

**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING*
PADA PEMAIN SEPAKBOLA SSB WONER U-17
PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH :

RANDI PRATAMA AMEFTAH
146611237

DOSEN PEMBIMBING



NOVRI GAZALI, S.P.d., M.Pd
NIDN. 1017118702

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

2021

PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN SEPAKBOLA SSB WONER U-17 PEKANBARU

Dipersiapkan Oleh :

Nama : Randi Pratama Ameftah
NPM : 146611237
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

DOSEN PEMBIMBING



Novri Gazali, S.P.d., M.Pd
NIDN. 1017118702

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



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

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd, M.Ed
NIDN. 1005068201

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Randi Pratama Ameftah
NPM : 146611237
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan *Dribling*
pada Pemain Sepakbola SSB Woner U-17 Pekanbaru

Disetujui Oleh :

DOSEN PEMBIMBING



Novri Gazali, S.P.d., M.Pd
NIDN. 1017118702

Mengetahui

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



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

SURAT KETERANGAN

Saya pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut dibawah ini :

Nama : Randi Pratama Ameftah
NPM : 146611237
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan *Dribling* pada Pemain Sepakbola SSB Woner U-17 Pekanbaru”

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

DOSEN PEMBIMBING



Novri Gazali, S.P.d., M.Pd
NIDN. 1017118702

ABSTRAK

Randi Pratama Amefta, 2021. Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan *dribbling* Pada Pemain Sepakbola SSB Woner U17 Pekanbaru.

Tujuan penelitian ini adalah. Untuk mengetahui hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain sepakbola SSB woner U-17 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah SSB Woner U-17 yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling jenuh* sehingga jumlah sampel pada penelitian ini ada 25 orang. Instrumen tes yang digunakan adalah tes kelincahan *dodging run*, dan tes menggiring bola (*dribbling*). Teknik analisa data yang digunakan adalah uji r. Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat diketahui bahwa. Terdapat hubungan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain SSB woner U-17 Pekanbaru dengan nilai $r_{hitung} = 0,503$ dengan nilai koefisien determinan sebesar 25,30%.

Kata kunci: *Kelincahan, Menggirng Bola (Dribbling)*

ABSTRACT

Randi Pratama Amefta, 2021. *Relationship Agility with Dribbling Ability In Football Players SSB Woner U17 Pekanbaru.*

The purpose of this study is (1) to find out the relationship of agility to dribbling ability in SSB football players woner U-17 Pekanbaru. This type of research is correlation. The population in this study was SSB Woner U-17 which amounted to 25 people. The sampling technique used is total sampling so that the number of samples in this study there are 25 people. The test instruments used are the dodging run agility test, and the dribbling test. The data analysis technique used is test r. Based on the results of the calculation, it can be known that (1) There is a relationship of agility to dribbling ability in SSB players woner U-17 Pekanbaru with rhitung value = 0.503 with a coefficient determinant value of 25.30%.

Keywords: *Agility, Dribbling*



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GENAP TA 2020/2021

NPM : 146611237
Nama Mahasiswa : RANDI PRATAMA AMEFTAH
Dosen Pembimbing : 1. NOVRI GAZALI S.Pd.,M.Pd 2.
Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)
Judul Tugas Akhir : Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan dribbling Pada Pemain Sepakbola SSB Woner U17 Pekanbaru
Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : Relationship Agility with Dribbling Ability In Football Players SSB Woner U17 Pekanbaru
Lembar Ke : 1

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	07 Februari 2020	Pengajuan Judul Penelitian	Acc Judul Penelitian.	
2	19 Oktober 2020	Bab I, Bab II dan Bab III	Perbaiki format cover, margin, format halaman.	
3	30 Oktober 2020	Bab III	Perbaiki penulisan daftar pustaka, penambahan daftar pustaka.	
4	19 November 2020	Acc Proposal	Acc Proposal	
5	24 November	Bimbingan Power Point	Bimbingan Power Point.	
6	02 Desember 2020	Ujian Seminar Proposal	Ujian Seminar Proposal.	
7	21 Juni 2021	Penelitian	Penelitian.	
8	24 Juni 2021	Lampiran, Acc untuk di Uji	Perbaikai spasi pada tabel semua lampiran.	



MTQ2NJEXMJM3

Pekanbaru, 24 Juni 2021
Dekan

(Dr. Hj. Sri Amnah, S.Pd., M.Pd)
NIP : 1970 10071998 032002

Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Randi Pratama Ameftah
NPM : 146611237
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan *Dribling*
pada Pemain Sepakbola SSB Woner U-17 Pekanbaru

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 bombing 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, April 2021
Penulis,

Randi Pratama Ameftah
NPM. 146611237

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Pemain Sepakbola SSB Woner U-17 Pekanbaru”.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini yaitu :

1. Bapak Novri Gozali, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing utama yang telah banyak memberi arahan-arahan positif dalam penulisan skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriliani, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UIR.
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd, M.Pd sebagai Sektretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada FKIP UIR.
4. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada selama penulis belajar di Universitas Islam Riau.
6. Kedua orangtua yang telah memberikan cinta dan kasihnya dan juga motivasi yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Rekan-rekan angkatan yang telah memberikan semangat dan motivasi hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

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

Pekanbaru , April 2021

Penulis,

Randi Pratama Ameftah

146611237

DAFTAR ISI

PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	i
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah	5
C. Pembatasan masalah.....	6
D. Perumusan masalah.....	6
E. Tujuan penelitian.....	6
F. Manfaat penelitian.....	6
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Pengertian Sepakbola	7
2. Teknik Dalam Sepakbola	8
3. Hakikat Kelincahan	15
B. Kerangka Pemikiran.....	19
C. Hipotesis.....	20

BAB III.....	21
METODOLOGI PENELITIAN.....	21
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel Penelitian	21
1. Populasi Penelitian	21
2. Sampel Penelitian	22
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	22
D. Teknik Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data.....	23
1. Instrumen Penelitian Dan Pengumpulan Data	23
E. Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV	28
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
A. Deskripsi Data.....	28
1. Kelincahan (X) pada siswa/atlet Woner U-17	28
2. Kemampuan Menggiring Bola (Y) pada Siswa/Atlet Woner U17.....	30
B. Uji Persyaratan Analisis dengan Uji Normalitas	32
C. Uji Hipotesis.....	32
D. Pembahasan.....	34
BAB V.....	37
KESIMPULAN DAN SARAN.....	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kelincahan (X) pada Siswa/atlet SSB Woner U-17	29
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola (Y) pada Siswa/Atlet SSB Woner U-17.	31
Tabel 4. 3 Uji Normalitas Data SSB Woner U-17	32
Tabel 4. 4 Data Korelasi SPSS antara Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa/Atlet SSB Woner U-17	33
Tabel 4. 5 Analisis Korelasi X ke Y (Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola)	33
Tabel 4. 6 Data Koefisien Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola SSB Woner U-17	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Men- <i>Dribbling</i> Bola (Fadilah, 2009 : 33).	10
Gambar 2. 2 Latihan <i>Slalom Dribbling</i> (mielke, 2007:8)	15
Gambar 2. 3 <i>Shuttle Run</i> , Lari Boomerang, <i>Zig-Zag Run</i> (Harsono, 2001:22)	19
Gambar 3. 1 Tes <i>Dodging Run</i> (Ismaryati, 2006:44)	24

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Histogram Sebaran Distribusi Frekuensi Kelincahan (X) pada Siswa/Atlet SSB Woner U-17	30
Grafik 4.2 Histogram Sebaran Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola (Y) pada siswa/atlet SSB Woner U-17	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data.....	41
Lampiran 2 Gambar	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Kementerian Pemuda dan Olahraga R1, 2011:3). Melihat dari pengertian olahraga di atas, jelas bahwa kegiatan olahraga yang ingin dikembangkan harus dilakukan secara sistematis, terukur dan terarah. Hal tersebut supaya dapat mendorong pemain untuk melakukan aktivitas olahraga yang dapat membina karakter yang lebih baik. Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mengatasi stres.

Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjer di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stres. Oleh karena itu sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik.

Pendidikan merupakan salah satu upaya memajukan bangsa dan negara. Manfaat pendidikan yang paling nyata manfaatnya yaitu meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan merupakan suatu perjuangan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, dalam meningkatkan kualitas hidup manusia

Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, dan makmur.

Salah satu pembangunan yang dilakukan pemerintah dalam pendidikan yaitu dalam bidang olahraga. Sebagaimana yang tertuang dalam Undang-undang No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani”.

Berdasarkan kutipan diatas, jelas bahwa pemerintah harus menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai, dengan adanya sarana dan prasarana maka kesehatan, kebugaran serta prestasi akan terjadi peningkatan dan dapat menciptakan atlet-atlet sepak bola yang berkualitas serta mampu bersaing di tingkat nasional dan internasional.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya bisa didapat disekolah saja, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bisa di dapat dimana saja yaitu dengan mengikuti kegiatan yang berada di luar sekolah seperti mengikuti ekstrakurikuler, didalam kegiatan tersebut kita tidak hanya disuruh untuk bermain bola saja, namun kegiatan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bisa di dapat sesuai dengan Undang-undang No. 3 Tahun 2005 yang berbunyi “Pembinaan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”.

Sepakbola adalah olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, karenanya olahraga ini sangat populer dan banyak sekali peminatnya. Namun olahraga ini bukanlah jenis olahraga yang mudah untuk dimainkan, terlebih lagi perkembangan permainan sepakbola moderen menuntut setiap pemainnya untuk memiliki Skill yang baik yakni eksekusi teknik sepakbola seperti *dribbling*, control, passing, heading, shooting harus sempurna artinya dapat dilakukan dalam kecepatan tinggi dan sudut ruang yang sempit, kesadaran taktikal yakni kemampuan kognitif yang dapat bereaksi dan beradaptasi terhadap berbagai taktik sepakbola kompleks dan fisik prima yakni gabungan antara kecepatan, kekuatan, daya tahan dan tentunya koordinasi. Menurut Syafruddin (2011:23) “keempat komponen yaitu komponen kondisi fisik, komponen keterampilan teknik, komponen taktik dan komponen mental diperlukan oleh setiap pemain baik dalam cabang olahraga perorangan maupun beregu untuk meraih prestasi puncak suatu cabang olahraga”.

Sepak bola sejatinya adalah permainan tim, walaupun permainan yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat, agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim ini. Seorang pemain harus mengasah keterampilan mengumpan, menerima bola, dan *dribbling*.

Teknik-teknik sepakbola ada beberapa macam, seperti teknik *stop ball*, teknik *heading*, teknik *passing*, teknik *dribbling*, dan teknik *shooting*. Dari beberapa teknik dasar permainan sepakbola diatas penulis akan membahas

dribbling. Disamping memenuhi teknik dasar, seorang pemain juga harus mengimbangi dengan kondisi fisik seperti kelincahan, kelenturan, daya tahan, daya ledak, akslerasi dan sebagainya.

Dribbling bola adalah keberhasilan serangan tergantung pada setiap kemampuan permainan untuk menguasai bola dan kemampuan untuk mengalahkan lawan dalam *dribbling* satu lawan satu, khususnya didalam sepertiga daerah serangan, kemampuan untuk menghadapi lawan yang mencoba merebut bola merupakan hal yang kritis bagi keberhasilan individu dan tim.

Sebagai salah satu tempat pembinaan dalam menghasilkan pemain sepakbola di atas adalah SSB WONER U-17 Pekanbaru yang sudah memiliki pengalaman dalam membina sepakbola sejak tahun 2012. Ini belum cukup lama, tetapi bukan merupakan hal yang mustahil apabila SSB ini mampu mencetak para pemain berkaliber dunia.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, dalam kurun 2 tahun terakhir bahwa prestasi SSB WONER U-17 Pekanbaru terlihat kurang cemerlang dan sering tampil kurang maksimal disetiap kompetisi yang mereka ikuti, ini dibuktikan dari seringnya SSB WONER U-17 Pekanbaru gugur dalam kompetisi yang mereka ikuti.

Beberapa bukti menunjukan posisi keberadaan prestasi SSB WONER U-17 Pekanbaru yang didasarkan atas pengamatan di lapangan pada saat kompetisi U-17 yang mana pertandingan pada saat itu adalah SSB WONER U-17 Pekanbaru VS SSB YAPORA. Hasil pengamatan peneliti terlihat sekali bahwa anak- anak SSB WONER U-17 Pekanbaru kesulitan dalam melakukan

gerak tipu dan merubah arah bola, serta mencari ruang kosong untuk masuk ke daerah lawan agar bisa menciptakan gol. Berdasarkan hasil statistik pertandingan SSB WONER U-17 Pekanbaru memiliki *Ball Possession* 37% sedangkan SSB YAPORA memiliki *Ball Possession* 63%. Dari hasil statistik pertandingan telah diketahui bahwa SSB WONER U-17 Pekanbaru masih rendah dalam penguasaan teknik dasar menggiring sepakbola. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya penguasaan teknik dasar menggiring yaitu secara internal dan eksternal.

Berdasarkan permasalahan diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain Sepakbola Ssb Woner U-17 Pekanbaru”.

B. Identifikasi masalah

Dari uraian latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah yang terjadi.

1. Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain SSB WONER U-17 Pekanbaru kurang maksimal.
2. Pemain SSB WONER U-17 Pekanbaru Kesulitan Dalam Melewati lawan.
3. Pemain SSB WONER U-17 Pekanbaru Tidak Memiliki Kecepatan Dalam *Dribbling* Bola.
4. Kondisi Fisik Pemain SSB WONER U-17 Pekanbaru kurang maksimal.

C. Pembatasan masalah

Agar dalam melakukan penelitian ini tidak terlalu luas pembahasannya, maka peneliti membatasi penelitian dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini hanya sebatas “Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain Sepakbola Ssb Woner U-17 Pekanbaru”.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan pembahasan pada masalah diatas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut: Adakah Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain Sepakbola Ssb Woner U-17 Pekanbaru?

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Kelincahan dan Keterampilan *Dribbling* Dengan Permainan Sepakbola SSB Woner Pekanbaru.”

F. Manfaat penelitian

1. Peneliti

Sebagai wawasan untuk menambah pengetahuan tentang penulisan karya ilmiah dan menjadi acuan penelitian berikutnya.

2. Universitas

Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar strata satu (S1) pada FKIP PENJASKESREK UIR

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Pengertian Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang termasuk penjaga gawang. Dalam sebuah pertandingan sepakbola, durasi waktu yang dimainkan adalah 2 x 45 menit, ditambah dengan waktu istirahat 15 menit. Permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Untuk mengawasi jalannya pertandingan agar tetap berjalan dengan sportif, diperlukan pihak yang bertugas memimpin pertandingan. Dalam sepakbola pemimpin pertandingan di lapangan adalah wasit yang dibantu dengan dua hakim garis.

Dalam permainan sepakbola diperlukan kerjasama yang baik antara pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik pula. Dalam permainan sepakbola, seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan benar. Lebih lanjut Sucipto,dkk (2000:17) menyatakan, “beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghetikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*teckling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*)”. Dari berbagai macam

teknik dasar di atas, *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat sering di gunakan dalam permainan sepakbola.

2. Teknik Dalam Sepakbola

a. Pengertian *Dribbling*

Dribling adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang bertujuan untuk menggiring atau membawa bola dari satu titik ke titik yang lain nya dengan tujuan untuk melakukan serangan kearah pertahanan lawan agar tercipta ruang dan peluang untuk mencetak sebuah goal. Menurut Mielke (2007:1) *dribbling* adalah "keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola pada saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan". Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, maka sumbangan atau pengaruh mereka dalam sebuah permainan dan tim akan sangat besar.

Lebih lanjut menurut Hidayat (2017:30) menerangkan bahwa *dribbling* adalah "kegiatan mengontrol pergerakan bola dengan menggunakan kaki". Selain itu dengan *dribbling* maka seorang pemain juga bisa melindungi bola dari sergapan lawan. Didalam permainan sepakbola teknik-teknik dasar *dribbling* yang tercakup didalamnya seperti teknik menggiring bola menggunakan sisi bagian dalam, menggiring bola menggunakan sisi kura-kura kaki, dan menggiring bola menggunakan kaki sisi bagian luar.

1. Menggiring bola dengan menggunakan kaki sisi bagian dalam

Menurut Mielke (2007:3) ”*dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seseorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar”. Walaupun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain melakukan *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, menjaga bola tetap didaerah terlindung di antara kedua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa melakukan teknik *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam merupakan teknik yang memungkinkan bagi setiap pemain. Karena untuk melakukannya dapat menggunakan sebahagian besar dari sisi kakinya, sehingga mempermudah dalam melakukan pergerakan dengan bola walaupun dengan konsekuensi berkurangnya kecepatan pergerakan dalam menggiring bola tersebut.

2. Menggiring bola dengan kura-kura (punggung) kaki

Menurut Mielke (2007:5) ”kura-kura kaki atau punggung sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan *dribbling* bila kamu ingin bergerak cepat dilapangan”. Menggunakan kura-kura kaki adalah bagian sepatu tempat tali sepatu berada, dimana bagian ini bisa memberikan pengontrolan terhadap bola. Kelebihan dari kura-kura kaki adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak membelok pada saat digirirng.

Berdasarkan uraian di atas, dapat kita ketahui bahwa teknik *dribbling* menggunakan sisi punggung kaki dapat memberikan kita, kontrol bola yang baik dan *plus* kecepatan maksimal dalam melakukan pergerakan dalam permainan sepak bola.

3. Menggiring bola dengan menggunakan kaki sisi bagian luar

Menurut Mielke (2007:4) ”Menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan *dribbling* adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan menguasai bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola, sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada disisi luar kaki”.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa melakukan *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian luar merupakan teknik dasar menggiring yang memungkinkan pemain untuk bergerak ke depan dan ke samping lebih cepat tanpa harus kehilangan kontrol terhadap bola. Teknik ini juga sangat membantu dalam melakukan pergerakan untuk melewati lawan dalam permainan sepakbola.



Gambar 2.1 Men-*Dribbling* Bola (Fadilah, 2009 : 33).

b. Fungsi *Dribbling*

Dribbling dalam permainan sepakbola adalah salah satu teknik sepakbola yang mungkin paling digemari para pemain. Menggiring bola dalam permainan sepakbola mempunyai fungsi yang sama dengan permainan bola basket yaitu untuk memungkinkan seorang pemain mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju keruang terbuka (Luxbacher, 2011:47)

Menurut Hidayat (2017:30) menerangkan bahwa ”dengan *dribbling* maka seorang pemain juga bisa melindungi bola dari sergapan lawan”. *Dribbling* bisa pula digunakan sebagai media untuk membuka ruang pertahan lawan. Menurut Fadillah (2009:33) menerangkan bahwa ”teknik *dribbling* bertujuan untuk membuka peluang dalam mencetak gol kegawang lawan”.

Lebih lanjut mielke mengatakan ”gunakanlah *dribbling* untuk menciptakan ruang diantara kamu dan pemain lawan sehingga kamu berada pada posisi yang lebih baik untuk mengoper atau melakukan shooting” (mielke,2007:3) Dari penjelasan ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *dribbling* mempunyai fungsi untuk berpindah dari satu titik ketitik yang lain tanpa kehilangan penguasaan bola untuk menjauh dari lawan serta membuka ruang dan peluang agar tercipta kesempatan untuk dapat mengoper atau melakukan tembakan kearah gawang.

c. Faktor-Faktor *Dribbling*

Penggunaan *dribbling* dalam suatu permainan dan pertandingan tergantung pada beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilan *dribbling* permainan sepakbola selain penguasaan teknik dasar tentunya ditunjang juga oleh kemampuan kondisi fisik atlet tersebut seperti kelincahan, kecepatan, dan koordinasi. Selain itu bidang permainan, kedekatan dengan lawan dan teman satu tim, kondisi lapangan dan tentunya saja keterampilan serta rasa percaya diri juga dapat memberikan pengaruh terhadap hasil *dribbling*. Sering, pemain pemula yang kurang berpengalaman menjadi panik dan selalu mencoba mernandang bola secara langsung. Praktik seperti ini dapat menyebabkan hilangnya penguasaan bola dalam tim sehingga menyebabkan gagalnya sebuah serangan tim dalam pertandingan.

Pada kebanyakan kasus, pemain yang belum mahir atau pemula akan lebih memilih melakukan *dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam saja. Ketika seseorang tersebut semakin matang sebagai seorang pemain sepakbola dan rasa percaya dirinya pun meningkat terhadap kemampuan *dribbling*-nya, maka dia akan mencoba menggunakan sisi kura-kura kaki dan sisi bagian luar kaki dalam melakukan *dribbling* tersebut.

Dalam pelaksanaan menggiring bola sering terjadi kesalahan-kesalahan yang dapat menghambat kelancaran seorang siswa putra ekstrakurikuler

dalam menggiring bola tersebut. Luxbacher (2011 : 51) mengatakan hal-hal yang tidak diinginkan, seperti :

1. Bola menggelinding terlalu jauh dari kaki anda dan berada di luar jangkuan.
2. Bola terselip di sela kaki saat melakukan *dribbling*.
3. Anda mengubah arah dengan cepat dan menggiring bola ke arah lawan.

Ini berlaku untuk menggiring bola dengan kontrol yang rapat, akan tetapi untuk mengontrol bola dengan cepat adalah :

1. Anda merasa canggung saat menggiring bola ke ruang terbuka.
2. Anda melakukan langkah memotong yang pendek dan mengalami kesulitan untuk menggiring bola dengan cepat.
3. Seorang lawan mencuri bola dari kita.
4. Anda dengan mudah dikalahkan lawan dengan serangan bahu yang legal.

Lebih lanjut Fadillah (2009:33) menerangkan bahwa “ Gerakan Men-*dribbling* harus dipadukan dengan teknik penguasaan bola, kelincahan, dan kecepatan dalam berlari sambil menggiring bola”. Apabila semua unsur tersebut telah dikuasai, maka pemain tersebut termasuk ke dalam pemain yang memiliki skill *dribbling* yang sempurna.

d. Bentuk Latihan *Dribbling*

Untuk mencapai kemampuan *dribbling* yang baik tentunya di butuhkan latihan yang baik pula. Ada pun beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan seorang pemain sepakbola dalam melakukan *dribbling* menurut mielke (2007:7-8) adalah

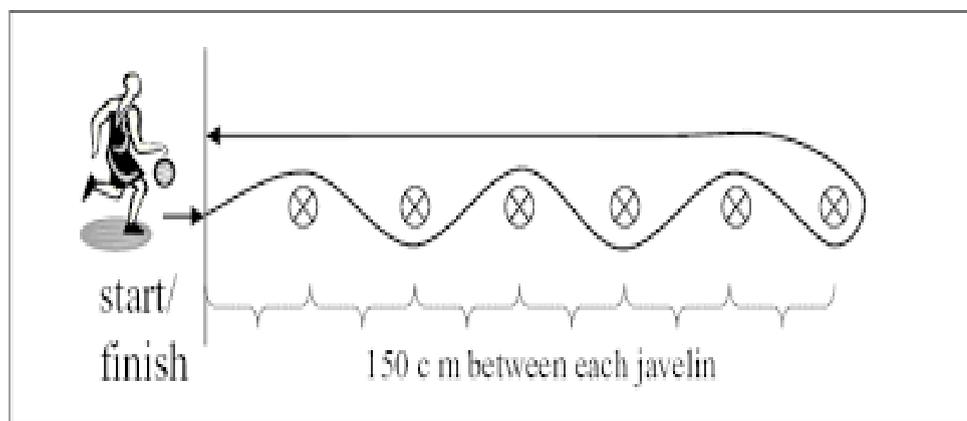
1. Tepukan *dribbling*

Tepukan *dribbling* adalah permainan bagus untuk mengembangkan teknik *dribbling* yang agresif. Bagilah suatu bidang menjadi bidang bujur sangkar dengan ukuran 7m x 7m. empat pemain yang masing-masing membawa bola, akan menggiring bola di sekitar bidang bujur sangkar ini. Para pemain harus menggunakan semua bagian kaki (sisi bagian dalam, sisi bagian luar dan kura-kura kaki) untuk menggiring bola. Ketika melakukan *dribbling*, setiap pemain mencoba untuk menepuk pemain lain dan berusaha tidak tertepuk pemain lain. Bola harus tetap dikuasai oleh setiap pemain. Seorang pemain akan mendapatkan poin setiap kali menepuk pemain lain tetapi akan kehilangan poin ketika tertepuk. Para pemain harus bergerak dengan cepat ketika mengontrol bola. Kegiatan ini mengharuskan semua pemain memfokuskan pandangannya secara terus menerus ke bidang permainan dan bukan ke kakinya sendiri. Mainkan permainan ini selama 5 sampai 10 menit. Waktu bisa di perpanjang jika latihan tepukan *dribbling* berjalan dengan baik, atau latihan bisa di persingkat atau dihentikan jika para pemain mengalami kesulitan.

2. *Slalom dribbling*

Latihan baku yang bisa membantu meningkatkan keterampilan *dribbling* adalah memasang sederetan pancang kerucut dan mempraktikkan *dribbling* dengan melewatinya. Pasang delapan pancang kerucut secara berderet, seperti sebuah jalur slalom. Jarak antar kerucut tergantung pada usia dan keterampilan pemain, tetapi secara umum aturlah

kerucut-kerucut tersebut dengan jarak kira-kira satu meter. Pasang kerucut lain sekitar lima meter setelah kerucut yang terakhir. Bergeraklah secara zig-zag melewati kedelapan pancang kerucut tersebut ke kedua arah, kembali ke titik awal. Kemudian, sambil masih sedang menggiring bola, larilah memutar kerucut yang paling jauh dan kembali ke titik awal tujuannya adalah melakukan kedua cara ini dalam waktu 30 detik.



Gambar 2. 2 Latihan *Slalom Dribbling* (mielke, 2007:8)

3. Hakikat Kelincahan

1. Fungsi Kelincahan

Kelincahan merupakan suatu komponen kemampuan fisik yang diperlukan oleh seorang atlet sepakbola. Menurut Mappaompo (2011) “Kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

Semakin baik kemampuan kelincahan seseorang, maka dia akan mampu merubah arah pergerakannya dari satu titik ke titik yang lain nya

dengan cepat dan efisien. Dalam hal ini tentu nya dengan memiliki kemampuan kelincuhan yang baik seorang pemain sepakbola dapat melewati setiap tuntutan gerakan dalam permainan tersebut secara cepat dan tepat.

Karakteristik kelincuhan sangat unik. Menurut Ismaryati (2006:41) ”Kelincuhan mempunyai peranan atau fungsi yang khusus terhadap mobilitas fisik”. Kelincuhan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan power. Komponen-komponen tersebut saling berintegrasi.

Dari keterangan di atas penulis mengabil kesimpulan bahwa kelincuhan mempunyai fungsi yang sangat penting dalam setiap gerakan yang memerlukan perpindahan posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa harus kehilangan keseimbangan. Hal ini tentu nya sangat dibutuhkan dalam gerakan-gerakan olahraga terutama dalam hal ini olahraga sepakbola yang menuntut kemampuan seorang pemain untuk lincah dalam melaksanakan teknik-teknik bermain sepakbola itu sendiri. seperti contohnya teknik *dribbling* yang kompleks menuntut seorang pemaian agar dapat bergerak bersama bola ke depan, ke samping , ke belakang dengan cepat dan cermat tanpa harus kehilangan menguasai bola, yang tentunya teknik *dribbling* ini sangat membutuhkan kemampuan kelincuhan yang baik.

2. Faktor-Faktor Kelincahan

Dalam kegiatan olahraga kelincahan sangat dibutuhkan karena dengan kelincahan teknik dasar akan mudah menguasainya, apalagi dalam permainan sepakbola khususnya *dribbling* bola sangat dibutuhkan kelincahan, tetapi banyak faktor yang mempengaruhi kelincahan itu

a. Sistem Saraf Pusat (SSP)

SSP merupakan sumber pengendalian segiatan melalui peran yang di berikan oleh syaraf. Semakin baik peran syaraf dari syaraf-syaraf pusat dalam menjalankan atau mengkoordinasikan perintah untuk semua kegiatan, maka semakin baik pula seharusnya hasil gerakan yang dilakukan.

b. Kekuatan Otot

Kekuatan otot sangat menentukan kualitas dan kesempurnaan gerak. Otot yang kuat akan berkontraksi dengan baik sesuai dengan tuntunan gerak yang dilakukan, begitu juga sebaliknya gerak tidak akan sempurna manakala tidak ditopang oleh otot-otot yang kuat.

c. Bentuk, Jenis, dan Struktur Sendi

Bentuk, jenis, dan struktur sendi yang dimiliki seseorang ternyata mempengaruhi kelincahan nya. Pada setiap gerakan, kontraksi otot yang aktif akan berada paralel dengan relaksasi atau penguluran otot antagonis. Semakin mudah otot antagonis untuk relaksasi, akan semakin sedikit energi yang dikeluarkan melawan tahanan.

d. Tingkat Elastisitas Otot, Keluesan Sendi

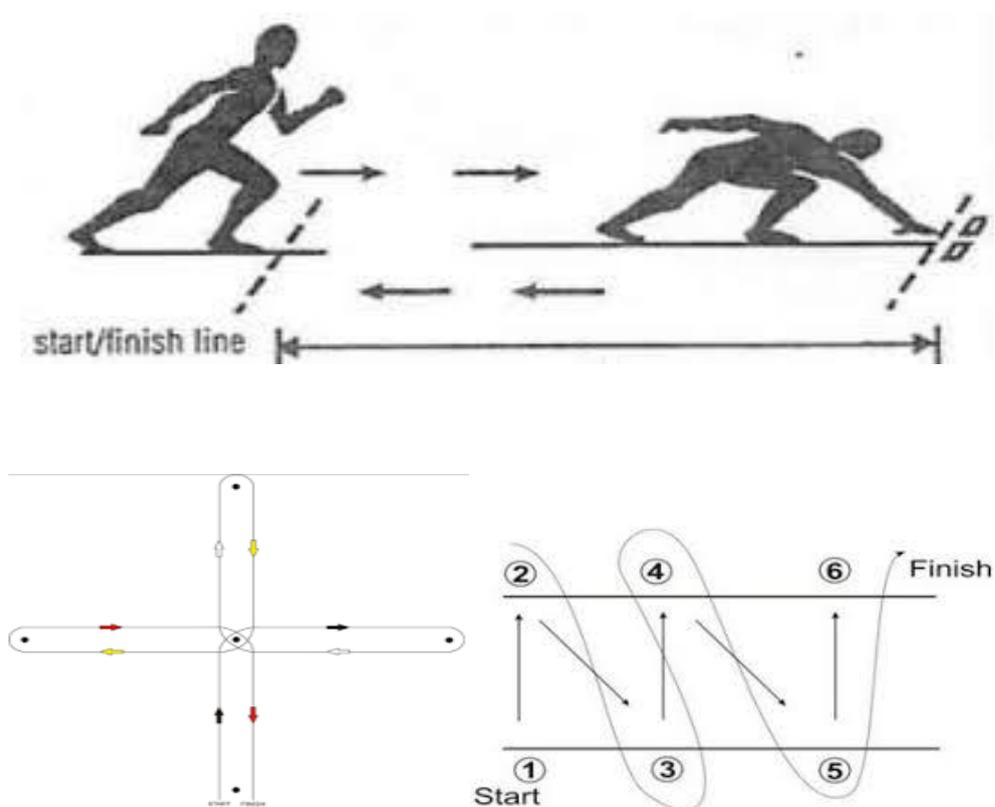
Kadar elastisitas otot ikut mempengaruhi kelenturan semakin elastis otot yang dimiliki, maka semakin baik lah tingkat kelenturan otot tersebut. Ada dua jenis jaringan penghubung yang benar-benar berpengaruh pada daerah jangkauan seorang pada siswa ekstrakulikuler. (irawadi, 2011:108)

Selain faktor-faktor kelincahan di atas, usia, bentuk tubuh, jenis kelamin, dan berat badan juga dapat mempengaruhi tingkat kemampuan kelincahan seseorang.

3. Bentuk Latihan Kelincahan

Untuk dapat melakukan suatu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang membutuhkan gerakan yang cepat dan tiba-tiba dalam merubah arah posisi tubuh sangat dibutuhkan kemampuan kondisi fisik kelincahan yang baik. Salah satu cara meningkatkan kondisi fisik kelincahan tentunya dengan melakukan latihan-latihan yang mengarah ke peningkatan kelincahan itu sendiri. Adapun contoh melatih kemampuan kelincahan yaitu dengan cara melakukan gerakan-gerakan yang menggunakan kelincahan, misalnya lari bolak balik, peningkatan kelincahan dilakukan sedikit demi sedikit, latihan harus diulang-ulang, jika merasa lelah latihan segera dihentikan, gerakan-gerakan jangan dipaksakan agar tidak mengakibatkan robek atau putusny jaringan jaringan otot, latihan harus sistematis, teratur (Ismaryati, 2006:42).

Lebih lanjut Harsono (2001:22) menerangkan beberapa model latihan yang dapat meningkatkan kelincahan adalah “ lari bolak-balik (shuttle run), lari belak-belok (zig-zag run) lari boomerang, envelop, haling rintang, heksagon, dan banyak lagi”.



Gambar 2. 3 *Shuttle Run*, Lari Boomerang, *Zig-Zag Run* (Harsono, 2001:22)

B. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan permasalahan penelitian yang di kemukakan di atas maka penulis mengemukakan bahwa Kelincahan merupakan suatu komponen kemampuan fisik yang di perlukan oleh seorang atlit sepakbola. Untuk dapat melakukan suatu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang

membutuhkan gerakan yang cepat dan tiba-tiba dalam merubah arah posisi tubuh sangat dibutuhkan kemampuan kondisi fisik kelincahan yang baik.

Sedangkan *Dribling* adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang bertujuan untuk menggiring atau membawa bola dari satu titik ke titik yang lain nya dengan tujuan untuk melakukan serangan kearah pertahanan lawan agar tercipta ruang dan peluang untuk mencetak sebuah goal .

Untuk menjadi pemain yang professional, Pemain harus memiliki teknik *dribbling* dan kelincahan dan bisa melewati lawan, merubah arah bola agar terciptanya gol.

C. Hipotesis

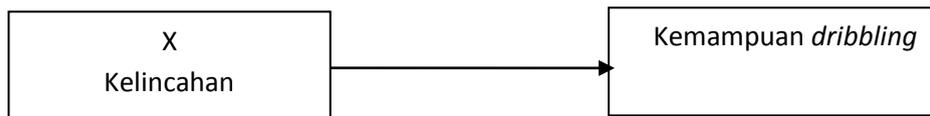
Berdasarkan anggapan dasar yang di kemukakan di atas penulis mengajukan hipotesis yaitu Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain Sepakbola Ssb Woner U-17 Pekanbaru.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui dan menyelidiki sejauh mana hubungan atau peranan variabel-variabel yang diprediksi berdasarkan koefisien korelasi, Suwirman (2006:45). Adapun variable bebasnya adalah kelincahan (variabel bebas), sedangkan variable terikatnya adalah kemampuan *dribbling* pada pemain sepakbola SSB WONER U-17 Pekanbaru. Hasil penelitian adalah sebagai berikut:



Keterangan;

X : Kelincahan.

Y : Kemampuan *Dribbling*

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi menurut Sugiyono (2015:61) adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah pemain SSB Bimba Woner U-17 Pekanbaru yang berjumlah 25 orang

2. Sampel Penelitian

Mengingat pemain SSB WONER U-17 Pekanbaru hanya 25 orang maka penulis menggunakan penarikan sampel yaitu sampling jenuh dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Menurut Sugiyono (2011:85) “Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel. Hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015: 2) “Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.” Definisi operasional variabel adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2012:74). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel bebas dalam penelitian ini, yaitu: Kelincahan pada sepakbola adalah suatu kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Di samping itu kelincahan merupakan prasarat 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.

Variabel terikat dalam penelitian ini, yaitu: Tingkat kemampuan *dribbling* pada sepakbola adalah keterampilan penguasaan bola pemain SSB Woner U-17 Pekanbaru dalam upaya mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Tes menggiring bola melewati 8 pancang dengan jarak masing-masing 1,5 meter. Satuan adalah detik, sampai sepersepuluh detik.

D. Teknik Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian Dan Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2009: 148). Berdasarkan kajian tersebut yang dilakukan terhadap permasalahan yang ada serta kerangka berpikir dalam suatu penelitian maka disusunlah satu instrumen penelitian yang dipilih dalam penelitian ini adalah menggunakan metode skala penilaian ketrampilan olahraga.

Kelincahan adalah waktu tempuh untuk melakukan gerakan merubah arah beserta posisi tubuh secara cepat dalam satuan detik tanpa kehilangan keseimbangan dalam gerakan yang efisien dan untuk pengukurannya menggunakan instrument kelincahan sebagai berikut.

a. Tes *Dodging Run* (Ismaryati, 2006:43-44)

Tujuan : Mengukur kemampuan merubah arah berlari

Sasaran : Laki-laki dan perempuan yang berusia 10 tahun ke atas.

Perlengkapan :

Stopwatch, pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis *start*

Cat atau kapur untuk membuat tanda arah lari

Lembing atau benda yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan

Lapangan

Garis *start* sepanjang 1,83 m

Rintangan pertama didepan garis start sejauh 3,66 m

Rintangan kedua didepan rintangan kedua sejauh 1,83 m

Rintangan ketiga dan keempat masing-masing sejauh 1,83 m

Pelaksanaan : Testi berdiri sedekat mungkin dibelakang garis *start*, kemudian berlari secepat cepatnya menurut arah yang telah ditentukan.

Penilaian : Catat waktu yang tempuh mulai *start* sampai *finish*. Untuk lebih jelas dapat dilihat gambar dibawah ini :



Gambar 3. 1 Tes *Dodging Run* (Ismaryati, 2006:44)

Dribbling merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola pada saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau

tembakan. *Dribbling* adalah jarak yang ditempuh dalam satuan detik dalam menggiring bola pada tempat dan rintangan yang telah ditentukan dengan menggunakan test *Menggiring Bola* (Nurhasan,2001:160).

b. Test *Menggiring Bola* (Nurhasan , 2001 : 160)

Tujuan Pelaksanaan Tes mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki dengan cepat disertai perubahan arahan.

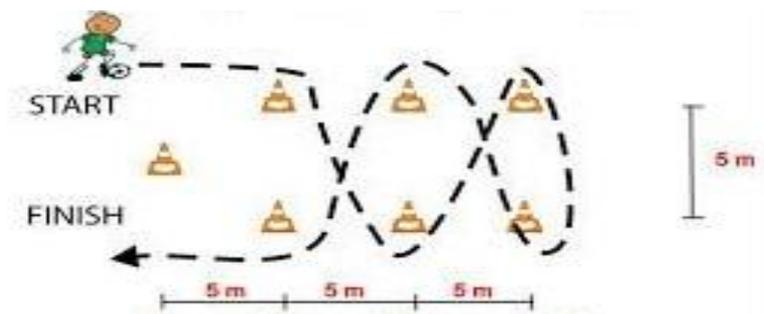
Alat yang digunakan bola, *stopwatch*, 6 buah rintangan (tongkat lembing), tiang bendera, kapur.

Petunjuk Pelaksanaan Tes

- 1) Pada aba-aba siap testi berdiri dibelakang garis *start* dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- 2) Pada aba-aba ya, testi mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang ditetapkan sampai ia melewati garis *finish*.
- 3) Bila salah arah menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki ditempat kesalahan terjadi dan selama itu pula *stopwatch* tetap jalan.
- 4) Bola diiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

Gerakan Dinyatakan Gagal Bila,

- 1) Testi menggiring bola hanya dengan satu kaki saja.
- 2) Testi menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
- 3) Testi menggunakan anggota lainnya selain kaki, untuk menggiring bola. Untuk lebih jelas lihat gambar di sebelah ini.



Gambar 3. 2 Lapangan Tes Menggiring (Nurhasan, 2001 : 161)

Cara Penilaian

Waktu yang ditempuh oleh testi dari mulai aba-aba ya sampai ia melewati garis *finish*. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

E. Teknik Analisis Data

Analisis korelasi digunakan untuk membuktikan hipotesis penelitian yang dilakukan. Adapun rumus korelasi product moment menurut Sugiyono (255:2010) adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (x)(y)}{\sqrt{(N \sum x^2 - (\sum x)^2)(N \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

r_{xy} = Koefesien korelasi

N = Jumlah total

Σ = Sigma

x^2 = Jumlah data x^2

Σy = jumlah data y

Σy^2 = jumlah data y^2

Kemudian diajukan uji koefisien korelasi untuk mengujikan signifikan dan t yang diperoleh. Untuk mengetahui terdapatnya hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *passing*. Ditentukan hasil analisis korelasi adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \text{ (Sugiyono 257:2010)}$$

t = Hasil Analisis Korelasi

r = Koefisien Korelasi

r^2 = Koefisien Korelasi yang Dikuadratkan

n = Sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini untuk mengetahui hubungan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa/atlet SSB woner U-17 pekanbaru. Untuk mengetahui hal tersebut maka akan dibahas secara berturut-turut mengenai deskripsi data dari masing-masing variabel, pengujian hipotesis, dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan.

A. Deskripsi Data

Dalam penelitian yang saya teliti kali ini memiliki 2 variabel yang terdiri dari satu variabel terikat dan satu variabel bebas. Variabel terikat (Y) adalah Kemampuan Menggiring Bola sedangkan variabel bebas adalah Kelincahan.

1. Kelincahan (X) pada siswa/atlet Woner U-17

Bersarkan hasil tes kelincahan terhadap siswa/atlet Woner U-17 diperoleh kelincahan terendah yang dicapai siswa/atlet adalah 20,865 dan kelincahan tertinggi adalah 62,48, nilai rata-rata = 49,9996 , simpangan baku atau stdv = 10,0001 , median = 51,633 dan modus = 58,536 .

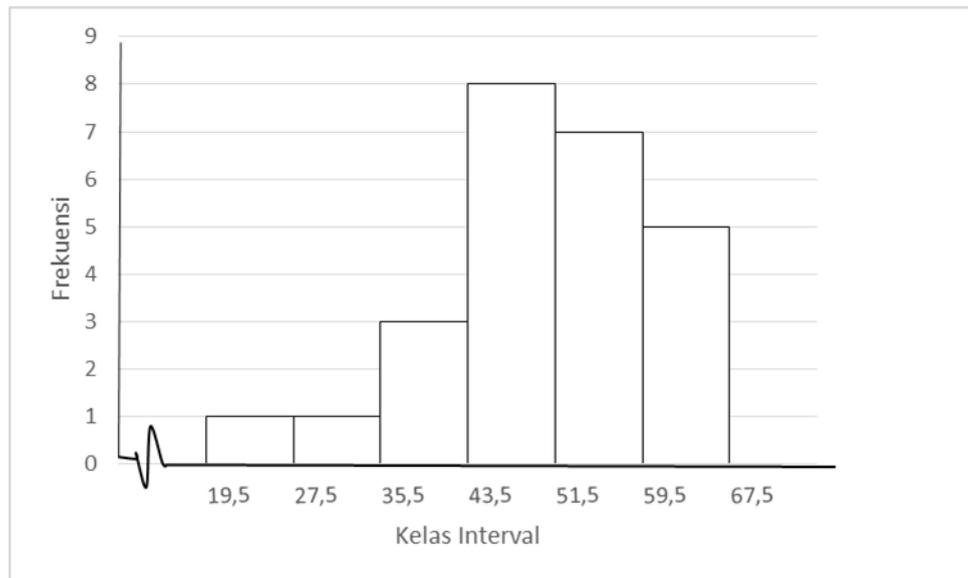
Sebaran data kelincahan siswa/atlet Woner U-17 disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas 6 dan panjang kelas 7. Pada kelas interval pertama pada rentangan 20 -27 terdapat 1 orang atau 4%, pada kelas interval kedua pada rentangan 28 – 35 terdapat 1 orang atau 4%,

pada interval kelas ketiga pada rentangan 36 – 43 terdapat 3 orang atau 12%, pada interval kelas keempat pada rentangan kelas 44 – 51 terdapat 8 orang atau 32%, pada interval kelas yang kelima pada rentangan 52 – 59 terdapat 7 orang atau 28%, dan pada interval kelas yang keenam pada rentangan kelas 60 – 67 terdapat 5 orang atau 20%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kelincahan (X) pada Siswa/atlet SSB Woner U-17

NO.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Batas Bawah
1	20, - 27	1	4%	19,5
2	28, - 35	1	4%	27,5
3	36, - 43	3	12%	35,5
4	44, - 51	8	32%	43,5
5	52, - 59	7	28%	51,5
6	60,- 67	5	20%	59,5
		25	100%	67,5

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelincahan siswa/atlet Woner U-17 dapat ditunjukkan pada gambar histogram dibawah ini:



Grafik 4.1 Histogram Sebaran Data Kelincahan (X) pada Siswa/Athlet SSB Woner U-17

2. Kemampuan Menggiring Bola (Y) pada Siswa/Athlet Woner U17

Berdasarkan hasil perhitungan terhadap kemampuan menggiring bola, nilai terendah yang di peroleh siswa/athlet adalah 29,88 dan nilai tertinggi adalah 64,73 dengan nilai rata-rata = 49,9996, simpangan baku= 10 , median = 53,402 , dan modus = 53,921.

Data hasil penelitian dimasukkan kedalam table dengan banyak kelas 6 dan panjang kelas 6. Yang mana pada kelas interval pertama pada rentangan 29 – 35 terdapat 3 orang atau 12%, pada interval kelas kedua pada rentangan 36 – 42 terdapat 4 orang atau 16%, pada interval kelas ketiga pada rentangan 43 – 49 terdapat 2 orang atau 8%, pada interval kelas keempat pada rentangan 50 – 56 terdapat 10 orang atau 40%, pada interval kelima pada rentangan 57 – 63 terdapat 5 orang atau 20%, dan

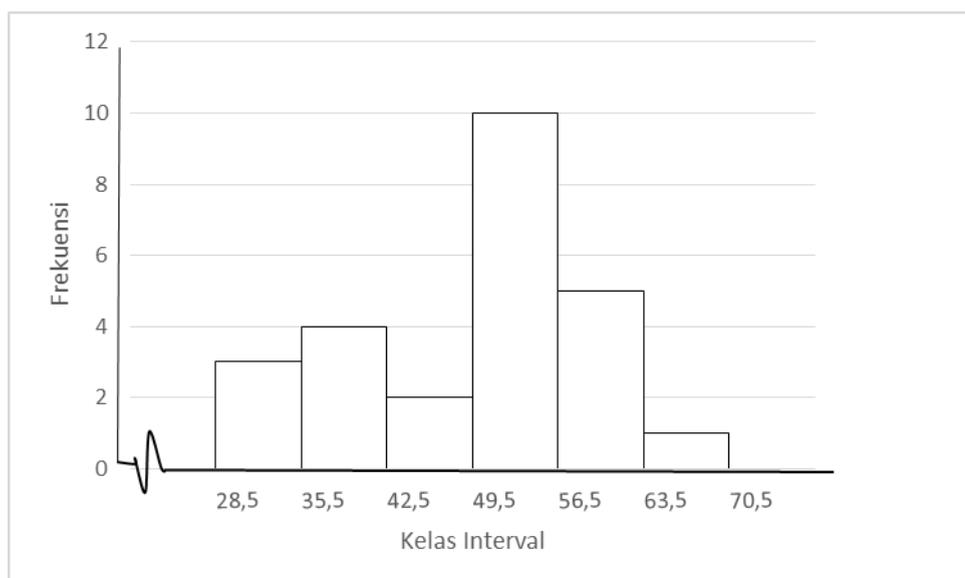
pada interval keenam pada rentangan 64 – 70 terdapat 1 orang atau 4%.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola (Y) pada Siswa/Athlet SSB Woner U-17.

NO.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Batas Bawah
1	29, - 35	3	12%	28,5
2	36, - 42	4	16%	35,5
3	43, - 49	2	8%	42,5
4	50, - 56	10	40%	49,5
5	57, - 63	5	20%	56,5
6	64,- 70	1	4%	63,5
		25	100%	70,5

Penyebaran distribusi frekuensi dari kemampuan menggiring bola dapat ditunjukkan pada grafik dibawah ini:



Grafik 4.2 Histogram Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola (Y) pada siswa/atlet SSB Woner U-17

B. Uji Persyaratan Analisis dengan Uji Normalitas

Sebelum melakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas data.

Tabel 4. 3 Uji Normalitas Data SSB Woner U-17

No	Variabel	Sig	Sig (0,05)	Keterangan
1	Kelincahan (X)	0,200	0,05	Normal
2	Menggiring Bola (Y)	0,062	0,05	Normal

Tabel diatas menunjukkan bahwa hasil pengajian untuk kelincahan (X) skor = 0,200 dengan n = 25 sedangkan pada taraf pengujian signifikan 0,05 diperoleh $0,200 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kelincahan berdistribusi normal.

Kemudian pengujian kemampuan menggiring bola (Y) skor 0,062 dengan n 25 sedangkan pada taraf pengujian signifikan 0,05 $0,062 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari menggiring bola berdistribusi normal.

C. Uji Hipotesis

Untuk membuktikan apakah ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, perlu dilakukan pengujian hipotesis yang

peneliti ajukan, maka untuk membuktikannya peneliti menggunakan rumus *product moment*.

Tabel 4. 4 Data Korelasi SPSS antara Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa/Atlet SSB Woner U-17

Correlations

		Kelincahan1	Keterampilan <i>dribbling</i> 1
Kelincahan1	Pearson Correlation	1	.503*
	Sig. (2-tailed)		.010
	N	25	25
Keterampilan <i>dribbling</i> 1	Pearson Correlation	.503*	1
	Sig. (2-tailed)	.010	
	N	25	25

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

Tabel 4. 5 Analisis Korelasi X ke Y (Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola)

Variabel	Rxy	Rtabel	KD	Kategori	Ket	Kes
X ke Y	0,503	0.413	25,30	Sedang	Signifikan	Ha diterima

Dari table diatas dapat dilihat bahwa r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} dimana $r_{hitung} = 0,503 > r_{tabel} = 0,413$ berarti terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola.

D. Pembahasan.

Fadillah (2009:33) menerangkan bahwa "Teknik *dribbling* bertujuan untuk membuka peluang dalam mencetak gol ke gawang lawan". Lebih lanjut Mielke mengatakan "gunakanlah *dribbling* untuk menciptakan ruang diantara kamu dan pemain lawan sehingga kamu berada pada posisi yang lebih baik untuk mengoper atau melakukan shooting" (Mielke,2007:3) Dari penjelasan ahli di atas jelaslah bahwa *dribbling* mempunyai fungsi untuk berpindah dari satu titik ke titik yang lain tanpa kehilangan penguasaan bola untuk menjauh dari lawan serta membuka ruang dan peluang agar tercipta kesempatan untuk dapat mengoper atau melakukan tembakan ke arah gawang.

Mappaompo (2011) Mengatakan "Kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya". Hal ini tentu saja sangat dibutuhkan dalam gerakan-gerakan olahraga terutama dalam hal ini olahraga sepakbola yang menuntut kemampuan seorang pemain untuk lincah dalam melaksanakan teknik *dribbling*. Jadi jelas bahwa kelincahan seorang pemain sepakbola akan mempengaruhi teknik *dribbling* atlet tersebut.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan mempengaruhi kemampuan menggiring bola (*dribbling*), ini menandakan bahwa kelincahan mempunyai hubungan terhadap kemampuan menggiring bola pada Siswa Woner U17. Kelincahan akan memaksimalkan kemampuan menggiring bola siswa woner u-17.

Berdasarkan analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa kelincuhan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dengan $KD = 25,30\%$. Nilai ini di kategori sedang untuk mempengaruhi kemampuan menggiring bola siswa, walaupun masih ada factor lain yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola namun factor kelincuhan salah satu factor penting yang harus dimiliki secara maksimal oleh seorang pesepakbola.

Berdasarkan hasil dari penelitian sudah terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari kelincuhan terhadap kemampuan menggiring bola. Hubungan tersebut terdapat pada waktu siswa/atlet menggiring bola, ketika melihat kearah bola yang akan di *dribbling* kemudian syaraf pusat memberikan stimulus kepada kaki yang langsung berkontraksi dengan cepat sehingga menghasilkan gerakan menggiring bola yang maksimal.

Dari keterangan diatas, bahwa kelincuhan yang dimiliki oleh siswa/atlet secara bersamaan menghasilkan gerakan kemampuan menggiring bola yang cepat dan efisien serta menghasilkan hasil yang maksimal. Selain dari kelincuhan, kemampuan menggiring bola juga di pengaruhi oleh factor yang lain seperti kecepatan, kekuatan serta koordinasi mata kaki.

Dari pemaparan tersebut, didukung juga oleh hasil penelitian yang telah di lakukan, bahwa dengan $r_{hitung} = 0,503$ lebih besar dar $r_{tabel} = 0,413$, ini membuktikan bahwa adanya nilai hubungan yang terdapat dari kelincuhan terhadap kemampuan menggiring bola dengan nilai $KD = 25,30\%$ dan sisanya sebesar $74,70\%$ dipengaruhi oleh factor lainnya. Ini berarti bahwa semakin

baik kelincahan siswa/atlet maka akan semakin baik pula kemampuan menggiring bola.

Dalam permainan sepakbola diharapkan setiap siswa yang mengikuti permainan sepakbola dapat lebih giat lagi dalam meningkatkan kemampuannya, untuk itu maka sebaiknya dilakukan latihan-latihan yang berguna untuk menunjang permainan sepakbola tersebut, seperti latihan kelincahan yang bervariasi dan tersistematis serta bercontinue.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut: Dari hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa/atlet woner U-17. Hal ini berdasarkan bukti dari hasil perhitungan data statistic dengan menggunakan rumus korelasi product moment. Dari hasil perhitungan tersebut dihasilkan $r_{xy} = 0,503$ sedangkan nilai $r_{tabel} 0,413$ Pada taraf signifikan $0,05$. Ini bearti $r_{xy} > r_{tabel}$ yaitu $0,503 > 0,413$. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kemampuan menggiring bola pada atlet/siswa Woner U-17 Pekanbaru.

Setelah dilakukan pengujian hipotesis terhadap nilai table korelasi product moment maka hipotesis alternative (H_a) yang berbunyi “ ada hunbungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada atlet/siswa Woner U-17 pekanbaru. Dengan demikian penelitian yang peneliti ajukan di terima.

Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola siswa/atlet Woner U-17 pekanbaru sebesar 25,30%

B. Saran

Kepada siswa/atlet diharapkan lebih giat lagi dalam melakukan latihan kelincahan guna meningkatkan kemampuan menggiring bola.

- 1) Bagi pelatih, sebagai tolak ukur bagi pelatih didalam membuat program latihan yang cocok serta sesuai guna meningkatkan kemampuan menggiring bola bagi siswa/atlet woner U-17 kedepannya.
- 2) Kepada pengurus SSB agar dapat lebih melengkapi sarandan prasarana latihan guna meningkatkan kemampuan menggiring bola bagi siswa/atlet nantinya.
- 3) Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi faktor-faktor lain yang mempengaruhi menggiring bola agar penelitian ini dapat di berguna dan bermanfaat bagi orang banyak nantinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Renika Cipta.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Suka Bina.
- Bennike, S., Wikman, J. M., Ottesen, J. M. (2014). Football Fitness – a new version of football? A concept for adult players in Danish football clubs. *Wiley Online Library*, 22.
- Bompa, T. O. (1994). *Power Training for Sport*. Canada: Mosaic Press.
- Chu, C. H., Chen, F. T, Pontifex, M. B., Sun, Y., Chang, Y. K. (2016). Health-related physical fitness, academic achievement, and neuroelectric measures in children and adolescents. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17.
- Depdiknas. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia.
- Durmic, T., Lazovic, B., Djeli, M., Lazic, J. S., Zikic, D., Zugic, V., Dekleva, M., Mazic, S. (2015). Sport-specific influences on respiratory patterns in elite athletes. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 41(6).
- Elmando, W., Nasuka, N., Sulaiman, S. (2020). The Effects of *Dribbling* and Leg Length Exercise on *Dribbling* Ability in the Sports of SSB Porma Kudus. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(2), 114-119.
- Hidayatullah, F. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan. *Journal Sport Area*, 3(1).
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP Sebelas Maret University Press.
- Kiram, Y & Bakhtiar, S. (2009). *Bahan ajar Belajar Motorik Lanjutan*. Jakarta: Sukabina
- Luxbacher, J. (2004). *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Mappaompo, M.A. (2011). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Club Bilopa Kabupaten Sinjai. *Jurnal ILARA*, 2 (1),96-101.
- Marsono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif (Langkah-langkah menyusun skripsi, Tesis, atau Disertasi menggunakan teknik Analisis Jalur (Path Analysis)*. Jakarta: IN Media.

- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani; Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta :Direktorat Jenderal Olahraga.
- Perdima, F. E. (2017). Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bolabasket Atlet SMA Negeri 1 Lebong Utara. *Journal Sport Area*, 2(1).
- Subekti, N. (2017). Efektivitas *Dribbling* Dengan Kaki Bagian Luar, Bagian Dalam, dan Bagian Punggung Kaki Terhadap Penguasaan Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola. *Journal Sport Area*, 2(2).
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syahara, S. (2011). *Pertumbuhan & Perkembangan Fisik Motorik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Press Universitas Negeri Padang.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 3. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.
- Utama, A. Z., Hariyanto, E., Sudjana, I. N. (2015). Pengaruh Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola SSB PAS-ITN Kabupaten Malang. *Pendidikan Jasmani* ISSN 0853-5043, 25(1).
- Yanuar, K. (2001). *Metode Pembelajaran Keterampilan Motorik Dasar Bagi Anak-anak Sekolah Dasar*. Padang: FIK UNP.
- Yanuar, K. (2011). *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Yanuar, K. (2003). *Seri Dasar-Dasar Olahraga: Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.