

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA
PADA SISWA UIR *SOCCER SCHOOL***

SKRIPSI

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



**OLEH
MUHAMMAD ISLAMI
NPM 146610348**

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

**Rezki, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1012038501**

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

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

2021

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA
PADA SISWA UIR *SOCCER SCHOOL***

Dipersiapkan oleh :

Nama : MUHAMMAD ISLAMI
NPM : 146610348
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Rezki, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1012038501

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

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
Dekan

Dra. Hj. Sri Amnah, S.Pd, M.Pd
NIDN. 0007107005

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : MUHAMMAD ISLAMI
NPM : 146610348
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Hubungan kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR Soccer School.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Rezki, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1012038501

Pembimbing Pendamping

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

Mengetahui

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

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

SURAT KETERANGAN

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

Nama : MUHAMMAD ISLAMI
NPM : 146610348
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul : “**Hubungan kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR Soccer School**”.

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

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Rezki, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1012038501

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

ABSTRAK

MUHAMMAD ISLAMI (2021) : Hubungan kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR Soccer School

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR Soccer School. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini siswa UIR Soccer School yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling dengan demikian jumlah sampel adalah 15 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes sprint 30 meter, tes dogging run dan tes dribble sepakbola. Teknik analisis data adalah korelasi product moment dan korelasi ganda. Kesimpulan penelitian ini adalah: 1) Terdapat hubungan kecepatan lari terhadap keterampilan dribble permainan sepakbola siswa UIR Soccer School dengan persentase 27,9%. 2) Terdapat hubungan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR Soccer School dengan persentase 31,5%. 3) Terdapat hubungan kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR Soccer School dengan persentase 56,1%.

Kata Kunci: kecepatan, kelincahan, dribble sepakbola

ABSTRACT

MUHAMMAD ISLAMI (2021): The relationship between running speed and agility on ball dribbling skills in soccer games for UIR Soccer School students.

The purpose of this study was to determine the relationship between running speed and agility on ball dribbling skills in soccer games for UIR Soccer School students. This type of research is correlational research. The population in this study were 15 students of UIR Soccer School. The sampling technique was total sampling, thus the number of samples was 15 people. The instruments used are 30 meter sprint test, dogging run test and soccer dribble test. The data analysis technique is product moment correlation and multiple correlation. The conclusions of this study are: 1) There is a relationship between running speed and dribbling skills of UIR Soccer School students with a percentage of 27.9%. 2) There is a relationship between agility and ball dribbling skills in soccer games for UIR Soccer School students with a percentage of 31.5%. 3) There is a relationship between running speed and agility to the ball dribbling ability in soccer games for UIR Soccer School students with a percentage of 56.1%.

Keywords: speed, agility, soccer dribble

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **MUHAMMAD ISLAMI**
NPM : **146610348**
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul skripsi : Hubungan kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR *Soccer School*.

Dengan ini menyatakan bahwa:

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

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

Pekanbaru, Juli 2021
Yang Menyatakan

MUHAMMAD ISLAMI
146610348

KATA PENGANTAR

Pertama-tama puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Hubungan kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR Soccer School”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menuruskan penulisan skripsi guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Di Universitas Islam Riau.

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

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

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

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

Pekanbaru, Juli 2021
Penulis

MUHAMMAD ISLAMI
146610348

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA PEMBIMBING UTAMA	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	6
1. Hakikat Kelincahan	6
2. Hakikat Kecepatan	9
3. Hakikat <i>Dribble</i> Sepakbola	12
B. Kerangka Pemikiran	20
C. Hipotesis Penelitian	21
BAB III. METEDOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel	22
C. Defenisi Operasional	23
D. Pengembangan Instrumen	24

E. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisa Data	29

BAB IV. PENGOLAHAN DATA

A. Deskripsi Data Penelitian	30
1. Data Hasil Tes Kecepatan Lari Siswa UIR Soccer School	30
2. Data Hasil Tes Kelicahan Siswa UIR Soccer School	32
3. Data Hasil Tes Dribble Sepakbola Siswa UIR Soccer School	33
B. Analisa data	35
C. Pembahasan	37

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	39
B. Saran	39

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

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

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kecepatan Lari siswa UIR <i>Soccer School</i>	31
2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelincahan siswa UIR <i>Soccer School</i>	32
3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Dribble</i> Sepakbola siswa UIR <i>Soccer School</i>	34



DAFTAR GAMBAR

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



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Data Hasil Tes Kecepatan Lari siswa UIR <i>Soccer School</i>	31
2. Histogram Data Hasil Tes Kelincahan siswa UIR <i>Soccer School</i>	33
3. Histogram Data Hasil Tes Kelincahan siswa UIR <i>Soccer School</i>	34



DAFTAR LAMPIRAN

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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

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

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

Dalam sepakbola salah satu cara yang sering digunakan untuk memindahkan bola dari satu tempat ketempat yang lain dilakukan dengan menggiring bola. Teknik menggiring bola ini dilakukan untuk menyusun penyerangan, pola bertahan atau juga mengatur ritme permainan. Teknik ini mengharuskan pemain memiliki kemampuan kontrol atau menguasai bola ketika bergerak.

Dribble adalah teknik cara membawa bola dengan mempergunakan kaki dengan tujuan agar bola yang akan ditendang (dioperkan) atau dimasukkan ke gawang lawan akan lebih dekat. Selain dari itu merupakan salah satu cara untuk menyelamatkan bola, bila tidak ada kemungkinan untuk dioperkan atau dimasukkan ke gawang lawan dengan segera. Pada waktu menggiring bola, bola harus tetap berada dalam penguasaan dan pengontrolan serta sangat diperlukan kelincahan dari seorang pemain. Setiap pemain harus dapat mencurahkan perasaan kakinya pada saat menggiring bola dan kelincahan tubuhnya untuk melewati pemain lawan, hingga pandangan dapat dipergunakan untuk melihat keadaan kawan dan lawan.

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

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

Hasil observasi yang peneliti lakukan pada siswa UIR *Soccer School*, peneliti menemukan beberapa permasalahan seperti masih banyak pemain yang belum menguasai teknik dasar *dribble* dengan baik. Ketika menggiring bola sambil berjalan, bola terkadang lepas dari penguasaan. Banyak pemain yang tidak bersemangat dan cenderung bermain-main. Ketika berhadapan dengan lawan saat bermain sepakbola, banyak pemain yang kesulitan merubah arah bola sehingga mudah dikuasai oleh lawan. Ketika membawa bola sambil berlari, kecepatan lari pemain masih lambat.

Dari hasil observasi tersebut peneliti tertarik mengangkat permasalahan ini menjadi karya tulis sebagai tugas akhir perkuliahan. Adapun judul yang ingin diangkat adalah hubungan kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR *Soccer School*.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Masih banyak pemain yang belum menguasai tehnik dasar *dribble* dengan baik.

2. Masih banyak pemain yang belum mampu menguasai bola ketika melakukan *dribble* sambil berjalan.
3. Ketika berhadapan dengan lawan, pemain sulit merubah arah *dribble* dengan cepat.
4. Ketika membawa bola sambil berlari, kecepatannya masih lambat.

C. Pembatasan Masalah

Meningkat luasnya permasalahan di lapangan, peneliti hanya membatasi permasalahan dalam penelitian ini hanya pada : hubungan kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR *Soccer School*.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- 1) Apakah terdapat hubungan kecepatan lari terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR *Soccer School*?
- 2) Apakah terdapat hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR *Soccer School*?
- 3) Apakah terdapat hubungan kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR *Soccer School*?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

- 1) Untuk mengetahui hubungan kecepatan lari terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR *Soccer School*?

- 2) Untuk mengetahui hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR *Soccer School*.
- 3) Untuk mengetahui hubungan kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR *Soccer School*.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang peneliti harapkan dalam penelitian ini sebagai berikut:

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

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

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

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

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

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

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

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

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

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

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

b. Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak digunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat ketika sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan maupun kesadaran akan posisi tubuhnya, Kelincahan adalah suatu kondisi fisik yang harus dimiliki seseorang dalam aktifitas fisik, kelincahan seseorang tidak sama, karena kelincahan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor.

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

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

5. Berat badan. Berat badan yang lebih dapat mengurangi kelincahan.
6. Kelelahan. Kelelahan dapat mengurangi kelincahan. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

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

2. Hakikat Kecepatan

a. Pengertian Kecepatan

Kecepatan dalam olahraga sepakbola sangat dibutuhkan, karena kecepatan merupakan tahap untuk membantu mendorong tubuh kedepan ketika menolakkan kaki pada papan tolakan. Kecepatan ini dibutuhkan pada fase awalan sebelum memasuki fase menolak. Semakin cepat lari seseorang maka tambahan dorongan kedepan akan semakin besar pula.

Berikut beberapa defenisi kecepatan menurut para ahli. Pesurnay (2006:1) menjelaskan kecepatan adalah kemampuan untuk bereaksi secepat mungkin terhadap rangsangan. Kalau demikian halnya maka kecepatan tersebut dinyatakan sebagai waktu reaksi dan hasilnya adalah kecepatan reaksi. Pengertian lebih lanjut dijelaskan bahwa kecepatan adalah kemampuan membuat gerak (bergerak) melawan tahanan gerak yang berbeda-beda dengan kecepatan yang setinggi-tingginya, kalau batasannya maka kecepatan dapat diartikan kecepatan maksimal yang siklis dan kecepatan maksimal yang asiklis.

Sementara itu menurut Tangkudung (2006:67) menjelaskan defenisi kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari dan bergerak dengan sangat

cepat. Pengembangan kecepatan berarti juga meliputi dengan skill, sehingga teknik itu dilakukan dengan kecepatan tinggi. Untuk mengembangkan kecepatan, maka skill harus dipraktekkan secara teratur dengan kecepatan gerak maksimum atau mendekati maksimum.

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

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

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

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

tubuh. Kecepatan ini berkaitan dengan waktu, frekuensi gerak, dan juga jarak perpindahan.

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

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan

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

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

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa faktor kecepatan atau kemampuan seseorang untuk berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu singkat tidak dapat diperoleh atau dikuasai begitu saja. Kemampuan tersebut harus dilatih dan juga selain itu juga harus menggunakan program latihan

yang baik dan intensif. Kemampuan fisik juga turut dilatih agar dapat mendorong seseorang lebih meningkat tingkat kecepatannya.

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

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

3. Hakikat *Dribble* Sepakbola

a. Pengertian *Dribble* Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan permainan yang dilakukan dalam lapangan yang cukup luas. Cara menjelajahi lapangan dengan membawa bola adalah dengan cara melakukan teknik menggiring. Nugraha (2016:93) menjelaskan menggiring atau menggocek bola yang baik adalah mempertahankan bola tetap berada di kaki dan tetap dalam kendali ketika melewati lawan. Gunakan kedua sisi kaki untuk membawahi bola atau memperlambat laju bola dengan menggunakan sol sepatu. Menggocek bola bukan hanya soal kecepatan saja namun harus mengubah kecepatan dan arahnya.

Untuk memiliki kemampuan *dribble* yang baik, seorang pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik dan penguasaan teknik yang baik. Ketika *dribble*

bola, kemampuan untuk merubah arah gerakan *dribble* sangat penting. Kemampuan untuk mengecoh lawan membutuhkan kelincahan yang tinggi. Selain tingkat kecepatan dalam *dribble* tingkat kelincahan juga sangat penting.

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

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

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

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

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

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

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

- 1) Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada didekat kaki anda. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh.
- 2) Giringlah bola dengan kepala tetap tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki.
- 3) Jika anda bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggang dan arah kaki mereka. Pinggang dan arah kaki mereka menunjukkan kemana mereka akan bergerak. (jika musuh anda menghadap kekiri, segeralah berbelok kekiri sehinggaterpaksa dia berbelok mengikuti gerakan anda, selain membingungkan musuh, taktik ini juga membuat anda beberapa langkah lebih maju daripada mereka). Dan musuh telah melangkahkan salah satu kaki mereka, berbeloklah ke sisi kaki yang maju itu (sebagai contoh,

pemain musuh yang melangkahkan kaki kiri pasti akan bergerak kekanan. Jika anda berbelok ke kiri, maka dia harus merubah arah, dan sedikit kehilangan waktu untuk mengejar anda).

- 4) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan, misalnya tubuh anda condong kekanan tetapi mendadak berbelok ke kiri.
- 5) Variasikan kecepatan lari anda dengan mengubah – ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang mengejar atau menghadang anda akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan.
- 6) Giringlah bola menjauhi musuh anda, paksa lah mereka mengejar anda. Usahakan selalu bergerak keruang terbuka di lapangan.
- 7) Carilah satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar anda dapat segera mengoper bola kepadanya.

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

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

b. Teknik Dasar *Dribble* Permainan Sepakbola

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

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

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

a. *Dribble* dengan menggunakan kaki bagian dalam

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

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

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



Gambar 1. *Dribble* bola dengan kaki bagian dalam
Mielke (2009:2)

b. *Dribble* dengan kaki bagian luar

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

Mielke (2009:4) menjelaskan Teknik *dribble* bola dengan kaki bagian luar :

- a) Kaki kanan ditempatkan di depan
- b) Pergelangan kaki diputar sedikit ke dalam, lututnya agak ditekuk.
- c) Kaki kiri digunakan sebagai tumpuan, lututnya agak sedikit ditekuk.

- d) Badan sedikit condong ke depan dan berat badan berada pada kaki kiri.
- e) Lengan disamping badan tergantung rileks.
- f) Persentuhan bola dengan kakai tepat dengan kaki bagian luar.
- g) Pada saat *dribble* bola, kaki selalu dekat dengan bola. Seperti terlihat pada gambar berikut :



Gambar 2. *Dribble* bola dengan kaki bagian luar
Mielke (2009:4)

- c. *Dribble* menggunakan kura-kura kaki

Mielke (2009:26) Kura-kura kaki, bagian sepatu tempat tali sepatu berada, bisa memberikan kekuatan dan *control*. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki. Tindakan ini tidak *saja* menyebabkan sakit pada ujung jari kaki jika seseorang melakukan tekling keras kepada kepadamu saat kamu mencoba menendang bola, tetapi tindakan ini juga akan sangat tidak akurat. Kelebihan dari kura-kura kaki adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan jug adapat membuat bola bergerak membelok dan menukik.

Biasanya, kura-kura kaki atau bagian punggung sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan *dribble* bila kamu ingin bergerak cepat di lapangan. Saat kamu berlari, ujung jari kaki biasanya menghadap kedepan. Ketika kaki mu bergerak kedepan, turunkan sedikit ujung jari kaki dan sentuhlah bola menggunakan kura-kura kakimu.



Gambar 3. Teknik Dasar *Dribble* Bola Dengan Kura-Kura Kaki Mielke (2009:5)

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

B. Kerangka pemikiran

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

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

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

pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekutan dapat mempercepat gerakan tubuh.

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

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang dirumuskan dari penelitian ini adalah :\

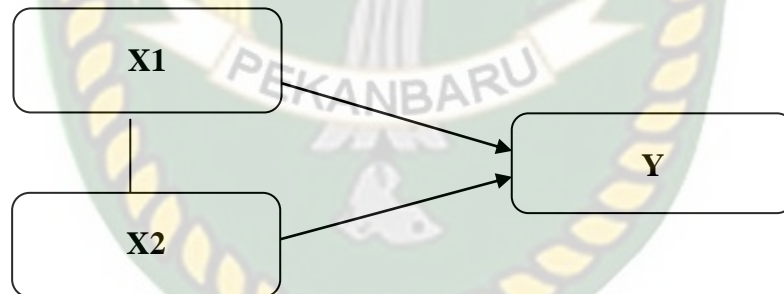
- 1) Terdapat hubungan kecepatan lari terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR *Soccer School*
- 2) Terdapat hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR *Soccer School*.
- 3) Terdapat hubungan kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR *Soccer School*.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi. Arikunto (2006:270) menyebutkan bahwa “korelasional yaitu suatu alat statistika, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini”. Dimana penelitian ini terdiri dari tiga variabel X_1 , X_2 dan variabel Y . Variabel X_1 , X_2 atau variabel bebas adalah kelincahan dan kecepatan dan variabel Y atau variabel terikat adalah kemampuan menggiring bola (*dribbling*). Lebih jelas lihat kerangka konseptual sebagai berikut.



Gambar 4 : Kerangka Konseptual

Keterangan :

X_1 = Kecepatan Lari

X_2 = kelincahan

Y = Kemampuan *dribble* sepakbola

B. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah siswa UIR *Soccer School* yang berjumlah 15 orang.

2. Sampel

Memperhatikan populasi tidak begitu besar dan mengingat kesanggupan dan kemampuan penulis baik dari segi tenaga, waktu dan dana yang tersedia, maka penulis menetapkan semua populasi menjadi sampel (sampel penuh) dan hanya mengambil pemain putera saja. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 pemain.

C. Defenisi Operasional

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

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

D. Pengembangan Instrumen

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

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

Tujuan : mengukur kecepatan lari

Pelaksanaan :

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

2. Tes *Dogging Run*

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

a. Tujuan :

- 1) Mengukur kemampuan merubah arah berlari

b. Perlengkapan :

- 1) *Stopwatch*, pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis *start*.
- 2) Cat atau kapur untuk membuat tanda arah lari.
- 3) Lembing atau benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan.

c. Ukuran :

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

d. Pelaksanaan :

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

e. Penilaian :

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



Gambar 6 : Tes *Dogging Run*
Ismaryati (2006:44)

2. Tes *Dribbling Sepakbola*

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

a. Tujuan :

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

b. Alat yang digunakan :

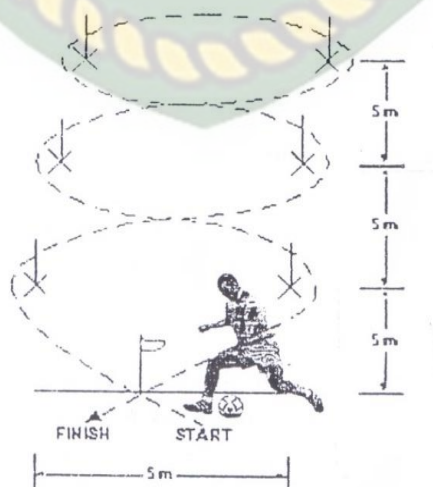
- 1) Bola
- 2) *Stopwatch*
- 3) 6 buah rintangan (tongkat/lembing/kun)
- 4) Kapur

c. Pelaksanaan :

- 1) Pada aba-aba “siap” testee berdiri di belakang garis *start* dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- 2) Pada aba-aba “ya” testee mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai

dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai garis ia melewati garis *finish*.

- 3) Bila salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula *stopwatch* tetap jalan.
 - 4) Bola digiring goleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak menyentuh bola satu kaki sentuhan.
- d. Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :
- 1) Testee menggiring bola hanya menggunakan satu kaki saja.
 - 2) Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
 - 3) Testee menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola.
- e. Skor :
- 1) Waktu yang ditempuh oleh testee dari mulai aba-aba “ya”, sampai garis *finish*. Waktu di catat sampai persepuluh detik.



Gambar 7 : Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)
Nurhasan (2001:161)

E. Teknik Pengumpulan Data

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

a. Observasi

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

b. Kepustakaan

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

c. Tes dan pengukuran

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

F. Teknik Analisa Data

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

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

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

Keterangan :

R_{x_1Y} = Koefisien korelasi yang dihitung

ΣX_1^2 = Jumlah product X_1

ΣY = Jumlah product Y

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

2. Rumus korelasi *product momen* untuk mencari korelasi X_2 terhadap Y yaitu :

$$R_{X_2 Y} = \frac{(n \sum x_2 Y) - (\sum x_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum x_2^2 - (\sum x_2)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$R_{X_1 Y}$ = Koefisien korelasi yang dihitung

$\sum X^2$ = Jumlah product X_1

$\sum Y$ = Jumlah product Y

$\sum XY$ = Jumlah seluruh product skor (X) dilakukan dengan jumlah product skor (Y)

3. Rumus korelasi *product moment* untuk mencari korelasi X_1 terhadap X_2 yaitu :

$$R_{X_1 X_2} = \frac{(n \sum x_2 x_1) - (\sum x_2)(\sum x_1)}{\sqrt{\{n \sum x_2^2 - (\sum x_2)^2\} \{n \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2\}}}$$

Keterangan :

$R_{X_1 X_2}$ = Koefisien korelasi yang dihitung

$\sum X_1$ = Jumlah product X_1

$\sum X_2$ = Jumlah product X_2

$\sum_{X_1 X_2}$ = Jumlah seluruh product skor (x_1) dilakukan dengan jumlah product skor (x_2)

4. Rumus korelasi ganda dua variable sebagai berikut :

$$R_{y_{x_1 x_2}} = \sqrt{\frac{r_{y x_1}^2 + r_{y x_2}^2 - 2 r_{y x_1} r_{y x_2} r_{x_1 x_2}}{1 - r_{x_1 x_2}^2}}$$

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

$r_{y x_1}$ = koefisien korelasi x_1 terhadap Y

$r_{y x_2}$ = koefisien korelasi x_2 terhadap Y

$r_{x_1 x_2}$ = koefisien korelasi x_1 terhadap X_2 (Sugiyono, 2005:266).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Pada bab ini peneliti akan membahas secara tuntas tentang hasil penelitian yang telah dilakukan serta hasil pengolahan data yang telah dilakukan. Secara garis besar peneliti membagi penelitian ini menjadi 3 tahapan yaitu penelitian variabel X1 (kecepatan lari), variabel X2 (kelincahan) dan penelitian variabel Y (ketrampilan *dribbling* sepakbola). Tes dilakukan dengan mengikuti petunjuk tes yang telah dijabarkan pada pengembangan instrumen penelitian.

Pengambilan ini dilaksanakan dilapangan sepak bola Stadion Mini Universitas Islam Riau. Pengambilan data tes kecepatan menggunakan tes lari sprint 30 kelincahan menggunakan tes dogging run, dan tes kemampuan *dribble* menggunakan tes *dribble* permainan sepakbola. ketiga tes ini diukur dalam satuan waktu. Berikut secara rinci peneliti akan menjabarkan secara rinci hasil ketiga tes tersebut.

1) Data Hasil Tes Kecepatan Lari Siswa UIR Soccer School.

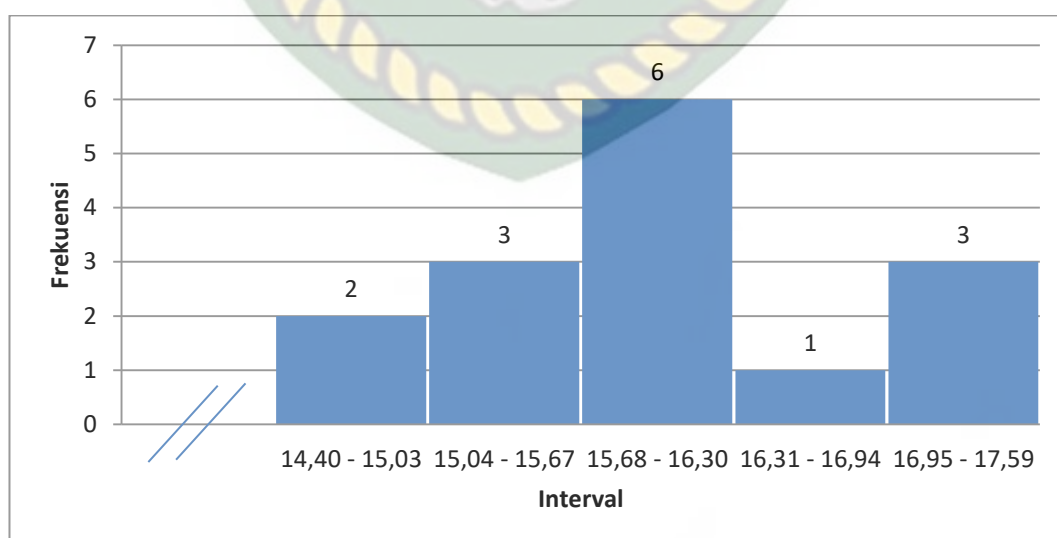
Berdasarkan hasil tes kecepatan yang dilakukan didapatkan bahwa catatan waktu tercepat tes lari sprint 30m adalah 4,19 ,sedangkan yang paling lambat adalah 4,19. Nilai rata-rata = 5,19, nilai median = 5,21, nilai modusnya adalah 5,3 dan standar deviasinya adalah 0,47. Pada interval waktu tes kecepatan antara 4,19 - 4,56 detik terdapat frekuensi sebanyak 2 orang pemain atau 13,3% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu tes kecepatan antara 4,57 - 4,95 detik terdapat frekuensi sebanyak 1 orang pemain atau 6,7% dari keseluruhan sampel.

Pada interval waktu tes kecepatan antara 4,96 - 5,33 detik terdapat frekuensi sebanyak 9 orang pemain atau 60,0% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu tes kecepatan antara 5,34 - 5,72 detik terdapat frekuensi sebanyak 1 orang pemain atau 6,7% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu tes kecepatan antara 5,73 - 6,11 detik terdapat frekuensi sebanyak 2 orang pemain atau 13,3% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kecepatan Lari siswa UIR Soccer School.

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	4,19 - 4,56	2	13,3%
2	4,57 - 4,95	1	6,7%
3	4,96 - 5,33	9	60,0%
4	5,34 - 5,72	1	6,7%
5	5,73 - 6,11	2	13,3%
		15	100%

Data pada tabel di atas juga peneliti tungkan lewat grafik seperti terlihat dibawah ini ini :



Grafik 1. Histogram Data Hasil Tes Kecepatan Lari siswa UIR Soccer School.

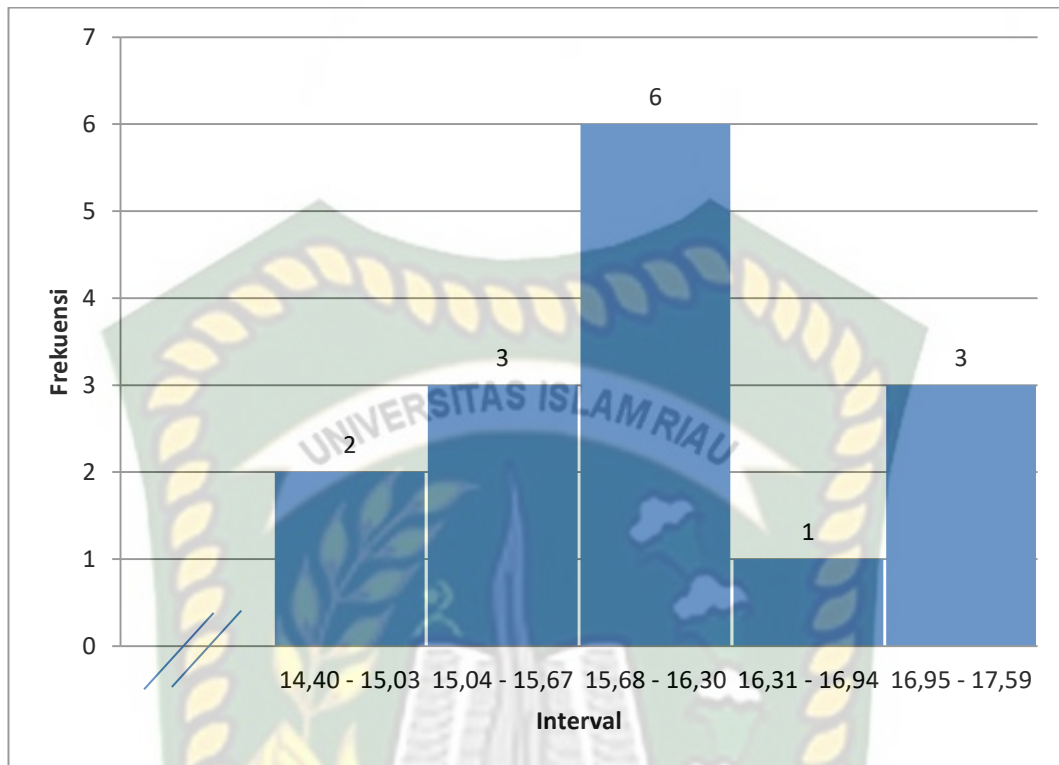
2) Data Hasil Tes Kelincahan Siswa UIR Soccer School.

Berdasarkan hasil tes kelincahan yang dilakukan didapatkan bahwa catatan waktu tercepat tes dogging run adalah 14,40 sedangkan yang paling lambat adalah 17,59. Nilai rata-rata = 15,98, nilai median = 16,11, nilai modusnya adalah 16,11 dan standar deviasinya adalah 0,87. Peneliti juga menjabarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Pada interval waktu tes kelincahan antara 14,40 - 15,03 detik terdapat frekuensi sebanyak 2 orang pemain atau 13,3% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu tes kelincahan antara 15,04 - 15,67 detik terdapat frekuensi sebanyak 3 orang pemain atau 20,0% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu tes kelincahan antara 15,68 - 16,30 detik terdapat frekuensi sebanyak 6 orang pemain atau 40,0% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu tes kelincahan antara 16,31 - 16,94 detik terdapat frekuensi sebanyak 1 orang pemain atau 6,7% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu tes kelincahan antara 16,95 - 17,59 detik terdapat frekuensi sebanyak 3 orang pemain atau 20,0% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelincahan siswa UIR Soccer School.

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	14,40 - 15,03	2	13,3%
2	15,04 - 15,67	3	20,0%
3	15,68 - 16,30	6	40,0%
4	16,31 - 16,94	1	6,7%
5	16,95 - 17,59	3	20,0%
		15	100%

Data pada tabel di atas juga peneliti tungkan lewat grafik seperti terlihat dibawah ini ini :



Grafik 2. Histogram Data Hasil Tes Kelincahan siswa UIR Soccer School.

3) Data Hasil Tes *Dribble* Sepakbola Siswa UIR Soccer School.

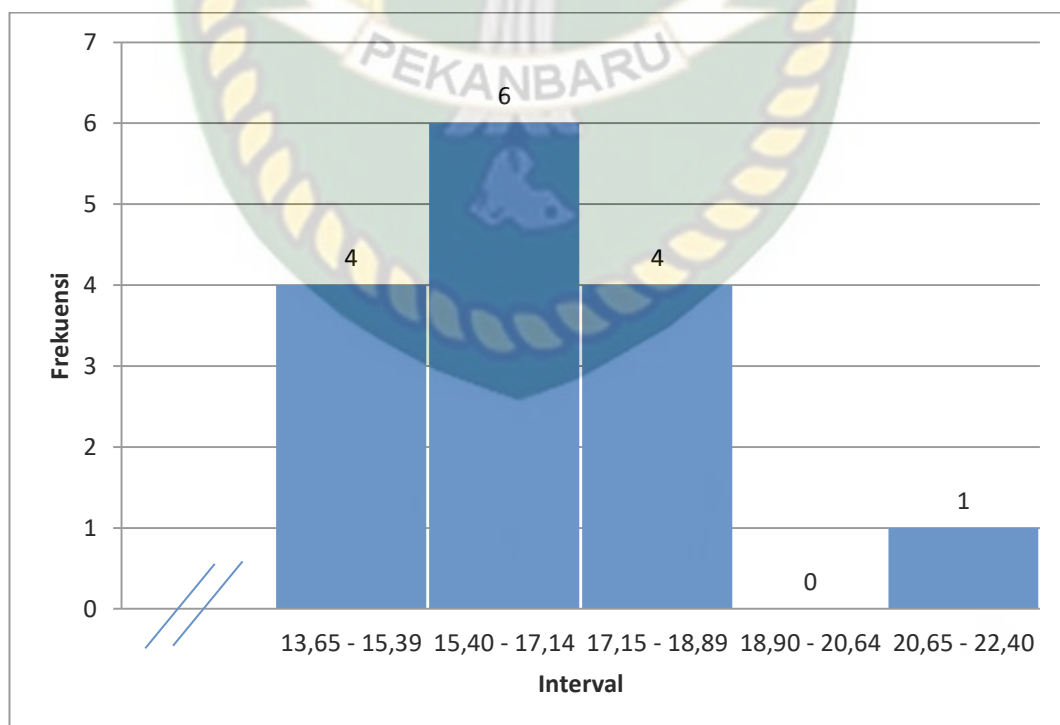
Berdasarkan hasil tes *dribble* yang dilakukan didapatkan bahwa catatan waktu tercepat tes *dribble* atau menggiring bola adalah 13,65, sedangkan yang paling lambat adalah 22,40. Nilai rata-rata = 16,65, nilai median = 16,31, nilai modusnya adalah 17,11 dan standar deviasinya adalah 2,08. Peneliti juga menjabarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Pada interval waktu tes *dribble* sepakbola antara 13,65 - 15,39 detik terdapat frekuensi sebanyak 4 orang pemain atau 26,7% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu tes *dribble* sepakbola antara 15,40 - 17,14 detik terdapat frekuensi sebanyak 6 orang pemain atau 40% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu tes *dribble* sepakbola antara 17,15 - 18,89 detik terdapat frekuensi sebanyak 4 orang pemain atau 26,7% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu tes *dribble* sepakbola antara 18,90 -

20,64 detik tidak terdapat satu orangpun pada interval ini atau 0,0% dari keseluruhan sampel. Pada interval waktu tes *dribble* sepakbola antara 20,65 - 22,40 detik terdapat frekuensi sebanyak 1 orang pemain atau 6,7% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes *Dribble* Sepakbola siswa UIR Soccer School.

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	13,65 - 15,39	4	26,7%
2	15,40 - 17,14	6	40,0%
3	17,15 - 18,89	4	26,7%
4	18,90 - 20,64	0	0,0%
5	20,65 - 22,40	1	6,7%
		15	100%

Data pada tabel di atas juga peneliti tampilkan lewat grafik seperti terlihat dibawah ini ini :



Grafik 3. Histogram Data Hasil Tes Kelincahan siswa UIR Soccer School.

B. Analisa Data

1) Hubungan kecepatan lari terhadap keterampilan *dribble* permainan sepakbola siswa UIR Soccer School.

Hipotesis kedua yang akan diuji adalah antara variabel X1 dengan variabel Y. adapun bunyi hipotesis tersebut adalah terdapat hubungan kecepatan lari terhadap keterampilan *dribble* permainan sepakbola siswa UIR Soccer School. Hasil perhitungan korelasi didapatkan nilai r_{hitung} sebesar 0,528. Dari tabel nilai r didapat nilai r_{tabel} pada $df = 13$ dengan taraf signifikan (α) $0.05 = 0,514$. Artinya nilai $r_{hitung} 0.528 > r_{tabel} (0.514)$, artinya hipotesis **diterima** dan terdapat hubungan kecepatan lari terhadap keterampilan *dribble* permainan sepakbola siswa UIR Soccer School. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Analisis Korelasi Antara Variabel X2 Dengan Variabel Y

No	Variabel	n	r hitung	r tabel	KD
1	Kecepatan Lari	15	0,528	0,514	27,9%
2	Dribble Sepakbola				
Kesimpulan		terdapat hubungan variabel X1 terhadap variabel Y			

2) Hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR Soccer School.

Hipotesis pertama yang akan diuji adalah antara variabel X2 dengan variabel Y. adapun bunyi hipotesis tersebut adalah Terdapat hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR Soccer School. Hasil perhitungan korelasi didapatkan nilai r_{hitung} sebesar 0,748. Dari tabel nilai r didapat nilai r_{tabel} pada $df = 13$ dengan taraf signifikan (α) $0.05 = 0,514$. Artinya nilai $r_{hitung} 0.748 > r_{tabel} (0.514)$, artinya hipotesis **diterima** dan

terdapat hubungan kelincahan lengan terhadap keterampilan dribble permainan sepakbola. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5. Analisis Korelasi Antara Variabel X1 Dengan Variabel Y

No	Variabel	n	r hitung	r tabel	KD
1	Kelincahan	15	0,748	0,514	56,0%
2	Dribble Sepakbola				
Kesimpulan		Tidak terdapat hubungan variabel X2 terhadap variabel Y			

Data olahan penelitian 2021

3) Hubungan kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR Soccer School.

Hipotesis ketiga yang akan diuji adalah antara variabel X1 X2 secara bersama-sama dengan variabel Y. adapun bunyi hipotesis tersebut adalah Terdapat hubungan kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR Soccer School. Hasil perhitungan korelasi ganda didapatkan nilai r_{hitung} sebesar 0,749. Dari tabel nilai r didapat nilai r_{tabel} pada $df = 13$ dengan taraf signifikan (α) $0.05 = 0,514$. Artinya nilai $r_{hitung} 0.749 > r_{tabel} (0.514)$, artinya hipotesis **diterima** dan Terdapat hubungan kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR Soccer School. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Analisis Korelasi Antara Variabel X1 X2 Dengan Variabel Y

No	Variabel	n	r hitung	r tabel	KD
1	Kecepatan Lari	15	0,749	0,514	56,1%
2	Kelincahan				
3	Dribble Sepakbola				
Kesimpulan		Terdapat hubungan variabel X1 X2 secara bersama-sama terhadap Y			

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai r hitung 0,749. Nilai tersebut lebih besar dari nilai r tabel sebesar 0,514. Indeks korelasi 0,749 berada pada rentang Antara 0,70 - 0,80 dengan kategori tinggi. Kategori cukup artinya gabungan kondisi fisik kelincahan dan kecepatan lari memiliki hubungan yang sangat berarti terhadap keberhasilan *dribble* permainan sepakbola.

Kemampuan membawa bola dari satu tempat ke tempat yang lain dalam permainan sepakbola merupakan salah satu bentuk skill individu yang sangat berguna dalam permainan sepakbola. Faktor kondisi fisik merupakan faktor yang mendukung penguasaan teknik *dribble* sepakbola. Seorang pemain sepak bola yang memiliki skill *dribbling* yang baik akan mampu membawa bola dengan cepat dan lincah.

Faktor kelincahan dan kecepatan harus dapat dipadukan dan memberikan porsi masing masing ketika melakukan gerakan *dribble* sepakbola. Faktor kelincahan berguna ketika merubah arah ketika membawa bola sedangkan faktor kelincahan berguna untuk membawa bola dengan cepat dari satu tempat ke tempat yang lain.

Berdasarkan hasil penelitian ini apabila diukur hubungan kelincahan dan kecepatan secara bersama sama ketika melakukan gerakan *dribble* permainan sepakbola memberikan hubungan sebesar 56,1%. Berarti terdapat kondisi fisik yang lain yang cukup dominan ketika melakukan *dribble* sepakbola diluar faktor kecepatan dan faktor kelincahan. Faktor koordinasi mata dan kaki, faktor teknik,

faktor keseimbangan, faktor kekuatan dan faktor-faktor yang lainnya sehingga terciptalah gerakan *dribble* bola yang baik.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Gunawan (2016:4) dalam penelitiannya menyebutkan Berdasarkan uji korelasi antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribbling sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil r hitung sebesar 0,687. Didapatkan r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} . atau $0,687 > 0.413$ maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribbling Pemain Sekolah Sepakbola Bengkawas.

Affandi (2014:5) menjabarkan hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikan 1,000 lebih besar dari nilai signifikansi $\alpha = 0,05$ sehingga data tidak berbeda (homogen) Dari hasil uji-t sebesar $t = 3,684$ dengan derajat kebebasan $N-1=19$. Sedangkan untuk nilai sig(2-tailed) $p=0,000$ dengan taraf $< 0,05$ yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribble anak usia 14 tahun di sekolah sepakbola Assyabaab Bangil Kabupaten Pasuruan. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan dan kecepatan memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kemampuan dribble anak usia 14 tahun di sekolah sepakbola Assyabaab Bangil Kabupaten Pasuruan.

BAB V

KESIMPULAN DAN PEMBAHASAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut :

- 1) Terdapat hubungan kecepatan lari terhadap keterampilan *dribble* permainan sepakbola siswa UIR *Soccer School* dengan persentase 27,9%.
- 2) Terdapat hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR *Soccer School* dengan persentase 31,5%
- 3) Terdapat hubungan kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada siswa UIR *Soccer School* dengan persentase 56,1%

B. Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti berikan kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini antara lain :

1. Kepada pemain : disarankan kepada pemain agar terus meningkatkan semangat berlatih sepakbola khususnya teknik dasar *dribbling* dan melatih fisik yang mendukung permainan sepakbola agar kemampuan bermain sepakbola semakin meningkat.
2. Kepada guru pembina: agar terus meningkatkan latihan dan mencari metode latihan yang baru agar kemampuan teknik khususnya teknik *dribble* lebih meningkat lagi.

3. Kepada peneliti selanjutnya : agar meneliti lebih dalam lagi tentang kemampuan sepakbola dan kondisi fisik yang mempengaruhinya agar hasil penelitian dapat berguna nantinya.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, A. (2014). *Pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribble anak usia 14 tahun di Sekolah Sepakbola Assyabaab Bangil Kabupaten Pasuruan* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FIK-UNP Padang.
- Diputra, Rahman. 2015. Latihan Dasar Sepak Bola Remaja Three Cone Drill, Four Cone Drill, dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) dan Kecepatan (Speed). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan kesehatan Nomor 27*. 46 - 60.
- Gunawan, Y. R., & Suherman, A. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2SN Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE, 1*(1), 1-11.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung. UPI Bandung.
- Irawadi, Hendri. 2001. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Sukarta. LPP dan UPT Universitas Sebelas Maret.
- Koger, Robert. 2008. *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*. Jakarta : Saka Mitra Kompetensi.
- Masri'an. 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga
- Mielke, Danny. 2009. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mylsidayu, Apta dan Kurniawan febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta
- Nugraha, Andi Cipta. 2016. *Mahir Sepakbola*. Bandung : Nuansa
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : DEPDIKBUD
- Pesurney, Paulus Levinus. 2006. *Latihan fisik olahraga (latihan kecepatan dan kekuatan)*. Jakarta: KONI Pusat.

- Purba, Pangondian Hotliber. 2017. Hubungan Kelentukan dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Gery Chudan* Pada Karateka Perguruan *Dojo* Unimed. *Jurnal Prestasi Volume.1 No. 2. 11 – 16*
- Sudijono, Anas. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang :UNP Press.
- Tangkudung, James. 2006. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Utama. Adhi Zakaria. 2015. *Pengaruh latihan kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan dribbling sepakbola SSB PAS-ITN Kabupaten Malang*. Malang : Jurnal Pendidikan Jasmani, Volume 25 , Nomor 1, Tahun 2015
- Yudianto, Lukman. 2009. *Teknik Bermain Sepakbola Dan Futsal*. Jakarta:Visi 7

