

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN
DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN
PERSATUAN SEPAKBOLA SIASAM SELECTION
KECAMATAN PENDALIAN IV KOTO
KABUPATEN ROKAN HULU**

SKRIPSI

Oleh

**KIKI NURHADI
NPM: 146610287**

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

**Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 196112311986021002
Pembina/IVb/LektorKepala
NIDN. 0020046109**

**Ricky Fernando, M.Pd
NIDN. 1027108701**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur kepada-Mu, ALLAH yang maha kasih atas rahmat, karunia dan Ridho-Mu sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan proposal ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau. Peneliti menyadari tentunya masih banyak terdapat kekurangan dalam penulisan proposal ini. Dengan keterbatasan kemampuan dan cakrawala berfikir peneliti serta keterbatasan waktu dan kesempatan, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: Hubungan Kecepatan Lari Dan Kelincahan Tubuh Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Dalam penulisan ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan petunjuk, dorongan dan motivasi secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu, penulis menyampaikan rasa terimakasih dan penghargaan yang tulus kepada:

1. Ibu Leni Apriani. S.Pd., M.Pd selaku Ketua Prodi Penjaskesrek FKIP UIR.
2. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak membantu, mengarahkan dan membimbing dalam penyelesaian proposal ini.
3. Bapak Ricky Fernando, M.Pd Dosen Pembimbing Pendamping yang juga telah banyak membantu, mengarahkan dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Tim penguji ujian skripsi yang telah memberikan arahan dan masukan untuk kebaikan skripsi ini.
5. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Bapak/Ibu Dosen dan karyawan/ti Tata Usaha di FKIP Uneversitas Islam Riau yang telah membimbing dan mengajarkan ilmu dan membantu segala administrasi selama perkuliahan.
7. Pemain serta pengurus Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan hulu yang telah mengizinkan dan bersedia membantu dalam pengambilan data untuk penulisan skripsi ini.
8. Teristemewa Ayahanda dan ibunda beserta keluarga tercinta, terima kasih atas do'a dan dukungan yang diberikan kepada peneliti.
9. Terima kasih untuk teman-teman angkatan 2015 serta rekan-rekan kampus yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Akhir kata, semoga Tuhan Yang Maha Kasih Dan Penyayang memberikan rahmat berlipat ganda atas jasa-jasa mereka yang telah membantu peneliti dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua, amin...

Pekanbaru, Januari 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian.....	4
C. Pembatasan Masalah Penelitian.....	5
D. Perumusan Masalah Penelitian	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teoritis.....	8
1. Hakikat Kecepatan Lari.....	8
2. Hakikat Kelincahan	11
3. Hakikat Kemampuan Mengiring Bola	17
B. Kerangka Berfikir	22
C. Hipotesis Penelitian.....	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Jenis Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel Penelitian	26
C. Pengembangan Instrumen Penelitian	27
D. Teknik Pengumpulan Data	32
E. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Jenis Penelitian	37
B. Analisa Data	45
C. Pembahasan	48
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	37
A. Simpulan	53
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	57

Daftar Tabel

Tabel	Halaman
1. Data Normatif dari Tes 30 Meter untuk Atlet 16-19 Tahun	28
2. <i>Illinois</i>	29
3. Skor Menggiring Bola.....	32
4. Norma Penilaian Dribling	32
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecepatan	40
6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan (Illinois Agility Run)	42
7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Menggiring Bola	44

Daftar Gambar

Gambar	Halaman
1. Lari Boomerang	15
2. Mengiring Bola Kaki Bagian Dalam	18
3. Mengiring Bola Kaki Bagian Luar	19
4. Mengiring Bola dengan Punggung Kaki.....	20
5. Skema Rancangan Penelitian	25
6. Pelaksanaan Tes <i>Illinois Agility Run</i>	29
7. Pelaksanaan Tes Menggiring Bola	31

Daftar Lampiran

Lampiran	Halaman
1. Data Sampel Penelitian	57
2. Hasil Tes Akselerasi 30 Meter	58
3. Hasil Tes <i>Illinois Agility Run</i>	59
4. Hasil Tes Menggiring Bola	60
5. Uji Normalitas Data Kecepatan (Speed) X1	61
6. Uji Normalitas Data Kelincahan (Agility) X2	63
7. Uji Normalitas Data Keterampilan Menggiring Bola (Y)	64
8. Korelasi Tes Akselerasi 30 Meter	67
9. Korelasi Tes <i>Illinois Agility Run</i>	68
10. Korelasi Tes Kecepatan dan Kelincahan	69
11. Perhitungan data uji korelasi kecepatan.....	70
12. Perhitungan data uji korelasi Kelincahan.....	71
13. Perhitungan data uji korelasi Kecepatan dan Kelincahan.....	72
14. Uji Korelasi Berganda.....	73
15. Tabel Nilai r product Moment.....	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang banyak diminati untuk menjaga kesehatan tubuh, mengembangkan potensi diri dalam menciptakan prestasi. Mencapai prestasi dalam aktivitas olahraga dikembangkan melalui kegiatan pembinaan. Kegiatan pembinaan dilaksanakan secara terencana dan berkelanjutan bertujuan untuk menciptakan prestasi di bidang olahraga. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 13 menyatakan, bahwa “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Berarti, olahraga prestasi adalah pembinaan secara berencana dan berkelanjutan sebagai upaya untuk mencapai prestasi.

Salah satu pembinaan olahraga untuk prestasi adalah olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga paling populer di dunia dan permainan mendunia hampir semua negara di Eropa, Amerika selatan, Asia, dan Afrika. Dikenal secara internasional sebagai “Soccer”, olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatu dunia yang sanggup melampaui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama.

Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini

mudah dimainkan, tetapi karena sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas, belum kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Pengetahuan tentang taktik dan strategi karena sangat penting. Kesigapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan- perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan. Meskipun dalam permainan sepak bola tidak ditentukan berat atau ukuran pemain secara khusus, semua pemain harus memiliki tingkat kebugaran yang tinggi. Di lapangan, pemain dituntut berlari terus-menerus selama pertandingan berlangsung. Tantangan fisik dan mental yang dihadapi pemain benar-benar luar biasa, keberhasilan tim dan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi tantangan-tantangan yang ada kemampuan demikian tentunya sangat perlu dikembangkan.

Permainan sepakbola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Kemajuan dan perkembangan tersebut dapat dilihat dalam siaran langsung pertandingan Liga-liga Eropa, maupun Piala Dunia. Bagaimana permainan cepat dan teknik yang baik yang didukung oleh kemampuan individu yang menonjol dan kondisi fisik yang prima serta seni gerak telah pula ditampilkan. Permainan yang cepat dan

teknik serta kondisi fisik yang baik itulah yang perlu dicontoh oleh persepakbolaan Indonesia agar dapat maju dan berkembang dengan baik. Tentunya harus diawali dengan latihan yang bagus, baik sasaran, materi maupun tujuan latihan. Adapun sasaran dan tujuan latihan secara garis besar, seperti meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, menambah dan menyempurnakan teknik, mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, dan meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing- masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Selain harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang benar, pemain juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Komponen kondisi fisik yang diperlukan, seperti kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi. Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai sifat tertentu dan pesertanya harus memenuhi syarat- syarat tertentu. Seseorang pemain sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola.

Kecepatan dan kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dan kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa

bola. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan dan kelincahan..

Siasam *Selection* merupakan salah satu tim sepakbola yang ada di Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Dari pengamatan peneliti pada Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, peneliti melihat kecepatan dan kelincahan pemain cukup bagus, kemampuan menggiring bola pun lumayan. Hal ini juga ditunjukkan dengan banyaknya prestasin yang didapat pada setiap pertandingan sepakbola. Prestasi yang didapat seperti juara di beberapa turnamen antar desa di Kecamatan Pendalian IV koto

Berdasarkan dari uraian di atas maka peneliti tertarik mengadakan penelitian yang berdujul “Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu”.

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan diatas dapat diidentifikasi masalah diantaranya:

1. Masih bnyak diantara pemain kemampuan teknik dasar menggiring bolanya kurang, seperti jarak bola dengan kaki terlalu jauh.
2. Masih ada diantara pemain kecepatan lari kecepatan untuk menggiring bola masih lambat.

3. Masih ada diantara pemain kelincahan tubuhnya dalm menggiring bola kurang baik.

C. Pembatasan Masalah Penelitian

Dari identifikasi masalah yang ada perlu diberi batasan sesuai dengan tujuan agar terhindar dari penafsiran yang keliru terhadap masalah yang akan diteliti. Dalam penelitian ini permasalahan dibatasi pada "hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu"

D. Perumusan Masalah Penelitian

Atas dasar latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta pembatasan masalah seperti tersebut di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu?
2. Adakah hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu?
3. Adakah hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

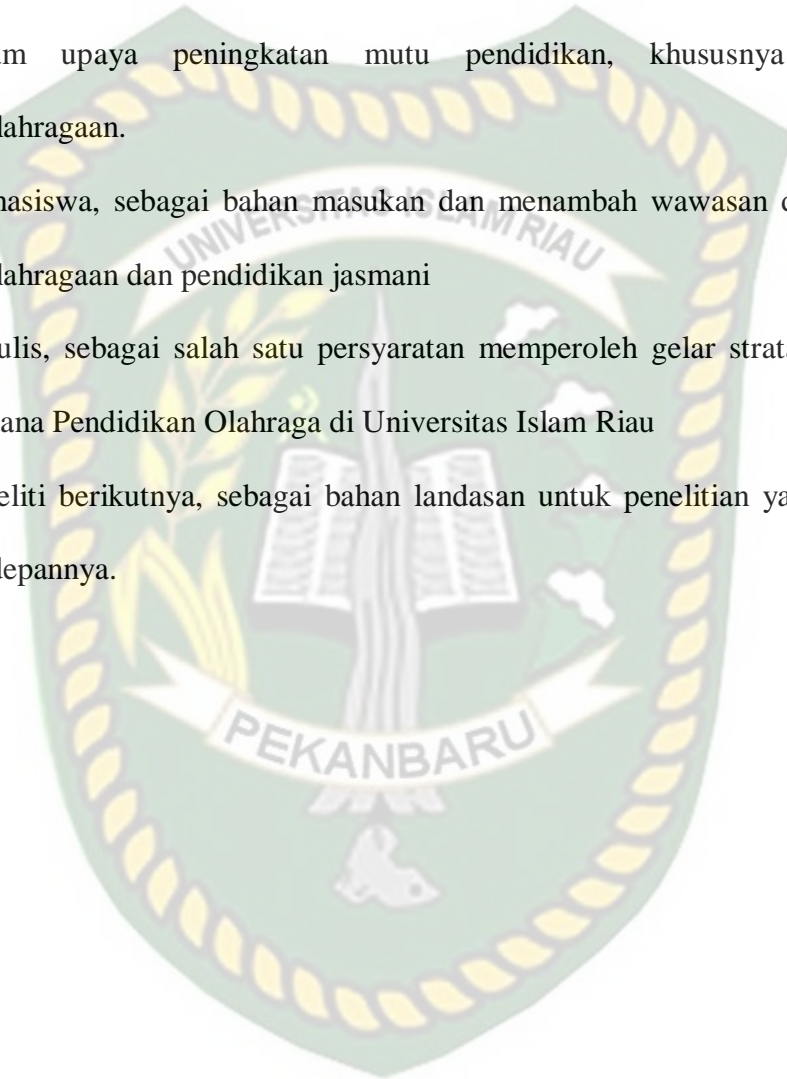
1. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam Selection Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam Selection Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam Selection Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

1. Pemain, lebih meningkatkan motivasinya dalam berlatih sesuai program latihan agar terjadinya peningkatan kondisi fisiknya terutama kemampuan kecepatan lari dan kelincahan tubuh dalam bermain sepakbola.
2. Pelatih, lebih memperhatikan kualitas program latihan yang diterapkan agar latihan yang dilakukan bermanfaat positif dalam meningkatkan dan mengembangkan kemampuan pemain bermain sepakbola, baik dari segi fisik, teknik, strategi dan mental.

3. Klub, lebih memperhatikan kebutuhan dalam melakukan pembinaan agar latihan yang diterapkan dapat mencapai prestasi maksimal.
4. Jurusan, sebagai bahan masukan untuk menentukan arah dan kebijaksanaan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan, khususnya dibidang keolahragaan.
5. Mahasiswa, sebagai bahan masukan dan menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan dan pendidikan jasmani
6. Penulis, sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar strata satu (S1) Sarjana Pendidikan Olahraga di Universitas Islam Riau
7. Peneliti berikutnya, sebagai bahan landasan untuk penelitian yang relevan ke depannya.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teoritis

1. Hakikat Kecepatan lari

a. Pengertian Kecepatan Lari

Kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang-cabang olahraga seperti nomor-nomor sprint, tinju, anggar, beberapa cabang olahraga permainan, dan sebagainya. Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik dalam aktivitas olahraga. Sukadiyanto (2009: 144) menyatakan, "Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak". Arsil (2008: 82) mengemukakan, "kecepatan sebagai jarak persatuan waktu". Mathews (dalam Bafirman, 2018) mengatakan, bahwa kecepatan sebagai kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Berarti, kecepatan merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan gerakan pada waktu yang singkat.

Dalam permainan sepakbola, kecepatan yang dituntut adalah kecepatan reaksi yaitu kemampuan berlari. Kemampuan berlari yang cepat dibutuhkan dalam menggiring bola untuk mengarahkan bola ke daerah lawan dengan tujuan menciptakan gol. Pamungkas (dalam Kurniawan, 2016) mengemukakan pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola sepak ke daerah lawan dan akan mempermudah pula dalam mencetak gol ke

gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola.

b. Jenis Kecepatan

Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada objek-objek eksternal seperti sepakbola, bola softball, tenis lapangan, cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu (1)Keturunan (*heredity*) dan bakat alamiah (*natural talent*), (2)Waktu reaksi, (3)Kemampuan untuk mengatasi tahanan (*resistance*) eksternal, seperti peralatan, lingkungan, (4)Teknik, (5)Konsentrasi dan semangat, (6)Elastisitas otot Bempa (dalam Harsono, 2018: 148).

Bempa (dalam Arsil, 2008: 83) menyatakan, kecepatan terdiri dari 2 macam, diantaranya (1) Kecepatan umum, yaitu kepastian untuk melakukan beberapa macam gerakan dengan cara yang cepat, (2) Kecepatan asiklis, yaitu kecepatan masing-masing otot. Sukadiyanto (2009: 146) mengemukakan pengelompokkan kecepatan yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak.

Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Reaksi tunggal adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang telah diketahui arah dan sarannya dalam waktu sesingkat mungkin. Reaksi majemuk adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang belum diketahui arah dan sarannya dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

Di antara jenis kecepatan tersebut di atas dua jenis kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan

olahraga sepak bola, misalnya seorang pemain sepakbola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan sepakbola kedua tipe kecepatan di atas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bolapun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan.

Nossek (dalam Bafirman, 2008: 100) mengemukakan kecepatan digolongkan dalam tiga bentuk, diantaranya: (1)Kecepatan reaksi, yaitu kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Kecepatan reaksi berpengaruh terhadap prestasi lari, (2)Kecepatan bergerak, yaitu kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh, (3)Kecepatan sprint, yaitu kemampuan organis untuk bergerak ke depan dengan cepat.

Bertolak dari teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan

Pate (dalam Arsil, 2008: 85) mengemukakan, kecepatan dipengaruhi oleh, (1)Tipe otot, (2)Koordinasi neuromuscular, (3)Biomekanik, (4)Kekuatan otot.

Ken (dalam Bafirman, 2008: 101) menyatakan, kecepatan dipengaruhi oleh

(1)susunan syaraf, (2)daya orientasi situasi, (3)ketajaman panca indra, (4)kekuatan otot, (5)daya ledak, (6)daya koordinasi gerakan, (7)kelincahan, (8)keseimbangan, (9)persendian.

2. Hakekat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efektif, sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh. Analisis telah menunjukkan bahwa kelincahan terjadi karena gerakan kekuatan atau tenaga yang meledak, kelincahan juga merupakan bagian dari komponen kondisi fisik. Nala (dalam Daryanto, 2015) menyatakan kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Sukadiyanto (2009: 146) mengemukakan, "kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya". Harsono (dalam Samsudin, 2017) mengemukakan orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti misalnya dalam lari melintasi rintangan (tes standar untuk kelincahan), memerlukan

kontraksi *konsentris* dan *eksentris* secara bergantian pada kelompok-kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat berlari melintasi rintangan, seorang atlet harus mengurangi kecepatannya saat atlet akan mengubah arah. Untuk melakukan ini, otot perentang otot lutut pinggul (*knee extensor* dan *hip extensor*) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot-otot itu harus mengalami suatu kontraksi pada saat otot tersebut memacu tubuh ke arah yang baru. Gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Massa seorang atlet relatif konstan, tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui latihan dan program pengembangan otot.

Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan

sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

b. Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Moeleok dalam <https://www.olahragakesehatanjasmani.com> mengemukakan faktor yang mempengaruhi kelincahan, diantaranya adalah kecepatan reaksi, kecepatan gerak yang baik, kelentukan sendi-sendi tubuh, kemampuan menghentikan gerakan tubuh dengan cepat, tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi.

c. Latihan kelincahan

Adapun macam-macam latihan kelincahan, yaitu:

1. Lari bolak-balik (*Shuttle Run*).

Atlet lari bolak balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak kira-kira 10 kali. Setiap kali sampai pada suatu titik dia harus berusaha untuk secepatnya membalikkan badan untuk lari menuju titik yang lain. Perlu diperhatikan bahwa:

- a) Jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, misalnya 10 m atau lebih, maka ada kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali bolak-balik dia tidak mampu lagi untuk melanjutkan larinya., dan atau membalikkan badannya dengan cepat disebabkan karena faktor keletihan. Jika Kelelahan mempengaruhi kecepatan larinya, maka latihan tersebut sudah tidak sah (valid) lagi untuk digunakan sebagai latihan kelincahan.
- b) Jumlah ulangan lari bolak balik jangan terlalu banyak sehingga menyebabkan atlet lelah. Kalau ulangan larinya terlalu banyak maka menyebabkan seperti diatas. Faktor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya ingin dilatih yaitu kelincahan.

2. Lari zig-zag (*zig-zag run*)

Latihan hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik.

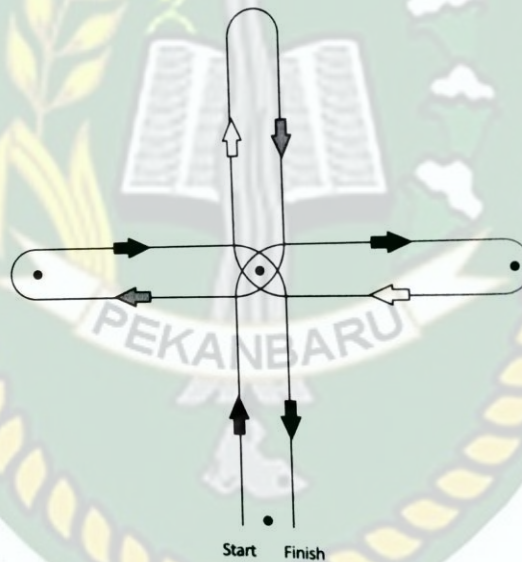
3. *Squart trust* dan modifikasinya

Atlet berdiri tegak, jongkok, tangan di lantai, lempar kaki ke

belakang sehingga tubuh lurus dalam posisi push up, dengan kedua tangan bersandar di lantai. Lemparan kedua kaki ke depan di antara kedua lengan, luruskan seluruh tubuh menghadap ke atas, satu tangan lepas dari lantai dan segera balikkan badan sehingga berada dalam posisi push up kembali, kembali berdiri tegak. Seluruh rangkaian gerak dilakukan secepat mungkin.

4. *Boomerang run*

Untuk lebih jelas pelaksanaannya lihat gambar dibawah ini:



Gambar 1. Lari boomerang
(Harsono 2018)

5. Lari rintangan

Disuatu ruang atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan, misalnya kursi, meja, atau yang lainnya. Tugas atlet adalah untuk secepatnya melalui rintangan-rintangan itu, baik dengan cara melompatinya, menerobos (di kolong meja) atau memanjatnya.

6. *Dot drill*

Di lantai atau di lapangan dibuat 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing 24 inci (kira-kira 60 cm, dan titik di tengah-tengah persegi). Atlet bersiap dengan kedua kaki pada 2 titik, dan pada aba-aba “ya” atlet melompat-lompat ke titik-titik yang lain secepatnya dalam waktu 30 detik atau lebih. Lompatannya adalah maju, mundur, ke samping, berbalik dan sebagainya. Dengan demikian kelincahan kaki terlatih.

7. *Three Corner drill*

Ada 3 titik yang membentuk huruf L berjarak kira-kira 4 m. Atlet secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu yang telah ditentukan. Latihan ini mirip dengan latihan boomerang run yang titiknya adalah 5 buah.

8. *Down the-line drill*

Di lapangan ada beberapa garis yang berjarak masing-masing kira-kira sampai 4-5 m, atlet lari menuju garis tersebut dan setiap tiba disuatu garis dia harus mengubah cara larinya dengan mundur, maju atau menyamping sesuai dengan instruksi pelatih (Harsono, 2018: 51-53).

Dari contoh di atas dapat dilihat bahwa bermacam-macam latihan kelincahan dapat diciptakan. Imajinasi pelatih adalah penting untuk menciptakan latihan-latihan yang sesuai dengan kebutuhan.

3. Hakekat Kemampuan Menggiring Bola

a. Pengertian Menggiring Bola

Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola. Samsudin (2017: 3) mengemukakan "menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki, Mielke (2009; 1) mengatakan "menggiring bola merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung".

b. Teknik Dasar Menggiring Bola

Dalam permainan sepakbola tentunya terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Dalam olahraga sepakbola teknik-teknik yang harus dikuasai oleh pemain seperti menendang (*shooting* dan *passing*), menyundul bola, mengontrol bola, dan menggiring bola. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-terputus pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan menendang bola, menggiring bola bertujuan antara lain melewati lawan, menghambat permainan.

1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Pada dasarnya bola dengan kaki bagian dalam adalah umumnya menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melakukan gerakan mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola

- b) Kaki yang digunakan untuk mengiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan ke depan
- c) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir kedepan
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai
- e) Pada waktu mengiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola
- f) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- g) Kedua lengan menjaga keseimbangan disamping badan

Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini;



Gambar 2. Mengiring Bola Kaki Bagian Dalam

2) Mengiring bola dengan kaki bagian luar

Mengiring bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati/mengecoh lawan. Analisis mengiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- a) Posisi kaki mengiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar
- b) Kaki yang digunakan mengiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola bergulir kedepan

- c) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola
- d) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola
- f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan kearah bola ,selanjutnya melihat situasi
- g) Kedua lengan menjaga keseimbangan disamping badan.

Untuk lebih jelasnya,lihat gambar dibawah ini;



Gambar 3. Menggiring Bola Kaki Bagian Luar

3) Menggiring bola dengan punggung kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya. Analisis menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki
- b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik kebelakang dan diayun kedepan
- c) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.

- f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh ,kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

Untuk lebih jelasnya,lihat gambar dibawah ini.



Gambar 4. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki

c. Prinsip dan Tujuan Mnggiring Bola

Yulifri (2011: 94)mengatakan bahwa ”Beberapa prinsip yang perlu diperhatikan untuk dapat menggiring bola dengan baik antara lain: (1)Bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan, (2)Dapat menggunakan seluruh bagian kak sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai, (3)Dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola”. Dan selanjutnya Yulifri (2011: 95)mengatakan, ”Tujuan utama dari menggiring bola adalah untuk: (1)Memindahkan daerah permainan, (2)Melewat lawan, (3)Memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka, (4) Memperlambat tempo permainan”.

d. Peraturan dan Sarana Prasarana Permainan Sepakbola

1. Jumlah pemain dan lapangan permainan

Yulifri (2011:108) menyatakan:

Lapangan permainan sepakbola terbentuk empat persegi panjang dengan permukaan yang datar dan ditutupi dengan rumput yang tumbuh rata. Ukuran lapangan adalah: panjang 90m-120m, lebar 45m- 90m. Lapangan permainan diberi garis untuk membagi daerah-daerah lapangan dengan garis putih dengan lebar 12cm. Pada kedua sisi lebar terdapat tiang gawang dengan tinggi 2,44m dan lebar 7,32m. Tiang gawang dengan lebar 12cm dengan warna putih dan dibelakang tiang gawang dipasang jaring. Pada empat sudut lapangan dipasang tiang bendera dengan tinggi 1,5m yang terbuat dari bahan yang lentur untuk keamanan pemain. Pada setiap ujung lapangan di gambar dua garis sejajar dengan panjang lapangan dan berjarak masing-masing 16,5 meter dari tiang gawang. Garis-garis ini disatukan oleh sebuah garis lain yang panjangnya 40,3 meter sejajar dengan lebar lapangan sejauh 16,5 meter di depan gawang. Daerah yang diapit oleh garis ini disebut daerah tendangan hukuman. Di dalam daerah hukuman terdapat sebuah titik yang jaraknya 11 meter dari titik tengah garis gawang. Titik ini dinamakan titik penalti yang digunakan untuk melakukan eksekusi tendangan penalti.

Yulifri (2011:113) menyatakan "Bola berbentuk bulat terbuat dari kulit atau bahan sintetis dengan ukuran keliling bola tidak lebih dari 70 cm dan tidak kurang dari 68 cm dengan berat minimal 410 gram dan maksimal 450 gram". Jumlah pemain 11 orang dan salah satu diantaranya sebagai penjaga gawang. Jumlah pemain cadangan dari setiap regu maksimal 7 orang. Nama pemain pengganti harus diserahkan kepada panitia terlebih dahulu untuk dapat diukur dalam pertandingan.

2. Perlengkapan Pemain

Untuk melangsungkan sebuah pertandingan sepakbola maka setiap tim kesebelasan yang bertanding harus memenuhi perlengkapan pertandingan. Teguh Susanto (2016: 177-178) mengatakan perlengkapan dasar bagi pemain

sepakbola, antara lain: (1)Jersey, (2)Celana pendek, (3)Kaos kaki, (4)*Shinguards* atau pelindung tulang kering, (5)Sepatu, (6)Sarung tangan. Selain perlengkapan diatas, pemain sepakbola juga diperbolehkan memakai perlengkapan lain seperti penutup kepala, kaos tangan, ikat kepala, syal, dan pelindung wajah atau kepala. Sedangkan aksesoris yang dilarang pada pertandingan sepakbola adalah seperti anting, gelang, jam tangan dan kalung.

Seorang pemain tidak diperkenankan memakai peralatan yang membahayakan diri sendiri atau pemain lawan. Pemain harus memakai alat perlengkapan kaki seperti kaus kaki, sepatu khusus sepakbola. Penjaga gawang harus memakai pakaian yang berbeda dengan pemain lain dan wasit. Permainan dilaksanakan dalam dua babak dan durasi setiap babak adalah 45 menit (untuk pertandingan junior durasi waktu perbabak adalah 40 menit). Waktu dihitung saat tendangan pertama dilakukan. Selesai babak pertama istirahat maksimal 15 menit.

B. Kerangka Berpikir

Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk fastbreak, dribble dan passing. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang

sesingkat-singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi objek-objek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kecepatan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (footwork) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti tersebut diatas yang cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan yang baik.

Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan. Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (footwork) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi

memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal, kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat dilakukan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan sementara mengenai hubungan yang berbanding terbalik antara variable yang digunakan (KBBI, 2007 : 404) Hipotesis adalah jawaban sementara penelitian, patokan, dugaan atau dalil sementara yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian. Setelah melalui pembuktian dari hasil penelitian maka hipotesis dapat benar atau salah, diterima atau ditolak. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan antara kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pemain Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.
2. Ada hubungan antara kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pemain Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.
3. Ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pemain Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

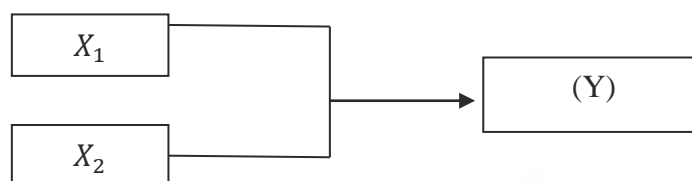
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam bentuk penelitian korelasi. Maolani (2015; 78) menyatakan, "penelitian korelasi bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variasi dalam suatu faktor atau karakteristik berhubungan dengan variasi dalam suatu faktor atau karakteristik lainnya". Berarti, penelitian korelasi mmemberikan informasi seberapa besar hubungan yang tercipta antara variabel yaitu kecepatan lari dan kelincahan tubuh terhadap kemampuan menggiring bola Pemain Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Rancangan penelitian ini digambarkan dari kaitan antara variabel penelitian. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat, dimana variabel bebas berdampak terhadap variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecepatan lari dan kelincahan tubuh, sedangkan variabel terikat adalah kemampuan menggiring bola. Berarti, penelitian ini akan memberikan informasi mengenai hubungan kecepatan lari dan kelincahan tubuh terhadap kemampuan menggiring bola, lebih jelasnya terpapar pada skema berikut ini:



Gambar 5. Skema Rancangan Penelitian

Keterangan:

X_1 = Kecepatan lari

X_2 = Kelincahan tubuh

Y = Kemampuan menggiring bola

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Arikunto (2006: 130) menyatakan, "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sebagai contoh manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu didalam suatu penelitian". Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 18 orang.

2. Sampel Penelitian

Arikunto (2006: 131) mengemukakan, bahwa "sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti". Selanjutnya Arikunto (2006: 134) menyatakan:

Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitaanya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya dari: a)kemampuan penelitian dilihat dari waktu, tenaga, dan dana, b)Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut sedikitnya data, c)besar kecilnya risiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang resiko besar, hasilnya akan lebih baik.

Berdasarkan kutipan di atas, sampel yang digunakan adalah secara *total sampling*, dimana seluruh populasi yang berjumlah 18 orang digunakan dalam penelitian ini dijadikan sampel karena populasi kurang dari 100.

C. Pengembangan Instrumen Penelitian

Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kecepatan lari dan kelincihan tubuh terhadap kemampuan menggiring bola Pemain Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu dilakukan tes. Tes dilakukan bertujuan untuk memperoleh data. Tes yang digunakan dalam memperoleh data penelitian ini, diantaranya tes kecepatan lari, kelincihan tubuh dan kemampuan menggiring bola. Adapun instrument (alat ukur) penelitian ini diantaranya:

1. Kecepatan Lari

Tes kecepatan lari yang digunakan adalah tes akselerasi 30 meter. Widiastuti (2015: 127) menerangkan pelaksanaan tes akserelasi 30 meter, yaitu;

a. Tujuan

Untuk mengetahui kemampuan lari dengan cepat dan mengetahui kemampuan kecepatan seorang siswa/atlet

b. Peralatan yang dibutuhkan

Untuk menjalankan tes ini anda membutuhkan:

- 1) Jalur 400 meter jalur yang ditandai di depan sepanjang 25 meter
- 2) Stopwatch

3) Asisten

c. Petunjuk pelaksanaan

Tes ini terdiri dari lari 3 x 30 meter dimulai dari start berdiri, blok star dan dengan istirahat yang cukup untuk memulai tes di antara tes lari yang berikutnya. Asisten harus mencatat waktu yang dihabiskan untuk melakukan lari 30 meter. Penilaian kemampuan kecepatan lari dikonversikan pada tabel di bawah ini:

Jenis kelamin	Baik sekali	Baik	Cukup	Sedang	Kurang
Pria	<4.0	4.2 – 4.0	4.4 – 4.3	4.6 – 4.5	>4.6
Wanita	< 4.5	4.6 – 4.5	4.8 – 4.7	5.0 – 4.9	>5.0

Tabel 1. Data Normatif dari Tes 30 Meter untuk Atlet 16-19 Tahun
Widiastuti (2015:127)

2. **Kelincahan Tubuh**

Tes kelincahan tubuh yang digunakan adalah *Illinois Agility Run*. Widiastuti (2015: 140) menerangkan pelaksanaan *Illinois Agility Run*, yaitu;

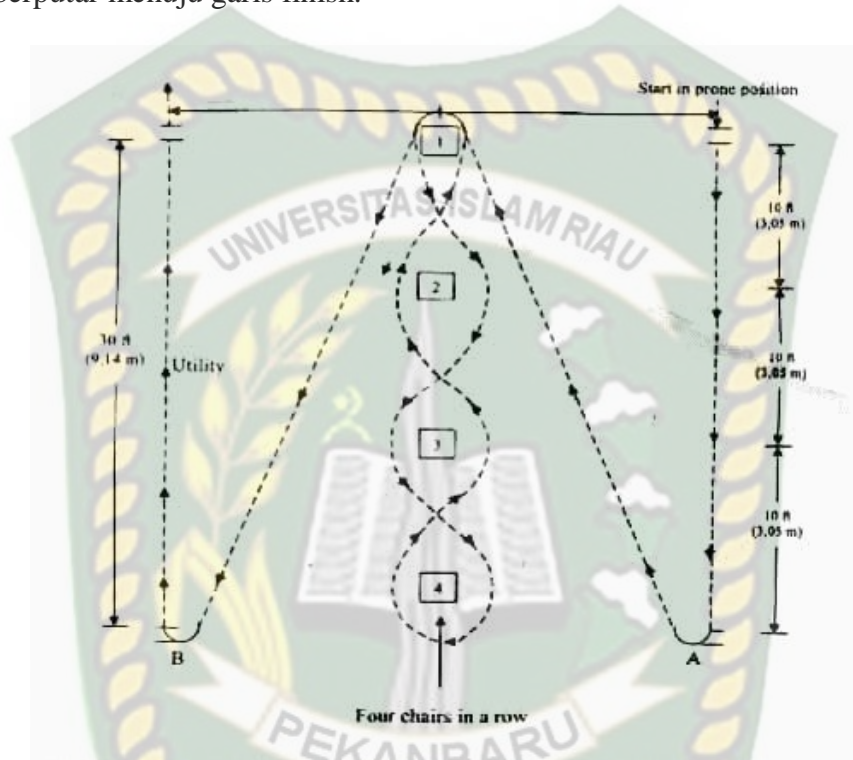
b. Tujuan

Untuk mengetahui kelincahan seseorang

c. Pelaksanaan

Orang coba bersiap digaris start, pada aba-aba “ya” orang coba berlari secepat-cepatnya menuju garis A, salah satu kaki harus menyentuh garis. Kemudian berbalik menuju bangku pertama, berputar ke kiri pada bangku pertama, berputar ke kiri pada bangku pertama lalu melakukan zig-zag

sehingga bangku ke-4, berputar kekanan pada bangku ke-4, kemudian zig-zag kembali menuju bangku pertama, kemudian berlari menuju garis B dan berputar menuju garis finish.



Gambar 6. Pelaksanaan Tes *Illinois Agility Run* (Widiastuti 2015: 141)

d. Penilaian

Data yang diperoleh dikonversikan pada table di bawah ini:

Agility Run Ratings (seconds)		
Rating	Males	Females
Excellent	< 15.2	< 17.0
Good	16.1 – 15.2	17.9 – 17.0
Average	18.1 – 16.2	21.7 – 18.0
Fair	18.3 – 18.2	23.0 – 21.8
Poor	> 18.3	> 23.0

Tabel 2. *Illonios* (Widiastuti 2015: 141)

3. Tes Menggiring Bola

Tes menggiring bola digunakan adalah tes menggiring bola. Widiastuti (2015: 246) menerangkan pelaksanaan tes menggiring bola, yaitu;

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan dan kelincahan menggiring bola menghindari rintangan (*dogging*)

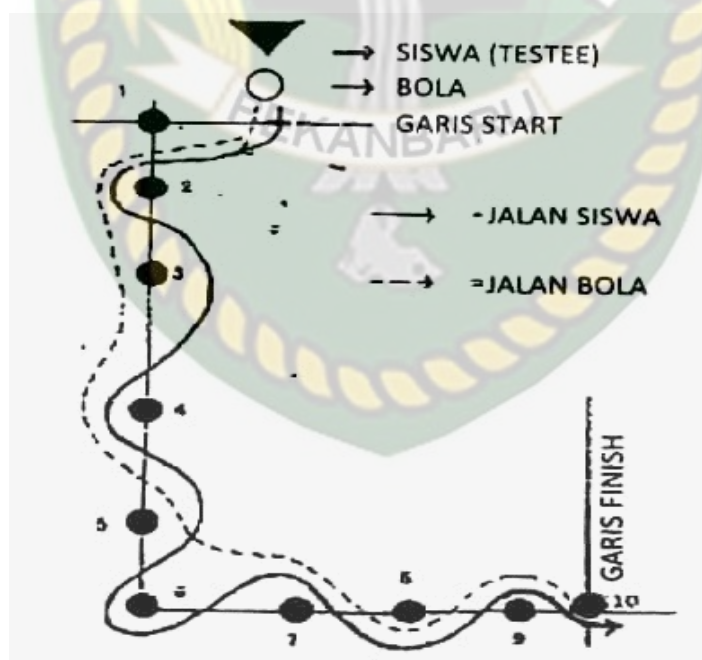
b. Pelaksanaan Tes

Siswa berdiri dibelakang bola menghadap kearah yang harus ditempuh.setelah pengambil waktu memberi aba-aba “mulai” ,siswa (testee)segera menggiring bola dengan melewati antara rintangan-rintangan yang dipasang,kecuali pada rintangan ke-3 dan ke-6 bola harus dilewatkan disebelah rintangan yang berlawanan dengan lewatnya penggiring bola jadi,jalannya gerakan sebagai berikut.

Siswa (testee) mulai menggiring bola melewati sebelah kiri rintangan ke-1 yang dipasang pada garis start,membelok kekanan melewati sebelah kanan rintangan ke-2, membelok kekiri melewati sebelah kiri rintangan ke-3, akan tetapi bola dilewatkan disebelah kanan rintangan tersebut. Kemudian siswa (testee) membelok kekanan menjemput bola dan menggiringnya melewati sebelah kanan rintangan ke-4,membelok kekiri lagi melewati sebelah kiri rintangan ke-5, membelok kekanan melewati sebelah kanan rintangan ke-6, akan tetapi bola dilewatkan disebelah kiri rintangan tersebut. Selanjutnya siswa (testee) membelok kekiri menjemput bola dan menggiringnya

melewati sebelah kiri rintangan ke-7 membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke-8, membelok kekiri melewati sebelah kiri rintangan ke-9, dan membelok kekanan melewati sebelah kanan rintangan ke-10 (rintangan terakhir) yang terletak pada garis finish. Setelah itu siswa (testee) menyerahkan bolanya kepada pengetes digaris start, dan menghentikannya apabila siswa (testee) dan bolanya sudah mencapai garis finish.

Pengawas mengawasi jalannya tes dan mencatat hasilnya. Dan bila siswa (testee) melakukan gerakan yang salah, pengawas segera memperingatkan. Siswa harus segera membetulkan gerakan yang salah tadi dan segera meneruskan tes yang dilakukan. Untuk jelasnya tertera pada gambar di bawah ini:



Gambar 7. Pelaksanaan Tes Menggiring Bola
(Widiastuti 2015: 247)

c. Pencatatan hasil:

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

T-SKORE	DRIBLING TEST (/10 DTK)	T-SKORE	DRIBLING TEST (/10 DTK)
78	≤ 6.30	54	13.95 – 14.25
77	6.31 – 6.60	53	14.26 – 14.60
75	6.61 – 7.40	52	14.61 – 14.93
74	7.40 – 7.73	51	14.94 – 15.28
73	7.74 – 8.10	50	15.29 – 15.58
69	8.11 – 9.40	49	15.59 – 15.90
68	9.41 – 9.53	48	15.91 – 16.22
67	9.54 – 9.70	47	16.23 – 16.54
66	9.71 – 10.24	46	16.55 – 16.87
64	10.25 – 10.89	45	16.88 – 17.15
62	10.90 – 11.70	44	17.16 – 17.50
61	11.71 – 11.78	43	17.51 – 17.80
60	11.79 – 12.30	42	17.81 – 17.87
59	12.31 – 12.60	41	17.88 – 18.40
58	12.61 – 12.90	40	18.41 – 18.81
57	12.91 – 13.31	39	18.82 – 19.13
56	13.32 – 13.64	38	19.14 – 19.28
55	13.65 – 13.94	37	19.29 – 19.57

Tabel 3. Skor Menggiring Bola

No	KLASIFIKASI T-SKORE
1	BAIK SEKALI ≥ 66
2	BAIK 53 – 65
3	SEDANG 41 – 52
4	KURANG ≤ 40

Tabel 4. Norma Penilaian Dribling

Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Teknik observasi digunakan untuk meninjau lokasi penelitian untuk mengetahui permasalahan yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan diteliti.

2. Kepustakaan

Kepustakaan digunakan untuk mendapat konsep dan teori-teori yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu tentang kecepatan lari, kelincahan tubuh, menggiring bola dalam permainan olahraga sepakbola serta cara pengukurannya. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka dilakukan tes dan pengukuran terhadap variabel-variabel yang diteliti. Menurut Widiastuti (2000:2) “ tes dan pengukuran adalah suatu alat untuk mengumpulkan data atau keterangan tentang apa yang ingin dicapai”.

D. Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik. Adapun teknik analisis data meliputi:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data yang memiliki distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov Smirnov. Konsep dasar dari uji normalitas Kolmogorov Smirnov adalah membandingkan distribusi data (yang akan diuji normalitasnya) dengan distribusi normal baku. Distribusi normal baku adalah data yang telah ditransformasikan kedalam bentuk Z-Score dan diasumsikan normal.

Kelebihan dari uji ini adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi diantara satu pengamat dengan pengamat yang lain. Uji normalitas ini menurut metode Kolmogorov Smirnov, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010: <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>. Diunduh pada tanggal 2 Juli 2011).

b. Uji Linearitas

Uji linieritas regresi bertujuan untuk menguji kekeliruan eksperimen atau alat eksperimen dan menguji model linier yang telah diambil. Untuk itu dalam uji linieritas regresi ini akan menghasilkan uji independen dan uji tuna cocok regresi linier. Hal ini dimaksudkan untuk menguji apakah korelasi antara variabel predictor dengan criterium berbentuk linier atau tidak. Regresi dikatakan linier apabila harga F hitung (observasi) lebih kecil dari F tabel. Untuk uji linieritas regresi dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis varians, dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{S^2 TC}{S^2 e}$$

Keterangan:

- F = Nilai linieritas
- S = Standar Deviasi
- TC = Tuna cocok
- e = Kesalahan

2. Uji Hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis ini adalah menggunakan rumus korelasi yang dikemukakan oleh Spiegel (2004: 257) berikut ini:

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

- r_{xy} = Angka indeks korelasi “r” product moment
- N = Jumlah total
- $\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan Y
- $\sum X$ = Jumlah seluruh skor X
- $\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

Untuk menguji apakah harga r tersebut signifikan atau tidak dilakukan uji F (Sugiyono, 2008: 266) dengan rumus:

$$F_h = \frac{R^2/k}{(1 - R^2)/(n - k - 1)}$$

Keterangan :

R : Koefisien korelasi ganda
K : Jumlah variabel independen
n : Jumlah anggota sampel

Harga F_h tersebut kemudian dikonsultasikan dengan harga F_h tabel dengan derajat kebebasan $n-k-1$ pada taraf signifikansi 5%. Apabila harga F hitung lebih besar atau sama dengan harga F tabel, maka ada hubungan yang signifikan antara variabel terikat dengan masing-masing variabel bebasnya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Proses dari analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: langkah awal melakukan deskripsi variabel, seperti di jelaskan pada bab sebelumnya bahwa dalam variabel penelitian ini terdiri dari: keterampilan menggiring bola (*dribbling*) (Y) sebagai variabel terikat, kecepatan (*speed*) (X1) dan kelincahan (*agility*) (X2) sebagai variabel bebas. Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Sepadan desa Pendalian Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Jumlah sampel yang mengikuti tes ini adalah 18 orang pemain Persatuan Sepakbola Siasam *Selection*. Dalam pelaksanaannya peneliti menerapkan 3 jenis tes yang sejalan dengan penelitian ini. Ketiga jenis tes tersebut terdiri dari tes akselerasi 30 meter (kecepatan), tes illonais agelity run dan tes menggiring bola. Secara peneliti menjabarkan tatacara jalannya setiap tes yang dilakukan. Tes pertama yaitu tes kecepatan (*speed*) (X1) dengan menggunakan tes akselerasi 30 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan pemain Siasam *selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Peneliti menyiapkan lintasan lari dengan ukuran panjang 30 meter kemudian membuat garis start dan garis finish ditandai dengan bendera. Setiap pemain atau sampel mendapat sekali kesempatan untuk melakukan lari akselerasi 30 meter. Start dilakukan dengan start berdiri, ketika aba-aba “ya”

dan disertai bunyi pluit pemain mulai berlari sekencang mungkin sampai ke garis finish. Skor tes ini adalah jumlah waktu yang diperlukan pemain untuk akselerasi 30 meter. Waktu dicatat oleh pencatat waktu atau *timer* digaris finish, Semakin singkat waktu yang dicatat maka semakin tinggi skor diperoleh oleh pemain.

Tes kedua yaitu kelincahan (*agility*) (X2) dengan tes *illinois agility run*. Tes ini bertujuan untuk menentukan kelincahan pemain Siasam *selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Peneliti melakukan tes ini di lapangan dengan lintasan sesuai dengan tes *illinois agility run*, pelaksanaan tes ini dimulai dari garis start dan melewati beberapa rintangan sampai di garis finish. Waktu dijacat oleh petugas pencatat waktu. Skor tes ini adalah lamanya waktu yang dibutuhkan oleh pemain untuk melewati rintangan dimulai dari garis start sampai garis finish. Semakin singkat waktu yang dibutuhkan maka semakin tinggi poinnya.

Tes yang terakhir yaitu keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, maka di peroleh data (pada lampiran 2, lampiran 3 dan lampiran 4).

Berdasarkan dari hasil ketiga yaitu tes kecepatan (*speed*) dan tes kelincahan (*agility*) terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) terhadap pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, peneliti membuat sirkuit untuk menggiring bola, pemain menggiring bola di sirkuit yang telah dibuat dengan

aturan yang telah ditentukan. Skor dihitung waktu yang di gunakan oleh pemain dari garis start kemudian melewati cone satu sampai cone sepuluh dan garis finish. Waktu dicatat oleh pencatat waktu, semakin singkat waktu yang diperlukan oleh pemain untuk sampai kegaris finish maka semakin tinggi poin yang diperoleh. Untuk lebih jelasnya berikut secara rinci hasil dari ketiga tes tersebut:

1. Deskripsi Data Hasil Tes Kecepatan pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam Selection Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

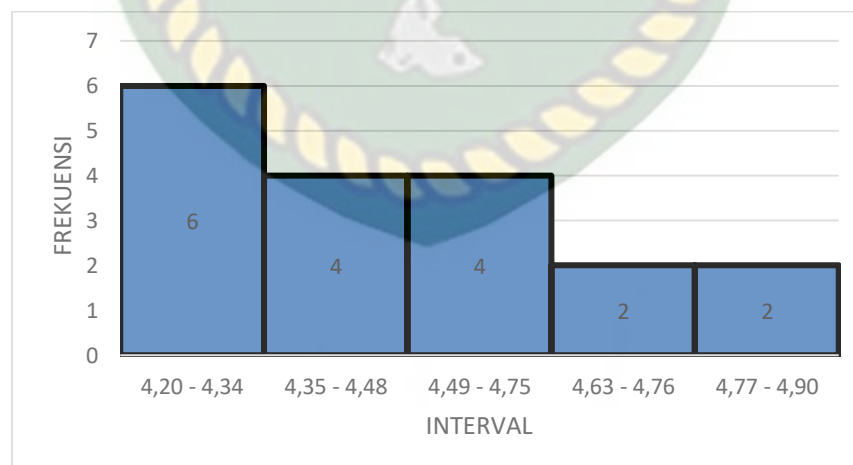
Berdasarkan hasil tes akselerasi 30 meter pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam Selection Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, peneliti mendapatkan waktu tertinggi adalah 4,9 dan yang paling rendah adalah 4,2. Setelah diolah maka peneliti mendapatkan nilai rata-rata (mean) sebesar 4,48 dan nilai median adalah 4,52 dan standar deviasinya adalah 0,20. Untuk selengkapnya peneliti membuat tabel distribusi frekuensi untuk menjabarkan skor dari hasil tes akselerasi 30 meter pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam Selection Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Jumlah pemain dengan kecepatan lari direntang waktu 4,20 – 4,34 berjumlah 6 orang pemain atau 33,3% dari keseluruhan sampel. Jumlah pemain dengan kecepatan lari di rentang waktu 4,35 – 4,48 berjumlah 4 orang pemain atau 22,2% dari keseluruhan sampel. Jumlah pemain dengan kecepatan lari di rentang waktu 4,49 – 4,62 berjumlah 4 orang pemain atau 22,2% dari

keseluruhan sampel. Jumlah pemain dengan kecepatan lari di rentang waktu 4,63 – 4,76 berjumlah 2 orang pemain atau 11,1% dari keseluruhan sampel. Jumlah pemain dengan kecepatan lari di rentang waktu 4,77 – 4,90 berjumlah 2 orang pemain atau 11,1% dari keseluruhan sampel.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecepatan pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

Kelas	Interval	Fi	Persentase
1	4,90 – 4,77	2	11,1%
2	4,76 – 4,63	2	11,1%
3	4,62 – 4,49	4	22,2%
4	4,48 – 4,35	4	22,2%
5	4,34 – 4,20	6	33,3%
Σ		18	100%

Data pada tabel di atas juga peneliti gambarkan dalam bentuk grafik distribusi frekuensi berikut ini :



Grafik 1. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Kecepatan pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

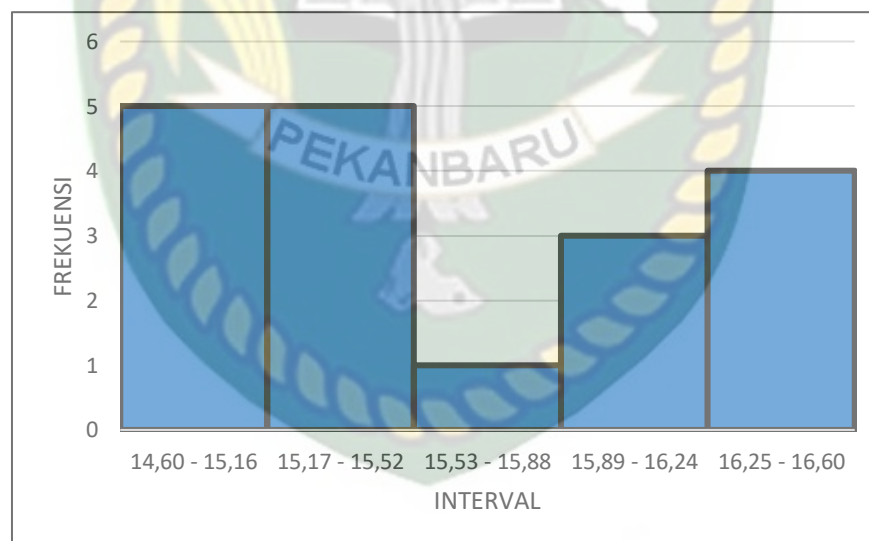
2. Deskripsi Data Hasil Tes Kelincahan (*Illinois Agility Run*) pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam Selection Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

Berdasarkan hasil tes *Illinois Agility Run* pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam Selection Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, peneliti mendapatkan waktu tertinggi adalah 16,6 dan yang paling rendah adalah 14,8. Setelah diolah maka peneliti mendapatkan nilai rata-rata (mean) sebesar 15,62 dan nilai median adalah 15,92 dan standar deviasinya adalah 0,57. Untuk selengkapnya peneliti membuat tabel distribusi frekuensi untuk menjabarkan skor dari hasil tes *Illinois Agility Run* pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam Selection Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Jumlah pemain dengan tingkat kelincahan lari direntang waktu 14,80 – 15,16 berjumlah 5 orang pemain atau 27,8% dari keseluruhan sampel. Jumlah pemain dengan tingkat kelincahan di rentang waktu 15,17 – 15,52 berjumlah 5 orang pemain atau 27,8% dari keseluruhan sampel. Jumlah pemain dengan tingkat kelincahan di rentang waktu 15,53 – 15,88 berjumlah 1 orang pemain atau 5,6% dari keseluruhan sampel. Jumlah pemain dengan tingkat kelincahan di rentang waktu 15,89 – 16,24 berjumlah 3 orang pemain atau 16,7% dari keseluruhan sampel. Jumlah pemain dengan tingkat kelincahan di rentang waktu 16,25 – 16,60 berjumlah 4 orang pemain atau 22,2% dari keseluruhan sampel. Guna lebih jelas tentang penyebaran pemain dalam hasil tes *illinois agility run* dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan (*Illinois Agility Run*) pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

Kelas	Interval	Fi	Persentase
1	16,60 – 16,25	4	22,2%
2	16,24 – 15,89	3	16,7%
3	15,88 – 15,53	1	5,6%
4	15,52 – 15,17	5	27,8%
5	15,16 – 14,80	5	27,8%
Σ		18	100%

Data pada tabel di atas juga peneliti gambarkan dalam bentuk grafik distribusi frekuensi berikut ini :



Grafik 2. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes *Illinois Agility Run* pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

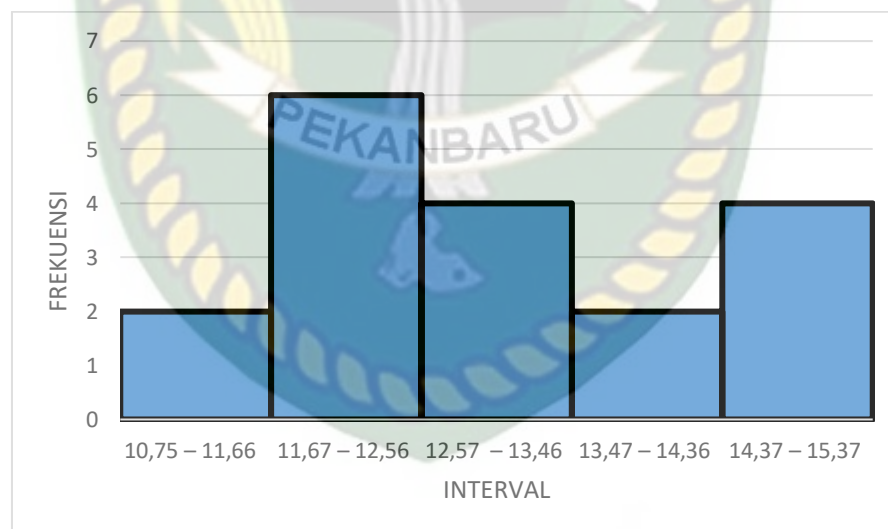
3. Deskripsi Data Hasil Tes Menggiring bola pada Pemain Sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

Berdasarkan hasil tes menggiring bola pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, peneliti mendapatkan waktu tertinggi adalah 15,26 dan yang paling rendah adalah 10,75. Setelah diolah maka peneliti mendapatkan nilai rata-rata (mean) sebesar 13,02 dan nilai median adalah 13,19 dan standar deviasinya adalah 1,23. Untuk selengkapnya peneliti membuat tabel distribusi frekuensi untuk menjabarkan skor dari hasil tes menggiring bola pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam *Selection*. Jumlah pemain yang menggiring bola pada rentang waktu 10,75 – 11,66 berjumlah 2 orang pemain atau 11,1% dari keseluruhan sampel. Jumlah pemain yang menggiring bola pada rentang waktu 11,67 – 12,56 berjumlah 6 orang pemain atau 33,3% dari keseluruhan sampel. Jumlah pemain yang menggiring bola pada rentang waktu 12,57 – 13,46 berjumlah 4 orang pemain atau 22,2% dari keseluruhan sampel. Jumlah pemain yang menggiring bola pada rentang waktu 13,47 – 14,36 berjumlah 2 orang pemain atau 11,1% dari keseluruhan sampel. Jumlah pemain yang menggiring bola pada rentang waktu 14,37 – 15,37 berjumlah 4 orang pemain atau 22,2% dari keseluruhan sampel. Guna lebih jelas tentang penyebaran pemain dalam hasil tes menggiring bola dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Menggiring Bola pada Pemain Sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

Kelas	Interval	Fi	Persentase
1	15,26 – 14,37	4	22,2%
2	14,36 – 13,47	2	11,1%
3	13,46 – 12,57	4	22,2%
4	12,56 – 11,67	6	33,3%
5	11,66 – 10,75	2	11,1%
Σ		18	100%

Data pada tabel di atas juga peneliti gambarkan dalam bentuk grafik distribusi frekuensi berikut ini :



Grafik 3. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes Menggiring Bola pada Pemain Sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

B. Analisa Data

Setelah dilakukan penjabaran secara terperinci terhadap variabel penelitian yang berjumlah 3 variabel. Tahap ini peneliti ingin membuktikan hipotesis penelitian yang peneliti ajukan benar atau tidak. Berikut peneliti jabarkan selengkapnya.

1. Analisa Data Hubungan kecepatan (X1) terhadap kemampuan menggiring bola (Y) pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam Selection Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Langkah perhitungan yang peneliti lakukan untuk menghitung ada atau tidaknya kontribusi kecepatan (*speed*) terhadap kemampuan menggiring bola (Y) pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam Selection Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu peneliti menggunakan analisa korelasi *product moment*. Rumus ini digunakan untuk mencari ada atau tidaknya korelasi antara dua variabel yang berbeda atau korelasi sederhana. Produk dari rumus ini adalah nilai korelasi variabel X dan variabel Y atau r_{xy} .

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan didapatkan nilai r_{xy} 0,80 nilai tersebut berada pada rentang interval antara 0,80-1,00 dengan kategori sangat kuat. Kategori ini mengindikasikan bahwa kecepatan memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap kemampuan menggiring bola atau *dribble* dalam permainan sepak bola. Kecepatan (*speed*) berguna untuk mempermudah melakukan akselerasi dalam menggiring bola dan bola tetap dalam kontrol yang diinginkan.

Nilai r tabel pada df 16 adalah 0,497. Dengan demikian nilai r hitung 0,80 lebih besar dari r tabel. karena $0,80 > 0,497$ maka hipotesis pertama yang berbunyi (1) ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pemain Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu benar adanya atau diterima.

Setelah didapatkan nilai r_{xy} peneliti juga menggunakan rumus koefisien determinasi (KD) guna mendapatkan seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Hasil perhitungan KD didapatkan skor sebesar 64%.

2. Analisa Data Hubungan kelincahan (X2) terhadap kemampuan menggiring bola(Y) pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam Selection Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu

Langkah perhitungan yang peneliti lakukan untuk menghitung ada atau tidaknya kontribusi kelincahan (*agility*) terhadap kemampuan menggiring bola (Y) pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam Selection Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu, peneliti menggunakan analisa korelasi *product moment*. Rumus ini digunakan untuk mencari ada atau tidaknya korelasi antara dua variable yang berbeda atau korelasi sederhana. Produk dari rumus ini adalah nilai korelasi variabel X dan variable Y atau r_{xy} .

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan didapatkan nilai r_{xy} 0,73 nilai tersebut berada pada rentang interval antara 0,60-0,799 dengan kategori kuat. Kategori ini mengindikasikan bahwa kelincahan

memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap kemampuan menggiring bola atau *dribble* dalam permainan sepak bola. Kelincahan (*agility*) berguna untuk mempermudah melakukan akselerasi dalam menggiring bola dan bola tetap dalam kontrol yang diinginkan.

Nilai r tabel pada df 16 adalah 0,497. Dengan demikian nilai r hitung 0,73 lebih besar dari r tabel. karena $0,73 > 0,497$ maka hipotesis kedua yang berbunyi (2) ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu benar adanya atau diterima.

Setelah didapatkan nilai r xy peneliti juga menggunakan rumus koefisien determinasi (KD) guna mendapatkan seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Hasil perhitungan KD didapatkan skor sebesar 53%.

3. Analisa Data hubungan kecepatan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Analisa terakhir yang dilakukan adalah dengan menguji hipotesis ganda. Analisa ini menggunakan rumus korelasi ganda. Hal ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Korelasi ganda dilakukan untuk mengetahui korelasi antara 3 variabel atau lebih yang berbeda.

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan didapatkan skor

$r_{x_1x_2y}$ Sebesar 0,84. Skor tersebut berada pada rentang Antara (0,800-0,100) dengan kategori sangat kuat. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut mengindikasikan bahwa perpaduan antara kecepatan dan kelincahan terdapat hubungan yang besar terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Nilai r tabel pada df 16 adalah 0,497. Dengan demikian nilai r hitung 0,84 lebih besar dari r tabel. Karena $0,84 > 0,497$ maka hipotesis ketiga yang berbunyi (3) ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu benar adanya atau diterima.

C. Pembahasan

Dengan kecepatan yang baik seseorang atlet dapat melakukan gerakan dengan cepat tanpa mengalami kesulitan yang berarti, baik itu gerakan melewati lawan, menekuk dan lain sebagainya. Untuk itulah sehingga, kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan dengan kondisi fisik lainnya dalam melakukan gerak pada setiap cabang olahraga pada umumnya dan sepakbola pada khususnya.

Bompa dan Haff (2009:23) yang mengatakan “kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Perpindahan tempat bisa berupa perpindahan tubuh secara menyeluruh bisa juga berupa perpindahan sebagian tubuh. Dalam hal ini pada waktu melakukan menggiring bolamelewati lawan, kecepatan dapat bermanfaat untuk memberikan gerakan tambahan untuk mengelabui lawan. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat

kontribusi yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola dengan tingkat persentase sebesar 64%, kemudian sisanya dipengaruhi oleh faktor pendukung lain seperti kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan lainnya. Artinya variabel kecepatan dapat memberikan kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Selain itu dari uji signifikan koefisien korelasi antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola diperoleh hasil analisis *r*hitung sebesar 0,80 > *r*tabel sebesar 0,497 (pada tabel *r*), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara X1 terhadap Y (sangat kuat) dalam tabel Sugiyono (2013:231).

Agar seorang pemain dapat memiliki kecepatan yang lebih baik lagi dan berkontribusi lebih besar lagi terhadap kemampuan menggiring bola dapat dilakukan dengan latihan-latihan lari seperti : jogging, lari zig-zag dan berbagai variasi latihan lainnya untuk meningkatkan kecepatan, karena jika semakin baik kecepatan seorang pemain, maka akan semakin mudah baginya untuk bisa melewati lawan dan melakukan penguasaan bola.

Pada cabang olahraga permainan sepakbola, kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain secara efektif dan efisien di dalam melakukan menggiring bola secara cepat agar mampu melewati lawan dan melakukan penguasaan bola yang benar. Namun sebaliknya, apabila seorang pemain tidak memiliki kelincahan yang baik maka tidak dapat melakukan menggiring bola secara cepat dan tidak mampu melewati lawan sehingga kurang penguasaan bola, hal ini didasari oleh beberapa pendapat yaitu :

- a. Pendapat dari Hendri Irawadi (2011:108) yang mengatakan “kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan, kelincahan ini mengandung unsur kecepatan bergerak dan unsur merubah arah gerak.
- b. Poerwadarminta (2000:35) dalam kamus bahasa indonesia yang mengartikan bahwa “ lincak” dengan gesit atau cekatan. Makna yang terkandung dalam kata gesit atau cekatan adalah dapat bergerak dengan cepat dan mudah.
- c. Soekarman (1987:71) yang mengatakan “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi. Sehingga nantinya sangat membantu bergerak bebas, cepat dan berkelit dari sergapan lawan”.

Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dengan tingkat persentase sebesar = 53 % dengan sisanya 47 % yang dipengaruhi oleh faktor pendukung lain seperti keuletukan, keseimbangan, koordinasi dan lainnya. Artinya variabel kelincahan dapat memberikan kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. Selain itu dari uji signifikan koefisien korelasi antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola diperoleh hasil analisis statistik. r_{hitung} sebesar 0,73 > r_{tabel} sebesar 0,497 (pada tabel r) dengan sisanya 27 % yang dipengaruhi oleh faktor pendukung lain seperti kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan lainnya. Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara X1 terhadap Y (kuat) tabel Sugiyono, (2013:231)

Kelincahan yang dihasilkan dari latihan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan motorik tinggi berfungsi untuk mempermudah mempelajari teknik yang sangat bergantung dari masing-masing individu, karena semakin bagus kelincahan seorang pemain sepakbola dalam menggiring bola melewati lawan, maka semakin baik penguasaan bola yang dimiliki, sehingga dengan adanya kelincahan yang baik akan berdampak kepada kemampuan teknik yang dimiliki pemain.

Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar sepakbola dalam usaha untuk mampu melewati lawan dan melakukan penguasaan bola. Seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. (Danny Mielke, 2009:1).

Keterampilan menggiring bola yang baik didukung oleh kecepatan dan kelincahan yang dimiliki oleh pemain, yaitu ketika melakukan gerakan menggiring bola membutuhkan unsur kelincahan pemain dan kemampuan menggiring bola melewati lawan dibutuhkan kecepatan.

Penelitian membuktikan bahwa terdapat Kontribusi kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola dengan tingkat persentase = 70,6% sisanya 29,4% yang dipengaruhi oleh faktor pendukung lainnya seperti kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan faktor pendukung lainnya. Artinya variabel kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu.

Selain itu dari uji signifikan korelasi ganda antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola diperoleh hasil analisis statistik *r*hitung sebesar $0,84 > r_{tabel}$ sebesar $0,497$ (pada tabel *r*), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara X1 dan X2 secara bersama-sama terhadap Y (kuat) dalam tabel Sugiyono (2013:231).

Berdasarkan pembahasan tersebut jelas bahwa unsur kecepatan dan kelincahan memberikan kontribusi kepada pemain, sehingga pemain tersebut mampu untuk melakukan kemampuan menggiring bola menjadi lebih baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin baik kecepatan dan kelincahan seorang pemain sepakbola maka akan semakin mudah untuk melewati lawan dan melakukan penguasaan bola.

Sehubungan dengan hal itu, tentu agar mencapai kemampuan menggiring bola yang sangat bagus lagi, selain melatih kecepatan dan kelincahan, seorang pemain sepakbola juga harus memperhatikan kemampuan menggiring bola, seperti: koordinasi mata kaki saat menggiring bola juga sangat menentukan terhadap penguasaan bola. Kemudian, selain faktor tersebut sarana dan prasarana, program latihan juga dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola seorang pemain sepakbola.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan variabel-variabel penelitian kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu menunjukkan bahwa masing-masing variabel kecepatan, kelincahan dan kemampuan menggiring bola memiliki hubungan yang kuat dan signifikan, yaitu :

1. Ada hubungan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu sebesar 64%.
2. Ada hubungan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu sebesar 53%.
3. Ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam *Selection* Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu sebesar 70,6%.

B. SARAN

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan yang telah disebutkan diatas, maka timbul beberapa wawasan yang dikemukakan oleh peneliti berupa saran – rasan di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih pada umumnya dan khususnya pelatih sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam Selection Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu disarankan untuk melatih unsur kecepatan dan kelincahan dengan cara melatih penguasaan bola dalam kemampuan menggiring bola.Selain itu melatih meningkatkan kemampuan menggiring boal para pemain karena kemampuan menggiring bola sangat diperlukan untuk mampu melewati lawan dan juga meningkatkan kondisi fisik para pemain.
2. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Siasam Selection Kecamatan Pendalian IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. disarankan dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang; FIK UNP.
- _____.(2009). *Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. Malang: Wineka Media
- Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*, Padang; FIK-UNP.
- Daryanto, Zusyah Porja dan Khoirul Hidayat. *Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol.4, No.2, Desember 2015*.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, Doni, dkk. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Volume 26, nomor 2, Tahun 2016 Halaman 381-397*.
- Kurniawan, Feri.2011.*Buku Pintar Olahraga*, Jakarta: Laskar Aksara.
- Mielke, Danny.2009.*Dasar-Dasar Sepakbola*, Bandung:Pakar Raya.
- Maolani, Rukaesih A. dan Ucu Cahyana.2015, *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Samsudin dan Furkan.*Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol 7, No,1, Januari-Juni 2017. ISSN: 2088-0324*.
- Spiegel, Murray dan Larry J. Stephens. 2004. *Statistik*, Jakarta: Erlangga
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*, Depdiknas.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV.Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2008. *Metode Melatih Fisik Tennis*, Yogyakarta: FIK UNY.
- Teguh Susanto. 2016. *Buku Pintar Olahraga*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Yulifri.2011.*Permainan Sepakbola*, Padang:FIK-UNP.

Zulhendri, Ferli. 2010. *Undang-undang Kepemudaan dan Olahraga*. Bandung:

Fokusindo Mandiri



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau