

**KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN
MENGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA
SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1
SIAK HULU KABUPATEN KAMPAR**

SKRIPSI

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

Oleh:

ARIE RIZKY
116610962

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

2017

**KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA
PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMA NEGERI 1 SIAK HULU KABUPATEN KAMPAR**

SKRIPSI

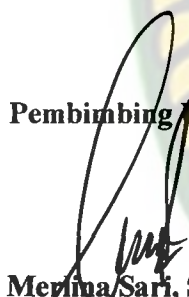
*Diajukan sebagai salah satu syarat guna
memperoleh gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Olahraga*



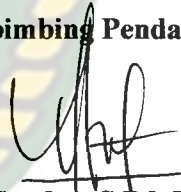
OLEH :

ARIE RIZKY
NPM.116610962

Pembimbing Utama


Merlina Sari, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1021098603
NPK. 14DK0502 574

Pembimbing Pendamping


Alfi Candra, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1012028702

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2017**

PENGESAHAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 SIAK HULU KABUPATEN KAMPAR

Dipersiapkan oleh :

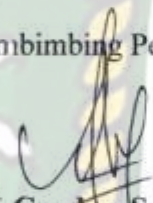
Nama : Arie Rizky
NPM : 116610962
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama

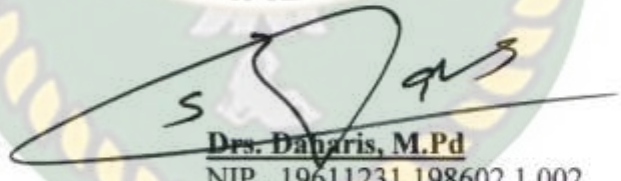

Merlina Sari, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1021098603
NPK. 14DK0502 574

Pembimbing Pendamping


Alf Candra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1012028702

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002

Pembina Tkt I/ IVb/Lektor Kepala

NIDN. 0020046109

Sertifikat Pendidikan. 101345502295

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


Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si

NIP. 19701007 199803 2 002

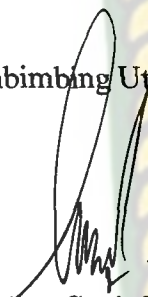
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

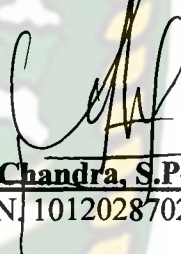
Nama : Arie Rizky
NPM : 116610962
Program Studi : Penjaskesrek
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Kelincahan Terhadap Menggiring Bola
Pada Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler
SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama


Merlina Sari, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1021098603
NPK. 14DK0502 574

Pembimbing Pendamping


Alfi Chandra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1012028702

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau


Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002
Pembina Tkt I/ IVb/Lektor Kepala
NIDN. 0020046109
Sertifikat Pendidikan. 101345502295

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Arie Rizky
NPM : 116610962
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Kontribusi Kelincahan Terhadap Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar”

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing Utama


Merlina Sari, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1021098603
NPK. 14DK0502 574

Pembimbing Pendamping


Alfi Chandra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1012028702

ABSTRAK

Arie Rizky. 2017. Kontribusi Kelincahan Terhadap Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan terhadap siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar terlihat bahwa kemampuan menggiring bola siswa masih kurang maksimal, itu terlihat sewaktu siswa menggiring bola, gerakan menggiringnya masih kaku, sulit dalam melewati lawan, tidak bisa melakukan gerak berbelok-belok atau berubah arah dalam menggiring bola dengan cepat dan tepat, bahkan siswa sering terjatuh saat akan melakukan gerak merubah arah saat menggiring bola. Hal tersebut disebabkan oleh kelincahan siswa sewaktu menggiring yang tidak baik sehingga tidak bisa dengan mudah saat melewati lawan, bahkan sering terjatuh saat melakukan gerak berubah arah. Kemudian koordinasi gerak siswa yang belum maksimal ini terlihat dari gerakan siswa agak kaku dalam menggiring bola sehingga gerakannya dengan mudah diprediksi oleh lawan. Selain itu kurangnya kelenturan juga membuat gerakan saat menggiring bola menjadi kurang cepat dan dinamis, kurang maksimalnya kemampuan menggiring bola yang dimiliki siswa mungkin juga disebabkan oleh kurangnya melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola khususnya teknik menggiring bola. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap hasil menggiring bola pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

Jenis penelitian ini adalah korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar yang berjumlah 15 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *total sampling*. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji nilai korelasi atau uji r .

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai korelasi atau nilai hubungan kelincahan terhadap hasil menggiring siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar sebesar $r_{hitung} = 0,729$. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan perbandingan dengan r_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Didapati $r_{tabel} = 0,514$. Dengan demikian $r_{hitung} = 0,729$. Setelah angka korelasi didapat selanjutnya dilakukan perbandingan dengan r_{tabel} pada taraf signifikan 5%, didapati $r_{tabel} = 0,514$ dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,729 > 0,514$. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa : terdapat hubungan kelincahan terhadap hasil menggiring bola pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar dengan nilai kontribusi sebesar 53,14%.

Kata kunci : Kelincahan, Hasil Menggiring Bola

ABSTRACT

Arie Rizky. 2017. Contribution of Agility towards Dribbling in the Extracurricular Football Game of SMA Negeri 1 Siak Hulu Kampar Regency.

Based on observations made by the author of extracurricular students of SMA Negeri 1 Siak Hulu, Kampar Regency, it was seen that the ability to dribble students was still not optimal, it was seen when students dribbled, dribbling movements were still stiff, difficult in passing through opponents, unable to do the turns. turn or change direction in dribbling quickly and precisely, even students often fall when going to make a change of direction when dribbling. This is caused by the agility of students when herding is not good so it can not be easily when passing through an opponent, often falling while doing movement changes direction. Then the coordination of students 'movements which is not yet maximal is seen from the students' movements which are rather rigid in dribbling so that their movements are easily predicted by the opponent. Besides the lack of flexibility also makes movement when dribbling less fast and dynamic, the lack of maximum dribbling ability possessed by students may also be caused by lack of training to improve the basic technical abilities of football, especially dribbling techniques. The purpose of this study was to determine the contribution of agility to the results of dribbling in the football game of extracurricular students of SMA Negeri 1 Siak Hulu, Kampar Regency.

This type of research is correlation. The population in this study was the extracurricular students of SMA Negeri 1 Siak Hulu, Kampar Regency, totaling 15 people. Data collection technique used is total sampling. The data analysis technique used is the correlation value test or r test.

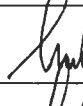
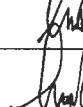
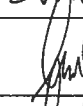
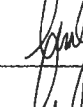
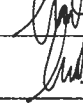
Based on the calculation results obtained by the correlation value or the value of the agility relationship to the results of herding extracurricular students at SMA Negeri 1 Siak Hulu Kampar Regency by $r_{count} = 0.729$. After the correlation figures are obtained, then a comparison with r_{table} is made at a significant level of 5%. It was found that $r_{table} = 0.514$. Therefore $r_{count} = 0.729$. After the correlation figures were obtained, then a comparison with r_{table} at a significant level of 5% was found $r_{table} = 0.514$, thus $r_{count} > r_{table}$ or $0.729 > 0.514$. Based on this it can be concluded that: there is a relationship of agility to the results of accompanying the ball in the football game extracurricular students of SMA Negeri 1 Siak Hulu Kampar Regency with a contribution value of 53.14%.

Keywords: Agility, Results of Dribbling

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap:

Nama : Arie Risky
 NPM : 116610962
 Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing Utama : Merlina Sari S,Pd.M,Pd
 Judul Skripsi : **Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 SIAK HULU Kabupaten Kampar**

No	Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf Pembimbing
1	05-11-2016	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
2	19-11-2016	Perbaiki penulisan, teori	
3	24-11-2016	Acc untuk diseminarkan	
4	18-01-2017	Seminar proposal	
5	09-02-2017	Pengurusan surat riset melakukan penelitian dan pengumpulan data	
6	11-02-2017	Perbaiki grafik dan tabel	
7	14-02-2017	Perbaiki analisis data, kesimpulan dan pahami	
8	15-03-2017	Acc di ujikan	



Pekanbaru, Maret 2017
 Dekan Bidang Akademik

Sri Annah, S, S.Pd, M.Si
 NIP. 19701007 1998032002
 NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap:

Nama : Arie Risky

NPM : 116610962

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Pembimbing Pendamping : Alfi Candra S, Pd. M, Pd

Judul Skripsi : Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 SIAK HULU Kabupaten Kampar

No	Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf Pembimbing
1	05-11-2016	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
2	21-11-2016	Perbaiki latar belakang dan teori, daftar isi	
3	28-11-2016	Acc untuk diseminarkan	
4	18-01-2017	Seminar proposal	
5	09-02-2017	Pengurusan surat riset Melakukan Penelitian dan pengumpulan data	
6	14-02-2017	Perbaiki penulisan Perbaiki kerangka pemikiran	
7	15-02-2017	Perbaiki tabel	
8	17-03-2017	Acc di ujikan	



Pekanbaru, Maret 2017
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Ari Amnah S, S.Pd, M.Si
19701007 1998 03 2 002
NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arie Rizky
NPM : 116610962
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : FKIP
Judul Skripsi : Kontribusi Kelincahan Terhadap Menggiring Bola
Pada Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler
SMA Negeri 1 Siak Hulu 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 di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari 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, Maret 2017
Penulis,



Arie Rizky
NPM. 116610962

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Swt, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi Kelincahan Terhadap Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu :

1. Ibu Merlina Sari, S.Pd. M. Pd selaku pembimbing utama yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta pembimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Alfi chandra, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zulraflin, M.Pd, Drs. Muspita, M.Pd dan Ricky Fernando S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan arahan sewaktu seminar proposal sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/ Ibu Dosen dan staf pegawai tata usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan

berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penulisan rencana penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin

Pekanbaru Maret 2017
Penulis

Arie Rizky
116610962

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
SURAT KETERANGAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Identifikasi Masalah	5
3. Pembatasan Masalah	5
4. Tujuan Penelitian	5
5. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORI	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakekat Kelincahan	7
a. Pengertian Kelincahan	7
b. Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan	8
c. Untuk Meningkatkan Kelincahan.....	9
2. Hakikat Menggiring Bola.....	10
a. Pengertian Menggiring Bola	10
b. Teknik Menggiring Bola	12
c. Sarana Permainan Sepakbola	13
B. Kerangka Pemikiran.....	15
C. Hipotesis.....	16
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	17
A. Jenis Penelitian.....	17

B. Populasi dan Sampel	17
C. Defenisi Operasional.....	17
D. Pengembangan Instrumen.....	18
E. Teknik Pengumpulan Data.....	20
F. Teknik Analisa Data.....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	22
1. Hasil Tes Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar.....	22
2. Hasil Tes Hasil Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar	24
B. Analisa Data	26
C. Pembahasan.....	27
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	30
B. Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN	32

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar.....	23
2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Hasil Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar.....	25

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Dribbling</i>	13
2. Lapangan Sepakbola	15
3. Lapangan <i>soccer dribble test</i>	20



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Data Hasil Tes Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar	24
2. Histogram Hasil Tes Hasil Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Data Hasil Tes Pengukuran Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar	31
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar	32
3. Data Hasil Tes Pengukuran Hasil Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar	33
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Hasil Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar	34
5. Tabel Persiapan Perhitungan Nilai Korelasi.....	35
6. Menghitung r_{hitung} dan Nilai Kontribusi.....	36
7. Nilai-Nilai $r_{Product\ Moment}$ (R_{tabel})	37
8. Menghitung t_{hitung}	38
9. Nilai-Nilai Dalam Distribusi t (t_{tabel})	39
10. Dokumentasi Penelitian.....	40

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

Olahraga merupakan peran yang penting dalam kehidupan manusia, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Kegiatan keolahragaan dapat dilaksanakan oleh semua orang, baik secara formal maupun non formal. Salah satu tujuan olahraga adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga aktifitas kehidupan sehari-hari dapat terlaksana dengan baik.

Olahraga juga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Sebagai mana yang tertuang dalam ruang lingkup UU Nomor 3 pasal 25 ayat 4 Tahun 2007 tentang sistem keolahragaan Pendidikan Nasional mengatakan bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”. Oleh sebab itu bidang olahraga ini perlu dilakukan pembinaan agar dapat menghasilkan manusia yang sehat, bugar, berkualitas dan berprestasi.

Pengenalan olahraga sejak dini merupakan salah satu bentuk pembinaan olahraga. Pembinaan yang teratur akan menghasilkan atlet yang berprestasi maksimal dan lingkungan sekolah olahraga dapat dikembangkan dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler karena kegiatan ini bermaksud untuk mengembangkan salah satu bidang olahraga yang diminati sekelompok siswa

seperti olahraga sepakbola. Salah satu cabang olahraga yang ikut mendapatkan pembinaan dari tingkat pusat sampai ke daerah bahkan sampai ke pedesaan adalah cabang olahraga sepakbola. Hal ini terlihat dari adanya sekolah sepakbola dan klub-klub sepakbola baik di perkotaan maupun pedesaan.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian dari pemerintah. Salah satu usaha yang sudah dilakukan adalah pembinaan sepakbola sejak dini melalui sekolah-sekolah sepakbola. Sepakbola adalah olahraga yang dilakukan dengan beregu, dimana setiap regunya terdiri dari 11 orang, dalam sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, diantaranya yaitu *passing* bola, menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*) serta menembak (*shooting*). Kesemua teknik dasar ini harus dikuasai secara menyeluruh oleh para pemain sehingga dengan kemampuan teknik dasar yang baik yang digabungkan dengan kerja sama team maka prestasi dapat diraih. Selain itu untuk mendapatkan teknik yang baik maka diperlukan kondisi fisik yang baik pula seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan. Selain kondisi fisik teknik dan mental juga mempengaruhi prestasi pencapaian yang maksimal. Dalam permainan sepakbola, untuk menjadi pemain sepakbola yang berkualitas diperlukan teknik dasar yang baik. Salah satu teknik dasar yang diperlukan dalam sepakbola adalah menggiring bola (*dribbling*).

Menggiring bola (*dribble*) adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki kita sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepakbola. Untuk menguasai teknik *dribble* (menggiring) bola yang baik, dibutuhkan kecepatan yang baik, penguasaan

bola dan juga kelincahan yang baik. Kelincahan merupakan kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara siswa dan kemampuan berkelit dari siswa di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincahan sering kita amati dalam situasi permainan sepakbola, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak saja tidak mampu menguasai bola, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena jatuh. Dalam menguasai bola seorang pemain menggunakan teknik menggiring bola. Menggiring bola merupakan gerakan lari sambil mendorong bola dengan kaki yang bergulir di tanah baik itu dalam menggiring lurus, berbelok-belok maupun ketika melewati lawan. Untuk memberikan kemampuan menggiring yang lebih baik dibutuhkan suatu kondisi fisik yang bagus terutama bagian kelincahan agar bola dapat terus dikuasai meskipun mendapat hadangan dari pemain lawan atau dalam merubah arah menggiring tanpa mengalami gangguan keseimbangan. Pemain sepakbola yang lincah akan mudah dalam melakukan gerakan menggiring yang baik bahkan menarik untuk ditonton contohnya saja seperti pemain Barcelona Neymar da silva atau Cristiano Ronaldo. Dengan dipadukan dengan kelentukan yang baik, koordinasi gerak yang baik serta kemampuan teknik yang baik pula akan memberikan kemampuan

menggiring yang baik agar bola terus dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan terhadap siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar terlihat bahwa kemampuan menggiring bola siswa masih kurang maksimal, itu terlihat sewaktu siswa menggiring bola, gerakan menggiringnya masih kaku, sulit dalam melewati lawan, tidak bisa melakukan gerakan berbelok-belok atau berubah arah dalam menggiring bola dengan cepat dan tepat, bahkan siswa sering terjatuh saat akan melakukan gerakan mengubah arah saat menggiring bola. Hal tersebut disebabkan oleh kelincahan siswa sewaktu menggiring yang tidak baik sehingga tidak bisa dengan mudah saat melewati lawan, bahkan sering terjatuh saat melakukan gerakan berubah arah. Kemudian koordinasi gerak siswa juga belum maksimal ini terlihat dari gerakan siswa agak kaku dalam menggiring bola sehingga gerakannya dengan mudah diprediksi oleh lawan. Selain itu kurangnya kelentukan juga membuat gerakan saat menggiring bola menjadi kurang cepat dan dinamis, kurang maksimalnya kemampuan menggiring bola yang dimiliki siswa mungkin juga disebabkan oleh kurangnya melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola khususnya teknik menggiringbola.

Berdasarkan hasil pengamatan di atas, agar tidak meluasnya permasalahan, maka peneliti mencoba mengajukan suatu penelitian dengan judul **Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar.**=

Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah di kemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar?
2. Apakah terdapat kontribusi kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar?
3. Apakah terdapat kontribusi koordinasi gerak terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar?
4. Apakah terdapat kontribusi latihan teknik terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, dan tenaga, agar penelitian ini lebih terarah dan lebih spesifik maka penulis membatasi masalah pada apakah terdapat

kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah di uraikan di atas, maka tujuan yang hendak di capai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap hasil menggiring bola pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar?

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara umum berguna untuk mengumpulkan dan menganalisis data tentang kontribusi kelincahan terhadap hasil menggiring bola pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar. Adapun penelitian yang akan dilaksanakan ini juga berguna untuk:

1. Bagi siswa, menambah motivasi latihan guna meningkatkan keterampilan menggiring bola.
2. Bagi guru/pelatih, sebagai pedoman untuk mengembangkan keterampilan siswa dalam bermain sepakbola khusus pada teknik dan kondisi fisik.
3. Bagi dosen matakuliah, sebagai sumbangan bacaan bagi mahasiswa yang kuliah di Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau.
4. Bagi peneliti, sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakekat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan sepakbola, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak saja tidak mampu menguasai bola, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena jatuh.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat, Jhonson dalam Ismaryati, (2008:41). Lebih lanjut Harsono (2001:21) mengatakan kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dari pendapat ahli di atas dapat digambarkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh pada saat berlari tanpa kehilangan keseimbangan sehingga orang yang memiliki kelincahan dapat bergerak dengan cepat. Kemudian Ismaryati (2008:41) mengatakan kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan

bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Dari pendapat ahli di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah arah posisi tubuh tanpa kehilangan keseimbangan dan juga kelincahan yaitu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam cabang olahraga terutama sepakbola.

b. Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

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. Komponen-komponen tersebut saling berinteraksi.

Kelincahan merupakan gabungan dari koordinasi, kecepatan, kelentukan, dan *power*. Sebagaimana menurut Ismaryati (2008:41) menambahkan bahwa karakteristik 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. Komponen-komponen tersebut saling berinteraksi.

Kemudian Harsono (2001:21) mendefinisikan kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan

posisi tubuhnya. Jadi kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh.

Dari pendapat para ahli diatas dapat digambarkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan bergerak berubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan juga dipengaruhi oleh kecepatan, fleksibilitas. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seseorang dalam segenap kegiatan olahraga baik saat latihan maupun waktu pertandingan guna mencapai prestasi secara maksimal di bidang olahraga terutama di olahraga sepakbola.

c. Untuk Meningkatkan Kelincahan

Kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam cabang olahraga khususnya sepakbola. Dalam memperoleh kelincahan yang bagus, seorang atlet harus dilatih melalui beberapa bentuk latihan.

Menurut Harsono (2001:22) bentuk-bentuk latihan kelincahan/agility adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan lincah. Dalam melakukan aktivitas tersebut dia juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus pula sadar akan posisi tubuhnya.

Dari penjelasan di atas, untuk meningkatkan kelincahan diperlukan bentuk-bentuk latihan kelincahan yang mengharuskan seseorang untuk bergerak lincah, cepat meskipun melakukan gerakan berubah arah tanpa mengalami kehilangan keseimbangan.

Sutrisno, khafadi (2010:139-141) mengemukakan bentuk-bentuk program untuk meningkatkan kelincahan antara lain :

1. Kelincahan umum (*general agility*) artinya kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungan.
2. Kelincahan khusus (*special agility*) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus yang dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan (acrobat, loncat indah, bola voli, dan softball).

Berdasarkan beberapa teori peneliti dapat disimpulkan pengertian bentuk-bentuk kelincahan ialah bergerak dengan tenaga yang ekstra dan berpindah kesegala arah dengan secepat-cepatnya dan seseorang yang mempunyai kelincahan yang baik, maka sistem dan cara melatih kelincahannyapun dengan yang baik pula atau bisa dikatakan dengan program latihan yang baik pula. Beberapa Bentuk latihan untuk kelincahan antara lain lari bolak balik (shuttle run), lari belok-belok (zig-zag), lari boomerang, envelop, halang rintang, heksagon dan banyak lagi (Harsono, 2001:15).

2. Hakikat Menggiring Bola

a. Pengertian Menggiring Bola

Dalam bermain sepakbola, pemain harus menguasai teknik dasar dengan baik, salah satu teknik dasar yang sangat penting adalah menggiringbola. Menggiring bola merupakan suatu keterampilan dalam mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat pemain sebagaimana Jaya (2008:66) mengemukakan “menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan”. Sedangkan Mukholid

(2007:8) mengemukakan bahwa “menggiring bola adalah menendang (menyentuh, mendorong) bola secara perlahan sambil berjalan atau berlari”.

Kegunaan keterampilan *dribbling* sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan, sebagaimana menurut Batty (2014:17) yang menyebutkan bahwa dalam pertandingan, segala faktor akan menentukan apakah tendangan sesegera mungkin akan menguntungkan atau tidak, tetapi disini kita hanya menitik beratkan pada bagaimana mengembangkan kemampuan untuk menendang bola yang datang sesegera mungkin. Tentu saja ada suasana di mana tendangan sesegera mungkin ini menjadi praktis dan tidak di anjurkan bahkan tidak memungkinkan. Dari kutipan di atas dipahami bahwa perlunya keterampilan *dribbling* yang baik sebelum melakukan tendangan langsung ke gawang lawan.

Menggiring berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Menurut Mielke (2003:1) menyebutkan bahwa “menggiring bola dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring secara efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan akan semakin besar”.

Dari teori yang telah dikemukakan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar sepakbola yang

digunakan untuk membawa bola ke arah gawang lawan, melewati lawan dalam memperlambat atau mengatur irama permainan. Teknik menggiringbola dapat dilakukan dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar, bagian dalam dan kura-kura kaki penuh. Penguasaan teknik menggiring bola yang baik akan dapat mempermudah pemain dalam mencapai prestasi dalam sepakbola.

b. Teknik Menggiring Bola

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan sepakbola tersebut dikenal dengan nama *dribbling* (menggiring bola). Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

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 menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Adapun tujuan menggiring bola antara lain, membawa bola ke arah gawang lawan, melewati lawan dalam memperlambat atau mengatur irama permainan. Menurut Mukholid (2007:8) Adapun teknik menggiring bola antara lain:

- a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
- b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

c. Menggiring bola dengan punggung kaki

Kemudian menurut Luxbacher (2012:49) teknik menggiring bola dengan cepat adalah sebagai berikut:

Persiapan:

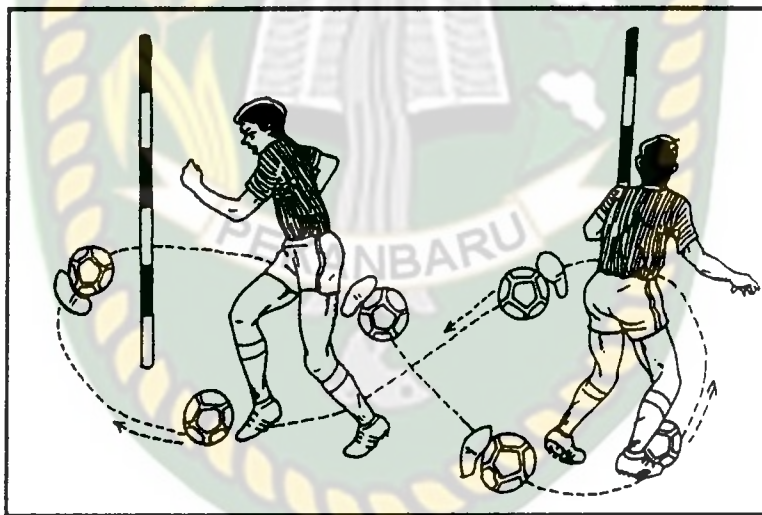
1. Postur tubuh tegak
2. Bola di dekat kaki
3. Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik

Pelaksanaan:

1. Fokuskan perhatian pada bola
2. Tendang bola dengan permukaan *instep* atau *outside instep* sepenuhnya
3. Dorong bola ke depan beberapa kaki

Menggiringi bola:

1. Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
2. Bergerak mendekati bola
3. Dorong bola ke depan



Gambar 1 :Dribbling Adam (2003 :26)

c. Sarana Permainan Sepakbola

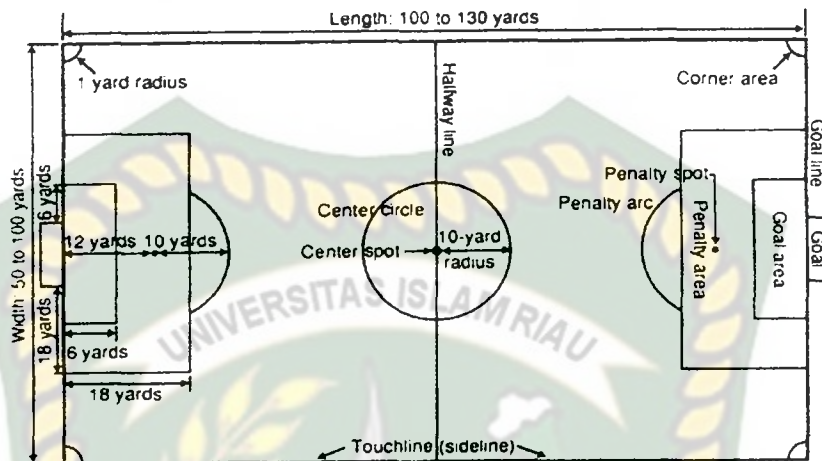
Menurut Luxbacher (2012:2) Lapangan sepakbola harus memiliki ukuran panjang 100 hingga 130 *yard* dan lebar 50 hingga 100 *yard*. Ukuran panjangnya harus lebih besar dari lebar. (Untuk pertandingan internasional, panjangnya harus

110 hingga 120 *yard* dan lebarnya 70 hingga 80 *yard*). Garis pemisah yang lebarnya tidak lebih panjang dari 5 inchi membatasi daerah lapangan. Seperti yang diperlihatkan pada gambar, garis batas akhir dari lapangan disebut dengan *goal lines*, dan garis sampingnya disebut dengan *touchlines*. Garis tengah membagi lapangan menjadi dua bagian yang sama, dan titik tengah menandai bagian tengah dari lapangan. Lingkaran tengah dengan radius 10 *yard* mengelilingi titik tengah.

Gawang ditempatkan pada kedua ujung Lapangan pada bagian tengah *goal line* (garis gawang). Masing-masing gawang memiliki tinggi 8 kaki dan lebar 24 kaki. *Goal area* (daerah gawang) adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing *goal line*. Daerah ini dibatasi dengan dua garis yang dibuat pada sudut-sudut yang tepat ke arah *goal line*, jaraknya 6 *yard* dari masing-masing bagian tengah gawang. Garis ini diperpanjang sejauh 6 *yard* ke arah lapangan permainan dan bergabung dengan garis yang paralel dengan *goal line*.

Penalty area (daerahpenalti), yang merupakan kotak segi empat pada *goal line*, dibatasi dengan dua garis yang dibuat pada sudut-sudut yang tepat ke arah *goal line*, jaraknya 18 *yard* dari masing-masing bagian tengah gawang. Garis ini diperpanjang sejauh 18 *yard* ke arah lapangan permainan dan bergabung dengan garis yang paralel dengan *goal line*. Daerah gawang terdapat di dalam daerah penalti. Yang terdapat pada daerah penalti adalah *penalty spot* (titik penalti). Titik penaltiditentukan 12 *yard* dari depan pertengahan *goal line*. Tendangan penalti dilakukan dari titik penalti. Lingkaran penalti dengan radius 10 *yard* dari titik penalti dibuat di luar daerah penalti. Daerah sudut, dengan radius 1 *yard*, terdapat pada setiap sudut lapangan. Tendangan sudut dilakukan dari bagian dalam daerah

sudut. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 2. Lapangan Sepakbola
(Luxbacher, 2012:3)

B. Kerangka Pemikiran

Kelincahan adalah salah satu komponen fisik yang banyak di gunakan dalam olahraga terutama pada sepakbola. Kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah secara cepat dan efektif sambil berlari tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

Menggiring bola merupakan salah satu dari teknik dasar bermain sepakbola. Menggiring bola bertujuan untuk melakukan penguasaan bola terhadap lawan yang di lakukan oleh seorang pemain agar bola tidak di rebut oleh lawan, selain itu menggiring bola berguna untuk membentuk sebuah serangan dengan cara melewati setiap pemain lawan terdekat. Dalam menggiring bola yang baik siswa harus lincah sehingga bola susah di rebut lawan. Kelincahan dalam menggiring bola akan sangat bermanfaat ketika menghadapi lawan untuk

mendekati sasaran hingga dalam jangkauan tembakan, ini akan memudahkan pemain dalam melakukan umpan ataupun melakukan tembakan langsung ke sasaran.

Berdasarkan uraian di atas, dapat di pahami bahwa saat menggiring bola, pemain bola diuntut untuk dapat berlari dengan cepat sambil membawa bola dan menghindari lawan. Karena kelincahan dalam menggiring bola sangat diperlukan untuk mendekati sasaran. Dengan demikian dapat diasumsikan bahwa semakin baik kelincahan seseorang pemain maka semakin baik pula keterampilan menggiringnya.

C. Hipotesis

Bertolak dari bahasan teori di atas, maka penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional, dimana peneliti mencoba untuk melihat hubungan atau kontribusi antara dua variabel X-Y, yaitu penelitian ini untuk mengetahui kontribusi kelincahan (X) terhadap kemampuan menggiring bola (Y).

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130) yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswaekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar yang berjumlah 15 orang.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2006:131) yang disebut dengan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Kemudian Arikunto (2006:134) menyatakan bahwa apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua atau semua populasi dijadikan sampel atau disebut juga total sampling yang berjumlah 15 orang.

C. Defenisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulis menjelaskan sebagai berikut :

- a. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat (Jhonson dalam Ismaryati, 2008:41). Dalam penelitian ini kelincahan yang dimaksud adalah kelincahan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar.
- b. menggiring bola dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Mielke, 2003:1). Dalam penelitian ini yang dimaksud yaitu kemampuan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen yang diperlukan pada penelitian ini adalah dengan melakukan tes. Adapun tes dalam penelitian ini adalah, tes kelincahan dengan melakukan *shuttle run* (lari bolak-balik) 6x10 meter dan tes *soccer dribble* (menggiring bola dalam permainan sepakbola) untuk mengukur kemampuan menggiring bola siswa.

1. Shuttle – Run 6 x 10 meter (Komite Olahraga Nasional Indonesia):

Tujuan : Mengukur kelincahan dan koordinasi

Alat/fasilitas : Stop watch dan bidang datar selebar maksimal 15 meter

Pelaksanaan :

Orang berdiri di belakang garis start, dengan salah satu kaki diletakkan di depan. Pada aba-aba “ya” diberikan, orang dengan segera dan secepat mungkin lari ke depan menuju garis akhir dan menyentuh garis tersebut, kemudian

berputar lagi dan segera lari. Demikian seterusnya dilakukan dengan lari sebanyak 6 x 10 m. Orang coba diberi kesempatan melakukan tes tersebut sebanyak 2 (dua) kali.

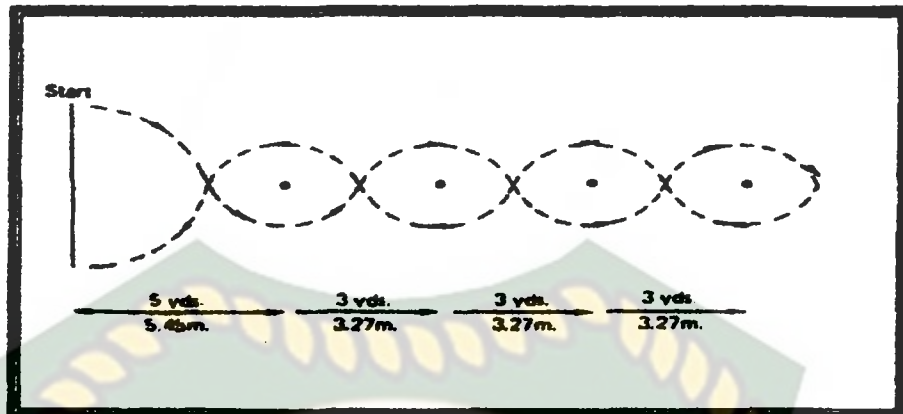
Skor :

Waktu terbaik dari dua kali kesempatan, yang dicatat sampai 1/10 detik.

2. Tes Soccer *Dribble Test* Ismaryati (2008:56) menerangkan sebagai berikut

:

- Tujuan : Untuk mengukur kecepatan menggiring bola
- Sasaran : Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar
- Perlengkapan : Lapangan tes dibuat diatas permukaan yang rata dan tidak licin, dengan ketentuan seperti pada gambar di bawah.
- Pelaksanaan : Dengan aba-aba “ya” testi menggiring bola ke arah luar dan kedalam menurut alur yang telah ditentukan.
- Penilaian :
- 1) Hitung waktu tempuh, dimulai dari saat aba-aba “ya” sampai testi kembali lagi dari garis *finish*.
 - 2) Testi harus masuk garis *finish* dengan bola terkontrol.
 - 3) Ulangan dilakukan dua kali.
 - 4) Waktu terbaik dari dua ulangan merupakan kecepatan menggiring testi.



Gambar 3. Lapangan *soccer dribble test*
(Ismaryati, 2008:56)

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Observasi adalah melakukan pengamatan langsung kelapangan tempat penelitian untuk mendapatkan informasi atau data yang diperlukan pada penelitian ini.
2. Kepustakaan Perpustakaan untuk mendapatkan konsep-konsep dan teori-teori yang dipergunakan pada penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran

Tes dalam penelitian ini adalah untuk mengukur kelincahan dengan tes *shuttle run* (lari bolak-balik) 6x10 meter menurut Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat (2003) dan hasil menggiring bola menggunakan tes *soccer dribble* menurut Ismaryati (2008:56).

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah korelasi *product moment* yang dikemukakan oleh Pearson dalam Riduwan (2005:138). dengan menggunakan rumus :

Rumus Pearson:

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

Keterangan:

- r_{xy} = Angka Indeks Korelasi “r” *Product moment*
- n = Sampel
- $\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y
- $\sum X$ = Jumlah seluruh skor
- $\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

Untuk melihat besarnya kontribusitentang kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus: $KD = r^2 \times 100\%$. Sedangkan memberikan interpretasi besarnya hubungan yaitu berpedoman pada pendapat Sugiyono (2010:214) sebagai berikut:

Kriteria	Kategori
Kurang dari 0,00-0,199	Sangat rendah
Antara 0,20-0,399	Rendah
Antara 0,40-0,599	Sedang
Antara 0,60-0,799	Kuat
Antara 0,80-1,000	Sangat kuat

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang kontribusi kelincahan terhadap hasil menggiring bola pada permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar. Instrument penelitian yang digunakan adalah tes *shuttle run* yang bertujuan untuk mengumpulkan data mengenai kelincahan siswa sedangkan untuk mengetahui hasil menggiring bola adalah dengan menggunakan tes *soccer dribble test*.

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Hasil Tes Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar

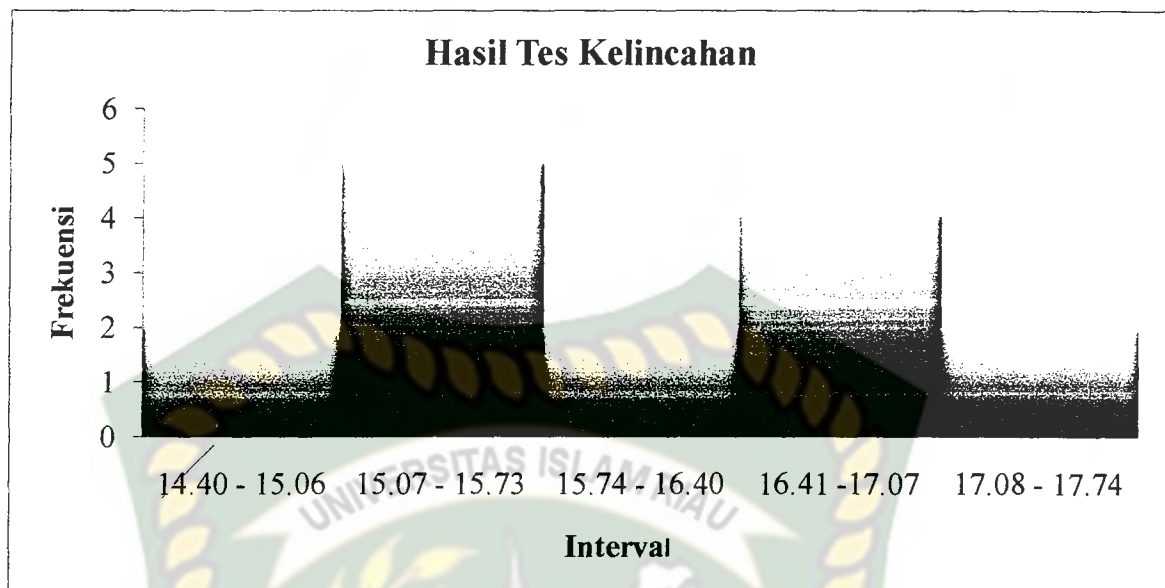
Hasil pengukuran yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar yaitu dengan menggunakan tes kelincahan adapun sebagai alat ukurnya adalah tes *shuttle run*. Setelah data terkumpul kemudian diolah untuk mempermudah membaca dan menganalisis data tersebut maka dibuatkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Adapun uraian dan penjelasan data adalah sebagai berikut: bahwa waktu tercepat kelincahan SMA Negeri 1 Siak Hulu adalah 14.40 dan waktu terlama adalah 17.70. Mean (rata-rata) adalah waktunya adalah 16.01. Standar Deviasinya (stdev) atau nilai simpangan bakunya adalah 0.93.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar

No	Interval		Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	14.40	- 15.06	2	13.33%
2	15.07	- 15.73	5	33.33%
3	15.74	- 16.40	2	13.33%
4	16.41	- 17.07	4	26.67%
5	17.08	- 17.74	2	13.33%

Kemudian dari hasil pengambilan data melalui tes *shuttle run* didistribusikan pada kelas interval pertama dengan rentang 14.40-15.06 terdapat 2 orang atau 13.33%, pada kelas interval kedua dengan rentang 15.07-15.73 terdapat 5 orang atau 33.33%, pada kelas interval ketiga dengan rentang 15.74-16.40 terdapat 2 orang atau 13.33%, pada kelas interval keempat dengan rentang 16.41-17.07 terdapat 4 orang atau 26.67%, pada kelas interval kelima dengan rentang 17.08-17.74 terdapat 2 orang atau 13.33%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut:

Data yang ada pada tabel distribusi frekuensi tersebut dapat dilihat pada histogram sebagai berikut:



Grafik 1. Histogram Data Hasil Tes Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar

2. Hasil Tes Hasil Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar

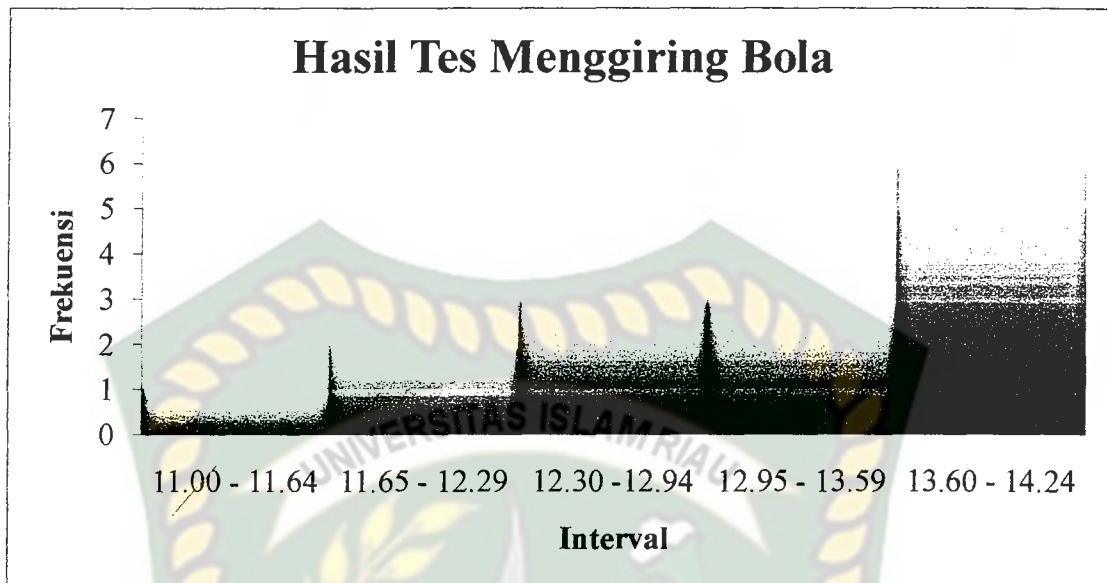
Hasil tes hasil menggiring bola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar yaitu dengan menggunakan tes menggiring bola adapun sebagai alat ukurnya adalah praktik menggiring bola. Setelah data terkumpul diketahui bahwa waktu tercepat adalah 11.00, waktu terendah 14.20, dengan mean (rata-rata) = 13.17, standar deviasi (Stdev) atau simpangan baku adalah 0.94.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Hasil Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	11.00 - 11.64	1	6.67%
2	11.65 - 12.29	2	13.33%
3	12.30 - 12.94	3	20%
4	12.95 - 13.59	3	20%
5	13.60 - 14.24	6	40%
Jumlah		15	100%

Kemudian dari hasil pengamatan data melalui tes *soccer dribble test* didistribusikan pada kelas interval pertama dengan rentang 11.00-11.64 terdapat 1 orang atau 6.67%, pada kelas interval kedua dengan rentang 11.65-12.29 terdapat 2 orang atau 13.33%, pada kelas interval ketiga dengan rentang 12.30-12.94 terdapat 3 orang atau 20%, pada kelas interval keempat dengan rentang 12.95-13.59 terdapat 3 orang atau 20%, pada kelas interval kelima dengan rentang 13.60-14.24 terdapat 6 orang atau 40%. Data distribusi frekuensi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Data yang ada pada table distribusi frekuensi tersebut dapat dilihat dalam bentuk grafik histogram sebagai berikut:



Grafik 2. Histogram Hasil Tes Hasil Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X adalah Kelincahan dan yang menjadi variabel Y adalah hasil menggiring bola. Adapun hipotesis yang akan diuji adalah : Terdapat kontribusi kelincahan terhadap hasil menggiring bola pada permainan sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai korelasi atau nilai hubungan kelincahan terhadap hasil menggiring Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar sebesar $r_{hitung} = 0,729$. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan perbandingan dengan r_{tabel} Pada taraf signifikan 5%, didapati $r_{tabel} = 0,514$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,729 > 0,514$.

Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa : Terdapat hubungan kelincahan terhadap hasil menggiring bola pada permainan sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

Kemudian setelah diketahui adanya hubungan kelincahan terhadap hasil menggiring bola pada permainan sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar maka dapat juga diketahui nilai kontribusinya yaitu dengan cara $KD = r^2 \times 100$ atau $(0.729^2 \times 100\%) = 53,14\%$. Ini berarti kelincahan mempunyai kontribusi terhadap hasil menggiring Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar sebesar 53,14% dan sisanya hasil menggiring Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar dipengaruhi oleh faktor yang lain seperti koordinasi gerakan dan kecepatan reaksi serta keseimbangan.

C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan seorang siswa mempengaruhi kemampuannya dalam menggiring bola, ini menandakan bahwa kelincahan mempunyai kontribusi yang baik terhadap menggiring bola oleh Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar . Kelincahan akan membantu seorang siswa sewaktu menggiring bola tanpa kehilangan kontrol terhadap bola yang sedang digiring.

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa kelincahan mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap hasil menggiring bola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar sebesar 53,14%. Ini disebabkan oleh disaat seorang siswa menggiring bola, kelincahan

membuat siswa dapat merubah arah sambal membawa bola dan membuat siswa menjadi terampil dalam menggiring bola.

Nilai kontribusi ini cukup besar untuk mempengaruhi kemampuan menggiring bola seseorang, walaupun ada faktor lain yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola seseorang namun faktor kelincahan ini merupakan faktor penting yang tidak boleh tidak harus dimiliki secara maksimal oleh atlet sepakbola yang dalam hal ini atlet tersebut merupakan Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini sudah terbukti bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari kelincahan terhadap hasil menggiring bola. Kontribusi tersebut ada sewaktu siswa menmenggiring bola, ketika siswa bergerak kekiri dan kekanan menghindari rintangan sambil menggiring bola yang dikontrol dengan kaki. Sehingga kelincahan siswa sangat berpengaruh terhadap kemampuan menggiringnya, semakin baik kelincahan siswa, maka akan semakin baik pula kemampuan menggiringnya. Selain kelincahan faktor lain yang juga mempunyai kontribusi sewaktu siswa menmenggiring bola adalah kelenturan tubuh siswa yang berguna disaat menghindari rintangan, dan koordinasi gerak siswa yang bagus juga mempunyai kontribusi terhadap kemampuan menggiringnya.

Dari pemaparan di atas, didukung juga oleh hasil penelitian yang telah penulis lakukan, bahwa dengan $r_{hitung} = 0,729$. Lebih besar dari $r_{tabel} = 0,514$, ini membuktikan bahwa adanya nilai kontribusi yang terkandung dari kelincahan terhadap kemampuan menmenggiring bola dengan nilai kontribusi sebesar

53,14% dan sisanya 46,86% dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti kelentukan, koordinasi gerak dan penerapan latihan teknik menggiring bola.

Sebagaimana menurut Harsono (2001:15) mengatakan bahwa kelentukan merupakan kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Kelentukan sangat penting sekali dalam semua cabang olahraga, dimana atlet harus terhindar dari cedera.

Sedangkan faktor lain seperti koordinasi sebagaimana Syafruddin (2011:118) mengatakan bahwa salah satu unsur penting untuk mempelajari dan menguasai keterampilan-keterampilan dalam olahraga adalah koordinasi. Koordinasi (*coordination*) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang relatif sulit didefinisikan secara tepat karena fungsinya sangat terkait dengan elemen-elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan sistem.

Dalam permainan sepakbola diharapkan setiap orang yang mengikuti permainan sepakbola dapat lebih giat lagi dalam meningkatkan kemampuannya, untuk itu maka sebaiknya dilakukan latihan-latihan yang berguna untuk menunjang permainan bola tersebut, seperti latihan kelincahan. sebagaimana Irawadi mengatakan bahwa (2011:108) orang dikatakan lincah manakala ia mampu menempatkan posisi tubuhnya sesuai kebutuhan, misalnya pemain bola sedang menggiring bola menuju ke arah gawang tiba-tiba dihadap oleh lawan yang berusaha merebut bola, maka saat itu ia harus menghindar dengan cepat agar ia bisa melewati lawannya sehingga ia tetap menguasai bola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi kelincahan terhadap hasil menggiring bola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar adalah sebesar 53,14%.

B. Saran

Berorientasi pada hasil analisis dan kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti perlu memberikan beberapa saran diantaranya :

1. Kepada siswa diharapkan lebih giat lagi dalam melakukan latihan fisik, melalui latihan kelincahan agar kemampuan menggiring bola dapat terus ditingkatkan.
2. Bagi pelatih, disamping melatih teknik *dribbling* juga diimbangi dengan latihan fisik seperti latihan kelincahan agar kemampuan menggiring bola atlet semakin baik.
3. Kepada pihak sekolah agar dapat meningkatkan sarana prasarana untuk meningkatkan prestasi siswa dalam berolahraga khususnya olahraga sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Suatu Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Batty, Eric C. 2014. *Latihan metode baru sepakbola serangan*. Bandung: Pioner Jaya.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisi*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal; Gaya Hidup, Peraturan dan Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur
- Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat. 2003. *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP) Pelaksanaan dan Hasil Program Pelatihan Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan IKIP Bandung
- Luxbacher. Joseph A. 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Pakar Raya : Pakarnya Pustaka.
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Yudistira.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan nasional. Jakarta.
- Usman, Adam. 2003. *Dasar – Dasar Mengajar Sepak Bola*, Jakarta : Cerdas Jaya