banyak terdapat pemain yang belum menguasai teknik dasar menggiring dengan baik.
2. Pemain terlihat kesulitan ketika menggiring bola sambil berlari.
3. Beberapa pemain sulit melakukan *dribble* dengan lintasan *zig zag* saat latihan
4. Ketika berhadapan dengan lawan saat bermain sepakbola, terdapat beberapa pemain yang kesulitan merubah arah bola sehingga mudah dihadang.
5. Ketika membawa bola sambil berlari, kecepatan lari pemain masih lambat
6. Saat menggiring, terkadang bola terlalu jauh dari kaki atau jangkauan

C. Pembatasan Masalah

Meningkat luasnya permasalahan di lapangan, peneliti hanya membatasi permasalahan dalam penelitian ini hanya pada :

1. Kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung.
2. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung.

3. Kontribusi kecepatan dan kelincahan secara bersama sama terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung.
2. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung.
3. Apakah terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan secara bersama sama terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung.
2. Untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung.
3. Untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kelincahan secara bersama sama terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang peneliti harapkan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi pemain : Dapat menambah motivasi dan meningkatkan prestasi khususnya dalam bidang olahraga sepakbola.
2. Bagi pelatih : Dapat dijadikan referensi agar dapat lebih mudah mengajarkan teknik dan latihan sepakbola, dan mengembangkan bakat anak didiknya khususnya dalam bidang olahraga sepakbola.
3. Bagi sekolah : Dapat meningkatkan mutu dan prestasi sekolah dibidang olahraga khususnya sepakbola.
4. Bagi peneliti : Sebagai bahan tambahan dan referensi guna menyelesaikan penulisan skripsi dan mendapatkan penelitian yang lebih sempurna dimasa datang.
5. Bagi penulis : Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (SI) di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam Riau (UIR) Pekanbaru.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan mengiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol dan kemenangan. Sebaliknya, seseorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menguasai bola.

Menurut Harsono (2001:21) menyatakan kelincahan ialah “ kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Jadi berdasarkan pendapat di atas jelas kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga *fleksibilitas* yang baik dan sendi-sendi anggota tubuh, tanpa memiliki *fleksibilitas*, orang tidak akan bisa bergerak lincah. Selain itu faktor keseimbangan juga penting dalam kelincahan.

Kelincahan juga dapat diartikan sebagai ketangkasan. Arsil (2008:138) menjelaskan bahwa “kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Berdasarkan pendapat tersebut Kelincahan berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur

keduanya yang baik, seorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Menurut Ismaryati (2016:41) mengatakan kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.

Menurut (Lautan dkk dalam Diputra:2015:48) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat merubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Pernyataan tersebut sependapat dengan (Twis dan Benickly dkk dalam Diputra:2015:48) yang mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mempertahankan control posisi tubuh saat mengubah arah dengan cepat selama serangkaian gerakan . sehingga kelincahan sangat penting untuk olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Menurut (Wahjoedi dalam Purba:2017:13) kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi diarea tertentu . Seseorang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahan cukup baik (Sajoto dalam Purba:2017:13).

Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki kemampuan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Berdasarkan pendapat tersebut kelincahan

sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan perubahan situasi dalam pertandingan.

Dari beberapa pendapat ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan *fleksibel*, ketika sedang bergerak. Seorang atlet atau pemain mempunyai kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien.

Diputra (2015:42) menjelaskan apabila setiap pemain sepakbola memiliki kecepatan dan kelincahan (*agility*) yang baik tentunya akan dapat mendukung pergerakan pemain seperti mengejar atau menghindari lawan serta bereaksi terhadap pergerakan bola. memberi rambu - rambu dalam mengembangkan agilitas adalah bentuk bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas dan dalam melakukan aktivitas tersebut dia juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus sadar posisi tubuhnya. Oleh karena itu, didalam penelitian digunakan kerucut (cone) sebagai rambu-rambu untuk latihan kecepatan dan kelincahan.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak digunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat ketika sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan maupun kesadarn akan posisi tubuhnya, Kelincahan adalah suatu kondisi fisik yang harus dimiliki seseorang dalam aktifitas fisik ,

kelincahan seseorang tidak sama, karena kelincahan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain sebagai berikut (Mylsidayu, 2015:148) :

1. Komponen biomotor yang meliputi kekuatan otot, *speed*, *power* otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi.
2. Tipe tubuh. Orang yang tergolong mesomorf lebih tangkas dari pada *eksomorf* dan *endomorf*.
3. Umur. Kelincahan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat. Kemudian selama periode *rapid growth*, kelincahan tidak meningkat tetapi menurun. Setelah melewati *rapid growth*, maka kelincahan meningkat lagi sampai anak mencapai usia dewasa, kemudian menurun lagi menjelang usia lanjut.
4. Jenis kelamin. Anak laki-laki memiliki kelincahan sedikit di atas perempuan sebelum umur pubertas. Tetapi, setelah umur pubertas perbedaan kelincahan nya lebih mencolok.
5. Berat badan. Berat badan yang lebih dapat mengurangi kelincahan.
6. Kelelahan. Kelelahan dapat mengurangi kelincahan. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan sangat unik. Kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan *power*.

2. Hakikat Kecepatan

a. Pengertian Kecepatan

Kecepatan dalam olahraga sepakbola sangat dibutuhkan, karena kecepatan merupakan tahap untuk membantu mendorong tubuh kedepan ketika mengejar bola atau berlari untuk melakukan gerakan tanpa bola. Berikut beberapa definisi kecepatan menurut para ahli. Pesurnay (2006:1) menjelaskan kecepatan adalah kemampuan untuk bereaksi secepat mungkin terhadap rangsangan. Kalau

demikian halnya maka kecepatan tersebut dinyatakan sebagai waktu reaksi dan hasilnya adalah kecepatan reaksi. Pengertian lebih lanjut dijelaskan bahwa kecepatan adalah kemampuan membuat gerak (bergerak) melawan tahanan gerak yang berbeda-beda dengan kecepatan yang setinggi-tingginya, kalau batasannya maka kecepatan dapat diartikan kecepatan maksimal yang siklis dan kecepatan maksimal yang asiklis.

Kecepatan adalah kemampuan bergerak memindahkan tubuh secepat mungkin. Menurut Sugeng (2004) dalam Mairdaman (2020:208) menjelaskan “Kecepatan adalah kemampuan yang berdasarkan kelentukan, proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu. Dari pendapat ahli di atas, maka disimpulkan bahwa kecepatan adalah suatu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Menurut Arsil (1999) dalam Akmal (2019:1200) menjelaskan “kecepatan diartikan jarak per satuan waktu, yaitu kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi dengan satuan waktu”. Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan – gerakan yang sama atau tidak dalam satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, sistem persyarafan, dan kemampuan otot.

Sementara itu menurut Tangkudung (2006:67) menjelaskan definisi kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari dan bergerak dengan sangat cepat. Pengembangan kecepatan berarti juga meliputi dengan skill, sehingga teknik itu dilakukan dengan kecepatan tinggi. Untuk mengembangkan kecepatan,

maka skill harus dipraktekkan secara teratur dengan kecepatan gerak maksimum atau mendekati maksimum.

Lebih lanjut Pesurnay (2006:8) mengemukakan dari sisi dasar-dasar biologi, kecepatan gerak bergantung pada :

- a) Kecepatan penyaluran saraf, yaitu saat diterima perintah dari otot besar sampai terjadinya gerak rangsangan gerak di otot.
- b) Faktor-faktor intra maskuler, terutama viskositet otot. Nilai PH dar dan pengaktifan secara sinkron lebih banyak motor unit.
- c) Faktor intermuskuler. contohnya pengaktifan otot antagonis dan sinergis, antara otot-otot intermuskuler . hasil dari koordinasi komponen gerak seperti ini adalah peningkatan kualitas gerak teknik yang spesifik.

Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu ketrampilan bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan ketrampilan fisik terpenting bagi pemain bertahan dan harus ditingkatkan kemampuan mengubah arah pada saat teakhir merupakan hal yang terpenting lainnya. Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik.

Sementara itu Irawadi (2011:62) menjelaskan kecepatan atau *speed* diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu sesingkat singkatnya. Berpindah tempat merupakan berpindah tubuh secara keseluruhan, bisa juga berpindah sebagian tubuh. Kecepatan ini berkaitan dengan waktu, frekuensi gerak, dan juga jarak perpindahan.

Ilahi (2019:143) menjelaskan kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Dalam melakukan *dribbling* seseorang pemain nantinya sangat memerlukan kecepatan dalam sebuah pertandingan ketika mendapatkan peluang untuk melakukan terobosan ke daerah lawan.

Bertolak dari teori yang telah dikemukakan didepan, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon. Apabila seseorang dapat berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dengan waktu yang singkat maka seseorang tersebut memiliki kecepatan yang tinggi.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan

Kondisi fisik seperti kecepatan merupakan salah satu unsur yang paling penting dalam olahraga, khususnya olahraga yang mengandalkan pergerakan fisik dan dimainkan dilapangan atau lintasan. Kecepatan maksimal tidak dimiliki begitu saja akan tetapi diciptakan dengan latihan dan pembinaan yang baik. Terdapat beberapa faktor yang dapat menentukan cepat atau tidaknya pergerakan seseorang.

Irawadi (2011:65) menjelaskan kecepatan cenderung dipengaruhi oleh sifat bawaan disamping bisa ditingkatkan melalui latihan yang terprogram. Secara umum kecepatan ditentukan oleh daya kerut otot. Artinya semakin baik daya kerut otot maka akan semakin baik pula kecepatan.

Lebih lanjut Irwadi (2011:65) beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan (daya kerut otot) antara lain adalah : 1) jenis serabut otot, 2) panjang otot, 3) kekuatan otot, 4) bentuk otot, 5) suhu otot, 6) jenis kelamin, 7) kelelahan, 8) koordinasi, 9) ciri anthropometri.

Dari kutipan tersebut tampak bahwa banyak sekali faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan seseorang. Oleh karena itu sifat atau faktor genetik atau bawaan bukanlah faktor satu-satunya yang menentukan kecepatan. Latihan intensif dan didukung oleh program latihan yang baik akan membuat kecepatan seseorang meningkat dari waktu ke waktu.

3. Hakikat Menggiring Sepakbola

a. Pengertian Driible Permainan Sepakbola

Olahraga sepakbola merupakan salah satu olahraga paling populer di Indonesia. Menurut Sodikin dan Achmad dalam Taufik (2019:5) bahwa sepakbola merupakan permainan yang dilakukan oleh dua regu/tim. Setiap tim terdiri atas 11 pemain. Permainan sepakbola membutuhkan kerja sama tim yang kompak. Di samping itu, variasi dan kombinasi teknik-teknik dasar juga diperlukan dalam permainan ini.

Permainan sepakbola merupakan permainan yang dilakukan dalam lapangan yang cukup luas. Cara menjelajahi lapangan dengan membawa bola adalah dengan cara melakukan teknik menggiring. Nugraha (2016:93) menjelaskan menggiring atau menggocek bola yang baik adalah mempertahankan bola tetap berada di kaki dan tetap dalam kendali ketika melewati lawan. Gunakan kedua sisi kaki untuk membawahi bola atau memperlambat laju bola

dengan menggunakan sol sepatu. Menggocek bola bola buka hanya soal kecepatan saja namun harus mengubah kecepatan dan arahnya.

Untuk memiliki kemampuan menggiring yang baik, seorang pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik dan penguasaan teknik yang baik. Ketika menenggiring bola, kemampuan untuk merubah arah gerakan menggiring sangat penting. Kemampuan untuk mengecoh lawan membutuhkan kelincahan yang tinggi. Selain tingkat kecepatan dalam menggiring tingkat kelincahan juga sangat penting.

Menurut Mielke (2003:1), menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu mengusai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar.

Menurut Sukamtasi (2001:33), menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat – saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa gerakan menggiring dalam sepakbola merupakan salah satu gerakan yang paling sering di lakukan. Gerakan ini merupakan cara membawa bola dari satu tempat ke tempat yang lain dalam lapangan pertandingan. Cara melakukannya adalah dengan menendang bola terputus-putus dengan tetap menjaga agar bola tetap berada dalam penguasaan.

Menurut Koger, (2007:51), menggiring bola adalah strategi menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki, bola harus dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Dan tidak boleh terus – menerus melihat bola dan juga harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak – gerik pemain lainnya.

Utama (2015:3) menjelaskan dalam permainan sepakbola diperlukan teknik dasar untuk mendapatkan permainan yang baik, pemain yang mempunyai teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki diantaranya adalah *passing, control, heading, shooting*, menggiring dan masih banyak lagi teknik dasar yang harus dikuasai.

Dalam permainan sepakbola lawan akan berupaya menghentikan pergerakan. Supaya gawangnya tidak tercipta gol dan menyebabkan kekalahan, banyak cara untuk melewati hadangan lawan bagi seorang pemain sepakbola, dan salah satunya adalah menggiring karena dengan menggiring lawan akan terlewati dan merupakan sebuah keuntungan karena bisa menciptakan gol. Menggiring merupakan teknik dasar yang sering digunakan oleh pemain sepakbola. Menggiring menurut Mielke (2003:1) “Adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”.

Marta (2020:2) menjelaskan menggiring bola selain untuk mengatur tempo, menyusun serangan serta transisi, juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan

langsung dengan penjaga gawang tersebut. Sejalan dengan pendapat sebelumnya, dilihat dalam sepakbola bagi pemain pemula, *dribbling* merupakan suatu teknik dasar yang paling dominan digunakan dalam menyerang bertahan maupun transisi. Fungsi menggiring bola (*dribbling*) yaitu untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Menggiring bola dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep*, telapak kaki)

Konsep dasar yang harus dikuasai dalam menggiring bola menurut Koger (2007:51), sebagai berikut :

1. Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada didekat kaki anda. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh.
2. Giringlah bola dengan kepala tetap tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki.
3. Jika anda bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggang dan arah kaki mereka. Pinggang dan arah kaki mereka menunjukkan kemana mereka akan bergerak. (jika musuh anda menghadap kekiri, segeralah berbelok kekiri sehinggaterpaksa dia berbelok mengikuti gerakan anda, selain membingungkan musuh, taktik ini juga membuat anda beberapa langkah lebih maju daripada mereka). Dan musuh telah melangkahkan salah satu kaki mereka, berbeloklah ke sisi kaki yang maju itu (sebagai contoh, pemain musuh yang melangkahkan kaki kiri pasti akan bergerak kekanan. Jika anda berbelok kekiri, maka dia harus merubah arah, dan sedikit kehilangan kehilangan waktu untuk mengejar anda).
4. Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan, misalnya tubuh anda condong kekanan tetapi mendadak berbelok kekiri.
5. Variasikan kecepatan lari anda dengan mengubah – ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang mengejar atau menghadang anda akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan.
6. Giringlah bola menjauhi musuh anda, paksa lah mereka mengejar anda. Usahakan selalu bergerak keruang terbuka di lapangan.
7. Carilah satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar anda dapat segera mengoper bola kepadanya.

Sedangkan menurut Sukamtasi (2001:34), kegunaan teknik menggiring adalah:

1. Untuk melewati lawan.

2. Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.
3. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk segera memberikan operan kepada teman.

Sementara itu Salim (2008:108) menjelaskan ketika pemain suatu tim menguasai bola dan mampu melewati pemain lawan, berarti pemain tersebut telah membantu tim. Hadapi setiap rintangan dengan percaya diri dengan membuat suatu keputusan apakah akan menghindari, menggiring (menggocek) atau mengoper bola.

Jadi yang dimaksud dengan *dribble* adalah suatu teknik dasar dalam permainan sepakbola dengan cara membawa bola baik itu berjalan maupun berlari dengan tujuan melewati lawan dan untuk memasukkan bola ke arah gawang lawan.

b. Teknik Dasar Menggiring Permainan Sepakbola

Menggiring bola harus dilakukan dengan benar. Bagi siswa sekolah menengah pertama teknik menggiring bola seperti yang dijelaskan oleh Musri'an (2016:9) sebagai berikut :

- 1) Badan menghadap sasaran bola. kaki tumpu berada di samping bola lutut sedikit ditekuk
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang, hanya diayunkan ke depan
- 3) Setiap langkah diupayakan teratur dengan bola disentuh / didorong bergulir ke depan
- 4) Bola bergulir dekat dengan kaki agar bola dikusai
- 5) Pada saat menggiring bola, keada lutut ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola
- 6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan
- 7) Lakukan menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan luar, maupun bagian punggung secara mandiri atau dengan teman seperti pada gambar berikut :

Secara lebih rinci Mielke (2009:2) menjelaskan teknik menggiring bola terbagi atas 3 macam yaitu teknik menggiring menggunakan kaki bagian dalam, teknik menggiring bola menggunakan kaki bagian luar dan teknik menggiring bola menggunakan punggung kaki.

a. Menggiring dengan menggunakan kaki bagian dalam

Suwandi (2008:7) Dengan sikap permulaan posisi badan agak condong ke depan .punggung kaki bagian dalam dekat dengan bola. Paha sedikit di tekuk dan kaki kiri digunakan untuk bertumpu.letak kaki tumpu disamping bola dan kedua lengan menjaga keseimbangan .Pemain bergerak ke depan sambil menggiring bola. Kaki dan bola sekali kali bersentuhan,dan kedua kaki selalu dekat dengan bola.sesuai irama langkah dengan bola.

Teknik dasar menggiring bola seperti yang dijelaskan oleh Yudianto (2009:21) teknik menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah:

- a) Badan condong ke depan
- b) Kaki kanan ditempatkan pada bola, dengan kaki bagian dalam kaki menghadap bola. Lutut ditarik sedikit ditekuk.
- c) Kaki kiri yang digunakan untuk bertumpu, lutut agak ditekuk, sehingga berat badan berada pada kaki kiri dan lengan tergantung lemas disamping badan untuk menjaga keseimbangan. Seperti terlihat pada gambar berikut :



Gambar 2. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
Mielke (2009:2)

b. Menggiring dengan kaki bagian luar

Suparno (2008:8) menjelaskan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar sikap permulaan salah satu kaki ditempatkan di depan pergelangan kaki sedikit di putar ke dalam, lutut agak di tekuk, dan kaki lainnya sebagai tumpuan. Sikap badan sedikit condong ke depan dan berat badan berada di kaki belakang dengan kedua lengan menggantung rileks. Sikap gerakan pemain bergerak ke depan dengan kedua kaki selalu berdekatan dengan bola. Persentuhan bola dengan kaki tepat pada bagian luar.

Teknik menggiring bola dengan kaki bagian luar :

- a) Kaki kanan ditempatkan di depan
- b) Pergelangan kaki diputar sedikit ke dalam, lututnya agak ditekuk.
- c) Kaki kiri digunakan sebagai tumpuan, lututnya agak sedikit ditekuk.
- d) Badan sedikit condong ke depan dan berat badan berada pada kaki kiri.
- e) Lengan disamping badan tergantung rileks.
- f) Persentuhan bola dengan kakai tepat dengan kaki bagian luar.

- g) Pada saat menggiring bola, kaki selalu dekat dengan bola. Seperti terlihat pada gambar berikut :



Gambar 3. Menggiring bola dengan kaki *bagian* luar
Mielke (2009:4)

- c. Menggiring menggunakan kura-kura kaki

Mielke (2009:26) Kura-kura kaki, bagian sepatu tempat tali sepatu berada, bisa memberikan kekuatan dan *control*. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki. Tindakan ini tidak *saja* menyebabkan sakit pada ujung jari kaki jika seseorang melakukan tekling keras kepada kepadamu saat kamu mencoba menendang bola, tetapi tindakan ini juga akan sangat tidak akurat. Kelebihan dari kura-kura kaki adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan jug adapat membuat bola bergerak membelok dan menukik. Biasanya, kura-kura kaki atau bagian punggung sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan menggiring bila kamu ingin bergerak cepat di lapangan. Saat kamu berlari, ujung jari kaki biasanya menghadap kedepan. Ketika kaki mu bergerak kedepan, turunkan sedikit ujung jari kaki dan sentuhlah bola menggunakan kura-kura kakimu.



Gambar 4. Teknik Dasar Menggiring Bola
Mielke (2009:5)

Sementara itu menurut Sukatamsi (2001:34), juga menjelaskan macam – macam cara menggiring bola :

1. Menggiring bola dengan menggunakan kura – kura kaki bagian dalam. Adapun pelaksanaannya adalah :
 - a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura – kura kaki bagian dalam.
 - b. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak di ayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola muddah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.
 - c. Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, kemudian melihat situasi dilapangan, melihat posisi lawan dan posisi teman.
2. Menggiring bola dengan kura – kura kaki penuh. Adapun pelaksanaannya adalah :
 - a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura – kura kaki penuh.
 - b. Setiap langkah secara teratur dengan kura – kura kaki penuh kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir kedepan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki.

- c. Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola juga melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman.
3. Menggiring bola dengan kura – kura kaki bagian luar :
- a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura – kura kaki bagian luar.
 - b. Setiap langkah secara teratur dengan kura – kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir kedepan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama lari.
 - c. Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman.

Dari kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan dalam menggiring bola. Kesemua teknik tersebut *dapat* digunakan menurut situasi dilapangan. Pemain harus menguasai seluruh teknik menggiring bola dengan kaki bagian manapun agar bila dihadapkan dalam situasi tertentu dilapangan dapat tetap menguasai bola dengan baik. selain itu pengembangan variasi drible juga dapat lebih mudah dikembangkan dengan menguasai seluruh teknik dasar menggiring bola yang baik.

B. Kerangka pemikiran

Menggiring bola dalam permainan sepakbola merupakan salah satu kemampuan yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Menggiring bola digunakan untuk membangun serangan, membuka skema serangan lebih luas, melewati lawan dan lain lain. Pemain yang memiliki kualitas drbbling yang baik akan merasakan bagaimana enak nya bias melewati satu sampai empat pemain bias terlewati dengan baik tanpa harus kehilangan keseimbangan dalam menggiring bola. Teknik menggiring bola dan cara membawa bola sangat perlu di kuasai oleh seorang pemain bola, karena menggiring bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan.

Untuk melakukan gerakan melewati lawan membutuhkan gerakan yang cepat dan tepat. Kemampuan mengubah arah saat melewati lawan akan membuat lawan dengan mudah dilewati. Kelincahan dalam hal ini sangat dibutuhkan. Jadi kaitan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola ke gawang sangatlah penting sekali, semakin baik kelincahan seseorang, maka semakin baik pula dalam menggiring bola ke teman atau pun ke gawang pada saat bermain, sehingga dapat menciptakan gol ke gawang lawan.

Selain kelincahan, faktor kecepatan juga sangat penting. Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Secara fisiologis kecepatan diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu-satuan tertentu yang ditentukan oleh *fleksibilitas* tubuh, proses sistem persarafan dan kemampuan otot. Sedangkan menurut ilmu fisika, kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh.

Dengan kecepatan yang tinggi seorang pemain sepak bola akan sulit dikejar oleh lawan ketika berlari dengan atau tanpa bola. Oleh karena itu faktor kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang bermanfaat dan dibutuhkan oleh pemain sepakbola untuk melakukan gerakan menggiring bola.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang dirumuskan dari penelitian ini adalah :

1. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung.

2. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung.
3. Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan secara bersama sama terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

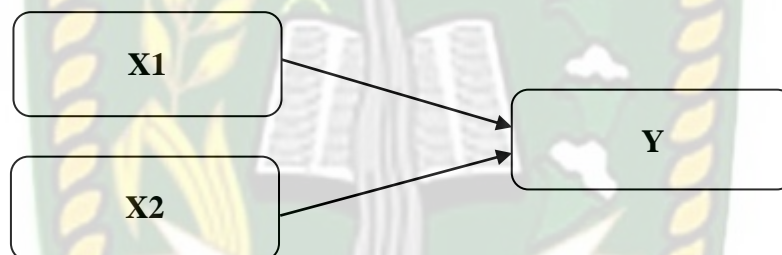
Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi 3 variabel. Dimana penelitian ini terdiri dari tiga variabel X_1 , X_2 dan variabel Y . Variabel X_1 , X_2 atau variabel bebas adalah kecepatan dan kelincahan dan variabel Y atau variabel terikat adalah kemampuan menggiring bola. Lebih jelas lihat kerangka konseptual sebagai berikut.



Keterangan : X_1 = Kecepatan, X_2 = Kelincahan , Y = Dribble Sepakbola

B. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung yang berjumlah 22 orang.

2. Sampel

Memperhatikan populasi tidak begitu besar dan mengingat kesanggupan dan kemampuan penulis baik dari segi tenaga, waktu dan dana yang tersedia, maka penulis menetapkan semua populasi menjadi sampel (sampel penuh) dan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 22 orang.

C. Defenisi Operasional

Supaya tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut :

- 1) Kecepatan ialah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat.
- 2) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dalam penelitian ini, untuk mengukur kelincahan digunakan tes *dogging run*.
- 3) Menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki, bola harus dekat dengan kaki anda agar mudah dikontrol. Untuk mengukur kemampuan menggiring bola di gunakan tes menggiring bola.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen adalah suatu cara untuk memperoleh data dengan menggunakan suatu metode, maka didalam melaksanakan pekerjaan tes tersebut perlu adanya sebuah metode. Metode yang digunakan tersebut digunakan sebagai alat bantu dalam pengumpulan data. Sedangkan metode adalah suatu cara memperoleh data didalam kegiatan penelitian, Arikunto (2006:149). Sesuai dengan masalah penelitian yang dijabarkan, maka instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tes lari 30 meter Arsil (2010:95)

Tujuan : mengukur kecepatan lari

Pelaksanaan :

- a. Testee siap berdiri di belakang garis start
- b. Dengan aba-aba “siap” testee siap berlari dengan start berdiri.
- c. Dengan aba-aba “ya” testee berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir.
- d. Kecepatan lari dihitung dari aba-aba “ya”.
- e. Pencatat waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan seperatus detik (0,1 detik).
- f. Tes dilakukan dua kali, pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.
- g. Teste dinyatakan gagal apabila melewati satu atau menyebrangi lintasan lainnya.

2. Tes *Dogging Run*

Tes *Dogging run*, dilakukan untuk memperoleh data berkaitan kecepatan perubahan posisi gerak (Ismaryati, 2006:43).

a. Tujuan :

- 1) Mengukur kemampuan merubah arah berlari

b. Perlengkapan :

- 1) *Stopwatch*, pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis *start*.
- 2) Cat atau kapur untuk membuat tanda arah lari.

3) Lembing atau benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan.

c. Ukuran :

- 1) Garis *start* sepanjang 1,83 m.
- 2) Jarak antara titik *start* ke lembing atau kun pertama 3,66 m
- 3) Jarak antara lembing atau kun 1,83 m.

d. Pelaksanaan :

- 1) Testi berdiri sedekat mungkin dibelakan garis *start*, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang telah ditentukan.

e. Penilaian :

- 1) Catat Waktu yang ditempuh mulai dari *start* hingga finish.



Gambar 5 : Tes *Dogging Run*
Ismaryati (2006:44)

2. Tes Menggiring Sepakbola

Tes menggiring adalah tes dengan menggiring bola dengan secepat mungkin melewati semua rintangan yang telah ditentukan.

a. Tujuan :

- 1) Mengukur keterampilan, menggiring bola dengan kaki dengan cepat disertai perubahan arah.

b. Alat yang digunakan :

- 1) Bola
- 2) *Stopwatch*
- 3) 6 buah rintangan (tongkat/lembing/kun)
- 4) Kapur

c. Pelaksanaan :

- 1) Pada aba-aba “siap” testee berdiri di belakang garis *start* dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- 2) Pada aba-aba “ya” testee mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai garis ia melewati garis *finish*.
- 3) Bila salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stop watch tetap jalan.
- 4) Bola digiring goleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak menyentuh bola satu kaki sentuhan.

d. Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :

- 1) Teste menggiring bola hanya menggunakan satu kaki saja.
- 2) Teste menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
- 3) Testee menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola.

e. Skor :

- 1) Waktu yang ditempuh oleh testee dari mulai aba-aba “ya”, sampai garis *finish*. Waktu di catat sampai persepuluh detik.



Gambar 6 : Tes Menggiring Bola
Nurhasan (2001:161)

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik yang di pakai pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

a. Observasi

Strategi ini digunakan dengan mengadakan pengamatan langsung ke lokasi tempat penelitian guna mendapatkan informasi atau data yang objektif.

b. Kepustakaan

Digunakan untuk mendapatkan informasi tentang defenisi-defenisi, konsep-konsep atau pun teori-teori yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti untuk dijadikan landasan dan teori dalam penelitian ini.

c. Tes dan pengukuran

Tes dalam penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat kecepatan, kelincahan dan kemampuan menggiring bola .

F. Teknik Analisa Data

Untuk menganalisa data yang diperoleh dipergunakan teknik *statistic korelasi*, sedangkan pengujian hipotesis digunakan korelasi ganda.

1. Rumus korelasi *product moment* untuk mencari korelasi X_1 terhadap Y yaitu :

$$R_{x_1Y} = \frac{(n\Sigma X_1Y) - (\Sigma X_1)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{n\Sigma X_1^2 - (\Sigma X_1)^2\} \{n\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan :

R_{x_1Y} = Koefisien korelasi yang dihitung

ΣX_1^2 = Jumlah product X_1

ΣY = Jumlah product Y

ΣXY = Jumlah seluruh product skor (X) dilakukan dengan jumlah product skor (Y)

2. Rumus korelasi ganda dua variable sebagai berikut :

$$R_{y_{x_1x_2}} = \sqrt{\frac{r_{yx_1}^2 + r_{yx_2}^2 - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

$R_{y_{x_1x_2}}$ = koefisien korelasi ganda antara variabel x_1 dan x_2

r_{yx_1} = koefisien korelasi x_1 terhadap Y

r_{yx_2} = koefisien korelasi x_2 terhadap Y

$r_{x_1x_2}$ = koefisien korelasi x_1 terhadap X_2 (Sugiyono, 2005:266).

3. KD (koefisien Determinasi)

Kemudian untuk melihat besarnya kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring sepakbola pemain Mandiri FC kecamatan Tapung yaitu dengan rumus koefisien determinasi rumus $KD = r^2 \times 100 \%$.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Setelah mendapatkan izin riset dari pihak yang berwenang, peneliti melanjutkan penelitian ini dengan langkah pengambilan data atau penerapan instrument penelitian guna mendapatkan data yang dibutuhkan. pengambilan data ini dilaksanakan di Desa Gading Sari Kecamatan Tapung tempat pemain Mandiri FC biasa berlatih. Penelitian ini melibatkan seluruh pemain Mandiri FC yang berjumlah 22 orang pemain.

Materi tes yang diterapkan yaitu dogingg run untuk mengukur kelincahan dalam bergerak dan juga tes lari sprint dengan jarak 30 meter yang digunakan untuk mengukur kecepatan berlari seseorang. Pada akhir tes peneliti mengukur kemampuan dribble pemain dengan tes dribble permainan sepakbola. Pelaksanaan tes ini menemukan beberapa kendala antara lain sulitnya mengumpulkan pemain di masa pandemic dan pembatasan aktivitas masyarakat yang membuat beberapa kali rencana penelitian ini gagal untuk dilaksanakan.

Setelah semua tes dilakukan, data yang didapat kemudian diolah untuk nantinya di diperlukan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan secara bersama sama terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung. Untuk lebih jelasnya tentang hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Deskripsi Data Hasil Tes Kecepatan Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung

Berdasarkan hasil tes kecepatan yang dilakukan didapatkan bahwa catatan waktu tercepat tes lari sprint 30m adalah 4,20 ,sedangkan yang paling lambat adalah 5,69. Nilai rata-rata = 4,67, nilai median = 4,61, nilai modusnya adalah 4,91 dan standar deviasinya adalah 0,312.

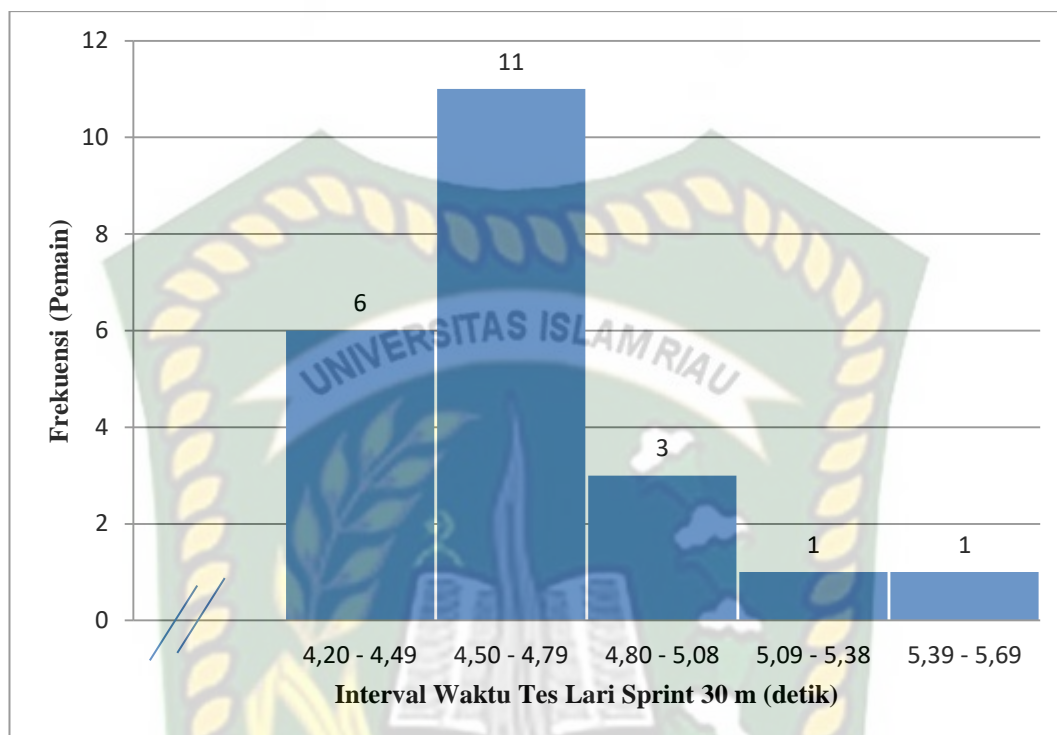
Lebih rinci dapat dijelaskan bahwa pada interval waktu lari sprint 30 meter antara 4,20 - 4,49 detik terdapat frekuensi sebanyak 6 orang pemain atau 27,3% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu lari sprint 30 meter antara 4,50 - 4,79 detik terdapat frekuensi sebanyak 11 orang pemain atau 50,0% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu lari sprint 30 meter antara 4,80 - 5,08 detik terdapat frekuensi sebanyak 3 orang pemain atau 13,6% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu lari sprint 30 meter antara 5,09 - 5,38 detik terdapat frekuensi sebanyak 1 orang pemain atau 4,5% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu lari sprint 30 meter antara 5,39 - 5,69 detik terdapat frekuensi sebanyak 1 orang pemain atau 4,5% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari Sprint 30 Meter Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	4,20 - 4,49	6	27,3%
2	4,50 - 4,79	11	50,0%
3	4,80 - 5,08	3	13,6%
4	5,09 - 5,38	1	4,5%
5	5,39 - 5,69	1	4,5%
		22	100%

Data penelitian 2021

Data pada table 1 juga digambarkan dalam grafik di bawah ini :



Grafik 1. Diagram Batang Data Hasil Tes Lari Sprint 30 Meter Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung

2. Deskripsi Data Hasil Tes Kelincahan Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung

Berdasarkan hasil tes kelincahan dengan menggunakan tes dogging run yang telah dilakukan didapatkan bahwa catatan waktu tercepat dogging run adalah 8,38 ,sedangkan yang paling lambat adalah 12,40. Nilai rata-rata = 10,23, nilai median = 10,07, nilai modulusnya adalah 10,5 dan standar deviasinya adalah 1,06.

Lebih rinci dapat dijelaskan bahwa Pada interval waktu tes dogging run antara 8,38 - 9,17 detik terdapat frekuensi sebanyak 3 orang pemain atau 13,6% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu tes dogging run antara 9,18 - 9,98 detik terdapat frekuensi sebanyak 6 orang pemain atau 27,3% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu tes dogging run antara 9,99 - 10,78 detik terdapat

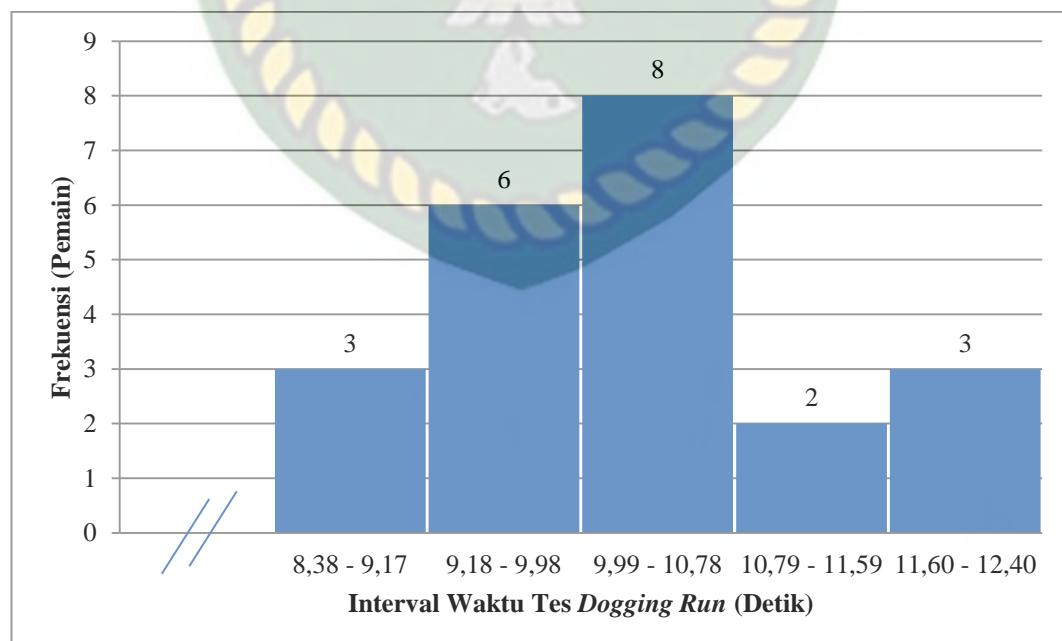
frekuensi sebanyak 8 orang pemain atau 36,4% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu tes dogging run antara 10,79 - 11,59 detik terdapat frekuensi sebanyak 2 orang pemain atau 9,1% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu tes dogging run antara 11,60 - 12,40 detik terdapat frekuensi sebanyak 3 orang pemain atau 13,6% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Dogging Run Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	8,38 - 9,17	3	13,6%
2	9,18 - 9,98	6	27,3%
3	9,99 - 10,78	8	36,4%
4	10,79 - 11,59	2	9,1%
5	11,60 - 12,40	3	13,6%
		22	100%

Data Penelitian 2021

Data pada table 2 juga digambarkan dalam grafik di bawah ini :



Grafik 2. Diagram Batang Data Hasil Tes Dogging Run Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung

3. Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan Menggiring Bola Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung

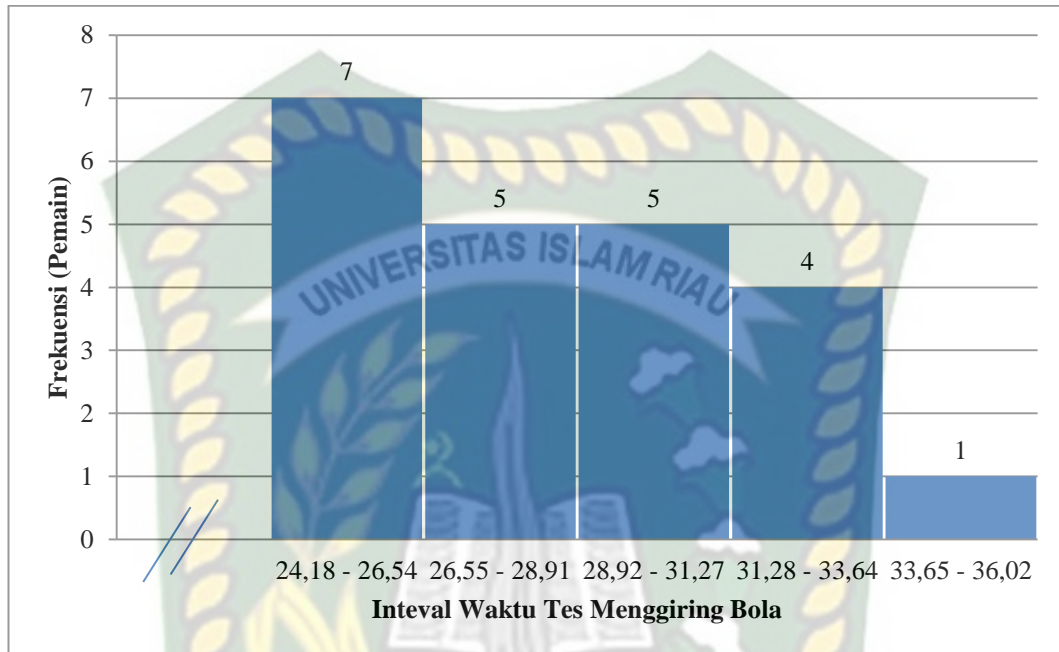
Berdasarkan hasil tes kemampuan menggiring bola dengan menggunakan tes menggiring bola yang telah dilakukan didapatkan bahwa catatan waktu tercepat menggiring bola adalah 24,18 ,sedangkan yang paling lambat adalah 36,02. Nilai rata-rata = 28,63, nilai median = 28,07, nilai modusnya adalah 28,02 dan standar deviasinya adalah 3,03.

Lebih rinci dapat dijelaskan bahwa Pada interval waktu tes kemampuan menggiring bola antara 24,18 - 26,54 detik terdapat frekuensi sebanyak 7 orang pemain atau 31,8% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu tes kemampuan menggiring bola antara 26,55 - 28,91 detik terdapat frekuensi sebanyak 5 orang pemain atau 22,7% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu tes kemampuan menggiring bola antara 28,92 - 31,27 detik terdapat frekuensi sebanyak 5 orang pemain atau 22,7% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu tes kemampuan menggiring bola antara 31,28 - 33,64 detik terdapat frekuensi sebanyak 4 orang pemain atau 18,2% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu tes kemampuan menggiring bola antara 33,65 - 36,02 detik terdapat frekuensi sebanyak 1 orang pemain atau 4,5% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kemampuan Menggiring Bola Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	24,18 - 26,54	7	31,8%
2	26,55 - 28,91	5	22,7%
3	28,92 - 31,27	5	22,7%
4	31,28 - 33,64	4	18,2%
5	33,65 - 36,02	1	4,5%
		22	100%

Data yang dijabarkan pada table 3 juga digambarkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 3. Diagram Batang Data Hasil Tes Tes Kemampuan Menggiring Bola Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung

B. Analisa Data Penelitian

Setelah dijabarkan satu persatu hasil tes pengukuran tiap variabel, langkah selanjutnya adalah melakukan hitungan statistic dengan korelasi product moment dan korelasi ganda guna menguji hipotesis penelitian. Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada penjabaran analisa data berikut ini :

1. Analisis Korelasi X1Y (Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola)

Hasil perhitungan korelasi product moment antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola atau X1Y dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. Rekapitulasi Korelasi Product Moment X1Y

No	Variabel	n	r hitung	r tabel	KD
1	Kecepatan	22	0,445	0,423	19,8%
2	Menggiring Bola				
Kesimpulan		terdapat Kontribusi variabel X1 (Kecepatan) terhadap variabel Y (Menggiring Bola)			

Berdasarkan tabel 4 dapat dijelaskan bahwa perhitungan korelasi product moment X1Y didapatkan nilai r hitung = 0,445. Nilai tersebut dibandingkan dengan nilai r tabel pada n (jumlah sampel) = 22 atau derajat kebebasan = 20 pada taraf kesalahan 5% = 0,423. Perbandingan didapatkan bahwa nilai r hitung (0,445) > r tabel (0,423). Karena nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel maka dapat dikatakan terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung. Besar koefisien determinasi atau persentase kontribusi sebesar 19,8%.

2. Analisis Korelasi X2Y (Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola)

Hasil perhitungan korelasi product moment antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola atau X2Y dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 5. Rekapitulasi Korelasi Product Moment X2Y

No	Variabel	n	r hitung	r tabel	KD
1	Kelincahan	22	0,466	0,423	21,7%
2	Menggiring Bola				
Kesimpulan		Terdapat Kontribusi variabel X2 (Kelincahan) terhadap variabel Y (Menggiring Bola)			

Berdasarkan tabel 4 dapat dijelaskan bahwa perhitungan korelasi product moment X1Y didapatkan nilai r hitung = 0,466. Nilai tersebut dibandingkan dengan nilai r tabel pada n (jumlah sampel) = 22 atau derajat kebebasan = 20 pada taraf kesalahan 5% = 0,423. Perbandingan didapatkan bahwa nilai r hitung (0,466)

$> r$ tabel (0,423). Karena nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel maka dapat dikatakan terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung. Besar koefisien determinasi atau persentase kontribusi sebesar 21,7%.

3. Analisa Korelasi Ganda X1X2Y (Kecepatan dan Kelincahan Secara Bersama Sama Terhadap Kemampuan Menggiring Bola)

Setelah dihitung korelasi antara variabel X1Y dan Variabel X2Y langkah selanjutnya adalah menghitung korelasi ganda. Fungsi korelasi ganda adalah melihat ada atau tidaknya kontribusi antara variabel X1 dan X2 (kecepatan dan kelincahan) secara bersama sama terhadap variabel Y (Menggiring Bola). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 6. Rekapitulasi Korelasi Ganda Moment X1X2Y

No	Variabel	n	r hitung	r tabel	KD
1	Kecepatan	22	0,523	0,423	27,4%
2	Kelincahan				
3	Menggiring Bola				
Kesimpulan		Terdapat kontribusi variabel X1X2 (Kecepatan dan Kelincahan) secara bersama-sama terhadap Y (Menggiring Bola)			

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa perhitungan korelasi ganda X1X2Y didapatkan nilai r hitung = 0,523. Nilai tersebut dibandingkan dengan nilai r tabel pada n (jumlah sampel) = 22 atau derajat kebebasan = 20 pada taraf kesalahan 5% = 0,423. Perbandingan didapatkan bahwa nilai r hitung (0,523) $>$ r tabel (0,423). Karena nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel maka dapat dikatakan terdapat kontribusi yang signifikan antara Kecepatan dan kelincahan secara bersama sama terhadap kemampuan menggiring bola Pemain Mandiri FC

Desa Gading Sari Kecamatan Tapung. Besar koefisien determinasi atau persentase kontribusi sebesar 27,4%.

C. Pembahasan

1. Kontribusi Kecepatan Terhadap Kemampuan menggiring bola Dalam Permainan Sepakbola Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung.

Berdasarkan interpretasi data dan analisis data yang telah dilakukan didapatkan bahwa terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung. Hal ini sangat berlawanan, karena gerakan menggiring bola tidak hanya dilakukan dengan kecepatan rendah namun harus dapat juga dilakukan dalam kecepatan yang tinggi. Transisi saat menyerang harus dilakukan dengan cepat, hal ini membutuhkan kecepatan dalam bergerak baik dengan bola atau tanpa bola.

Besar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola dalam penelitian ini cukup besar yaitu 19,8%. Hal ini menandakan kecepatan merupakan salah satu komponen penting dalam permainan sepakbola. Penelitian ini juga membuktikan bahwa selain latihan teknik, penguasaan dan peningkatan kecepatan berlari sangat dibutuhkan seorang pemain sepakbola untuk menggiring bola.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Romadhona (2019:86) dimana salah satu kesimpulannya didapatkan Berdasarkan hasil analisis data diperoleh kesimpulan bahwa terdapat kontribusi variabel kelincahan sebesar 28,7% terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar.

2. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung..

Ketika bermain sepakbola, pemain dituntut untuk bergerak aktif baik dengan bola atau tanpa bola. Ketika dalam penjagaan lawan, pemain harus dapat bergerak untuk lepas dari penjagaan dan mencari posisi yang tepat. Apabila sambil membawa bola, pemain pasti akan mendapatkan kawalan atau hadangan dari pemain lawan. Pada posisi ini pemain harus mampu bergerak lincah dan melewati atau mengecoh lawan sambil terus berusaha agar bola tetap dalam penguasaan.

Pemaparan di atas menandakan bahwa kelincahan juga merupakan factor penting dalam sepakbola. Bahkan dalam setiap latihan, pasti ada latihan kelincahan yang diberikan pelatih dan menjadi porsi wajib yang harus dijalani setiap pemain. Pentingnya kelincahan dalam permainan sepakbola juga dibuktikan dari hasil penelitian ini. Persentase kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 21,7%.

Persentase ini cukup tinggi dan hal ini memang cukup beralasan karena dalam menggiring bola memang membutuhkan kelincahan yang cukup tinggi agar mampu melewati lawan dengan baik dan tidak terjatuh ketika membawa bola. Ketika menggiring bola, seorang pemain akan terus bergerak merubah arah agar arah membawa bola sulit diprediksi oleh lawan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahmadani (2018:8) dimana salah satu kesimpulannya adalah Kelincahan mempunyai hubungan secara signifikan dengan keterampilan

dribbling, dengan hasil temuan t hitung = 2,38 > t tabel 1,75, dan berkontribusi sebesar 26,11%.

3. Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan menggiring bola Dalam Permainan Sepakbola Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung..

Kedua faktor (kecepatan dan kelincahan) tersebut dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Semakin baik kecepatan dan kelincahan maka memungkinkan akan semakin baik juga seseorang untuk mengarahkan arah menggiring bola dengan berbagai variasi menggiring bola tanpa harus kehilangan bola. Adapun besar kontribusi kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola Pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung. adalah sebesar 27,4%.

Didalam penelitian ini peneliti tidak menemukan kendala yang berarti karena peneliti telah berkoordinasi dengan pelatih yang menjadi pembina kegiatan di tim tersebut. Para pemain juga telah terbiasa dengan kegiatan latihan dan bentuk tes yang peneliti terapkan, hal ini membuat penulis tidak mengalami kesulitan dan hanya sekali memberikan contoh lalu para pemain dapat melakukannya dengan baik.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra (2018:85) dimana kesimpulan penelitian ini adalah terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama - sama terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Kota Lintas Muara Bungo. Berdasarkan analisis data, ternyata kecepatan memberikan kontribusi (sumbangan) terhadap kemampuan *dribbling* atlet sebesar 43,59%. Artinya semakin baik kelincahan dan kecepatan, maka

sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Kota Lintas Muara Bungo.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka peneliti menarik kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung. Nilai r hitung (0,445) > r tabel (0,423) persentase kontribusi sebesar 19,8%.
2. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung. Nilai r hitung (0,466) > r tabel (0,423). Persentase kontribusi sebesar 21,7%.
3. Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan secara bersama sama terhadap kemampuan menggiring bola pemain Mandiri FC Desa Gading Sari Kecamatan Tapung. Nilai r hitung (0,523) > r tabel (0,423). Persentase kontribusi sebesar 27,4%.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan bertolak dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pemain agar lebih tekun berlatih dan juga menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan tolakan tentang kondisi fisik pemain dan juga kemampuan menggiring bola agar lebih ditingkatkan di kemudian hari.

2. Diharapkan kepada pelatih agar lebih intensif dalam melatih tim ini, karena potensi besar dapat dikembangkan seiring dengan pola latihan yang benar sehingga prestasi tim ini akan semakin baik lagi kedepannya.
3. Diharapkan kepada manajemen agar memfasilitasi alat latihan dan sarana latihan lebih baik lagi agar tidak ada kendala dalam pelaksanaan latihan dan meningkatkan kualitas permainan tim ini.
4. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi dengan tim yang lain tentang kemampuan menggiring bola dan kondisi fisik yang mempengaruhinya agar hasil penelitian ini semakin valid dan dapat berguna untuk evaluasi dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain SSB POSS. *Jurnal Patriot*, 2(5), 1197-1210.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FIK-UNP Padang.
- 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.
- Diputra, Rahman. 2015. Latihan Dasar Sepak Bola Remaja Three Cone Drill, Four Cone Drill, dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) dan Kecepatan (Speed) . *Jurnal Pendidikan Olahraga dan kesehatan Nomor 27*. 46 - 60.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung. UPI Bandung.
- Illahi, Y. K. (2019). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Keseimbangan, dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bolabasket. *Jurnal JPDO*, 2(1), 142-148.
- Irawadi, Hendri. 2001. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Sukarta. LPP dan UPT Universitas Sebelas Maret.
- Maidarman, M. (2020). Kontribusi Kecepatan, Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan *Dribbling*. *Jurnal Patriot*, 2(1), 206-219.
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1-14.
- Masri'an. 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga
- Mielke, Danny. 2009. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mylsidayu, Apta dan Kurniawan febi. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : DEPDIKBUD

- Purba, Pangondian Hotliber. 2017. Hubungan Kelentukan dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Gery Chudan* Pada Karateka Perguruan *Dojo Unimed. Jurnal Prestasi Volume.1 No. 2 . 11 – 16*
- Salim, Agus. 2008.*Buku Pintar Sepakbola*.Bandung : Nuansa
- Sudijono, Anas. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Sukatamsi. (2001). *Permainan Bola Besar 1 Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*.Padang :UNP Press.
- Taufik, M. S., & Gaos, M. G. (2019). Peningkatan Hasil Belajar *Dribbling* Sepakbola Dengan Penggunaan Media Audio Visual. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 43-54.
- Utama. Adhi Zakaria. 2015. *Pengaruh latihan kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan menggiring sepakbola SSB PAS-ITN Kabupaten Malang*. Malang : Jurnal Pendidikan Jasmani, Volume 25 , Nomor 1, Tahun 2015
- Yudianto, Lukman. 2009. *Teknik Bermain Sepakbola Dan Futsal*.Jakarta:Visi 7