

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN  
DRIBBLING SEPAKBOLA PEMAIN SSB UIR SOCCER SCHOOL (USS)  
PEKANBARU**

**SKRIPSI**

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



**OLEH  
DEARDO PARULIAN  
NPM 146611204**

**Pembimbing Pendamping**

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

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

**2021**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP  
KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA SSB UIR  
*SOCCER SCHOOL (USS) PEKANBARU***

Dipersiapkan oleh :

Nama : DEARDO PARULIAN  
NPM : 146611204  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Pembimbing Utama**



**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  
Wakil Dekan Bidang Akademik



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

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : DEARDO PARULIAN  
NPM : 146611204  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru.

Disetujui Oleh :

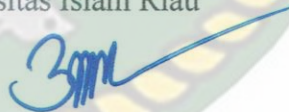
**Pembimbing Utama**



**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 : DEARDO PARULIAN  
NPM : 146611204  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul : **“Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru”**.

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

Pembimbing Utama

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

## ABSTRAK

### **DEARDO PARULIAN (2021) : Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling sepakbola SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling sepakbola pemain SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini pemain sepakbola yang berjumlah 20 pemain. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling dengan demikian jumlah sampel adalah 20 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes sprint 30 meter, tes dogging run dan tes dribble sepakbola. Teknik analisis data adalah korelasi product moment dan korelasi ganda. Kesimpulan penelitian ini adalah: 1) Terdapat kontribusi kecepatan dengan kemampuan dribble dalam permainan sepakbola SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru sebesar 22,7%. 2) Terdapat kontribusi kelincahan dengan kemampuan dribble dalam permainan sepakbola SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru sebesar 37,6%. 3) Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribble dalam permainan sepakbola SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru sebesar 42,4%.

Kata Kunci: kecepatan, kelincahan, dribble sepakbola

## ABSTRACT

**DEARDO PARULIAN (2021): The contribution of agility and speed to the soccer dribbling ability of SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru.**

The purpose of this study was to determine the contribution of agility and speed to the soccer dribbling ability of SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru players. This type of research is correlational research. The population in this study were 20 football players. The sampling technique was total sampling, thus the number of samples was 20 people. The instruments used were the 30 meter sprint test, the dogging run test and the soccer dribble test. The data analysis technique is product moment correlation and multiple correlation. The conclusions of this study are: 1) There is a contribution of speed with dribbling ability in the SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru football game of 22.7%. 2) There is a contribution of agility with dribbling ability in the football game of SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru of 37.6%. 3) There is a contribution of speed and agility to the dribbling ability in the SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru football game by 42.4%.

Keywords: speed, agility, soccer dribble



**YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU**  
**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

F.A.3.10

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

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR**  
**SEMESTER GENAP TA 2020/2021**

NPM : 146611204  
 Nama Mahasiswa : DEARDO PARULIAN  
 Dosen Pembimbing : 1. LENI APRIANI S.Pd., M.Pd 2.  
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAAHRAGA (PENJASKESREK)  
 Judul Tugas Akhir : Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling sepakbola Pemain Persatuan Sepakbola UIR Pekanbaru  
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : The contribution of agility and speed to the football dribbling ability of UIR Pekanbaru Football Association players  
 Lembar Ke : .....

No	Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil/ Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	21-09-2020	Bab I dan II	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
2	29-12-2020	Bab II	Sempurnakan latar belakang dan identifikasi masalah	
3	12-03-2021	BAB II	1. Tambahkan teori tentang dribble sepakbola 2. Jangan gunakan buku cetak sekolah	
4	08-04-2021	Acc Seminar	Acc ujian seminar	
5	20-05-2021	Bab IV dan V	1. Perbaiki proposal sesuai arahan dosen penguji 2. Perbaiki deskripsi data dan analisa data	
6	30-05-2021	BAB IV dan V	1. Perbaiki analisa data 2. Lengkapi lembar pengesahan	
7	04-06-2021	BAB IV dan V	1. Perbaiki grafik dan juga paparkan lagi tabel distribusi frekuensi 2. Lengkapi lampiran	
8	06-06-2021	Acc Ujian Kompre	Acc Ujian Komprehensif	

Pekanbaru,.....  
 Wakil Dekan I/Ketua Departemen/Ketua Prodi



MTQ2NJEXMJAO

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

Catatan :

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

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **DEARDO PARULIAN**  
NPM : **146611204**  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul skripsi : Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru.

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, Maret 2021  
Yang Menyatakan



**DEARDO PARULIAN**  
**146611204**

## KATA PENGANTAR

Pertama-tama puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul “Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling sepakbola SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru”. 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. Ibu Leni Apriani, M.Pd, selaku Ketua Prodi Penjaskesrek Universitas Islam Riau sekaligus selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan masukan- masukan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini
2. Seluruh Pegawai/ Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu penyusun dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Orang tua penyusun yaitu Ayahanda Maspur, S.Pd Ibunda dan Helti Saragih, S.Pd serta Kakak dan Adik saya yang telah memberikan dorongan, do'a serta semangatnya kepada penyusun.
4. 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, April 2021  
Penulis

**DEARDO PARULIAN**  
**146611204**

Pekanbaru, April 2021  
Penulis

**DEARDO PARULIAN**  
**146611204**



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BERITA ACARA PEMBIMBING UTAMA</b> .....	vi
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
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
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
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
<b>BAB III. METEDOLOGI PENELITIAN</b>	
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 SSB UIR <i>Soccer School</i> (USS) Pekanbaru .....	30
2. Data Hasil Tes Kelicahan SSB UIR <i>Soccer School</i> (USS) Pekanbaru .....	32
3. Data Hasil Tes Dribble Sepakbola SSB UIR <i>Soccer School</i> (USS) Pekanbaru .....	33
B. Analisa data .....	35
C. Pembahasan .....	37

#### **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

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

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41</b>
-----------------------------	-----------

<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>43</b>
------------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Halaman

1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kecepatan Lari pemain SSB UIR <i>Soccer School</i> (USS) Pekanbaru .....	31
2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelincahan pemain SSB UIR <i>Soccer School</i> (USS) Pekanbaru .....	32
3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Dribble</i> Sepakbola pemain SSB UIR <i>Soccer School</i> (USS) Pekanbaru .....	34

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR GAMBAR

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

## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Data Hasil Tes Kecepatan Lari pemain SSB UIR <i>Soccer School</i> (USS) Pekanbaru .....	31
2. Histogram Data Hasil Tes Kelincahan pemain SSB UIR <i>Soccer School</i> (USS) Pekanbaru .....	33
3. Histogram Data Hasil Tes Kelincahan pemain SSB UIR <i>Soccer School</i> (USS) Pekanbaru .....	34

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR LAMPIRAN

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

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari suatu aktivitas manusia, dimana olahraga merupakan langkah yang harus rutin dilakukan, supaya tubuh kita sehat dan bugar selalu, karena dengan olahragalah lemak dapat berkurang serta zat racun yang masuk ke dalam tubuh kita bisa di keluarkan melalui keluarnya keringat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam mengharumkan dan mengangkat nama indonesia dalam kancah internasional. Cara tersebut dilakukan dengan berprestasi dalam bidang olahraga.

Mengingat besarnya pengaruh dan pentingnya olahraga prestasi, pemerintah mengaturnya dalam salah satu undang-undang Negara republik indonesia. Olahraga prestasi merupakan salah satu cara mengenalkan sebuah bangsa kepada dunia. Pada salah satu pasal dalam UU no 3 Tahun 2005 yaitu pasal 27 ayat 4 disebutkan bahwa Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan pusat pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Berdasarkan kutipan dijabarkan bahwa pemerintah mengatur pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan menumbuhkembangkan pusat pembinan olahraga dari tingkat daerah desa hingga tingkat nasional. Salah satu bentuk pembinaan itu adalah adanya perkumpulan atau tim olahraga yang ada

di daerah. Salah satu bentuk nyata pembinaan adalah terbentuknya beberapa tim olahraga di daerah bahkan setiap desa dapat dipastikan memiliki tim sepakbola sebagai sarana untuk menampung potensi pemuda desa tersebut.

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*).

Diantara sekian banyak teknik olahraga sepakbola, salah satunya adalah *dribble* atau menggiring bola. *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 kelincihan juga akan membuat pemain lain memiliki ruang gerak yang lebih besar sehingga peluang keberhasilan serangan akan semakin besar pula.

Selain kelincihan, 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 bernafaat dan dibutuhkan oleh pemain sepakbola untuk melakukan gerakan menggiring bola.

Hasil observasi yang peneliti lakukan pada pemain SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru, peneliti menukan beberapa permasalahan : Jadwal latihan tim SSB UIR *Soccer School* yang terganggu pada masa pandemic ini. Ketika latihan fisik masih cepat kelelahan. Penguasaan teknik dasar sepakbola pemain cukup baik. Ketika melakukan *dribble* beberapa pemain kesulitan melakukannya sambil berlari. Beberapa pemain sulit melewati lawan sambil membawa bola. Beberapa kali bola terlepas dari penguasaan ketika melakukan *dribble* bola.

Dari hasil observasi tersebut peneliti teratik mengangkat permasalahan ini menjadi karya tulis sebagai tugas akhir perkuliahan. Adapun judul yang ingin diangkat adalah kontribusi kelincihan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru.

## B. Identifikasi Masalah

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

1. Jadwal latihan SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru tidak teratur pada masa pandemic.
2. Ketika latihan fisik masih cepat kelelahan.
3. Penguasaan teknik dasar sepakbola pemain cukup baik.
4. Ketika melakukan *dribble* beberapa pemain kesulitan melakukannya sambil berlari.
5. Beberapa pemain sulit melewati lawan sambil membawa bola.
6. Beberapa kali bola terlepas dari penguasaan ketika melakukan *dribble* bola.

## C. Pembatasan Masalah

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

- 1) Kontribusi kelicahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru.
- 2) Kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru?
- 3) Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru.

## B. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- 1) Apakah terdapat kontribusi kelicahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru?
- 2) Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru?
- 3) Apakah terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah :

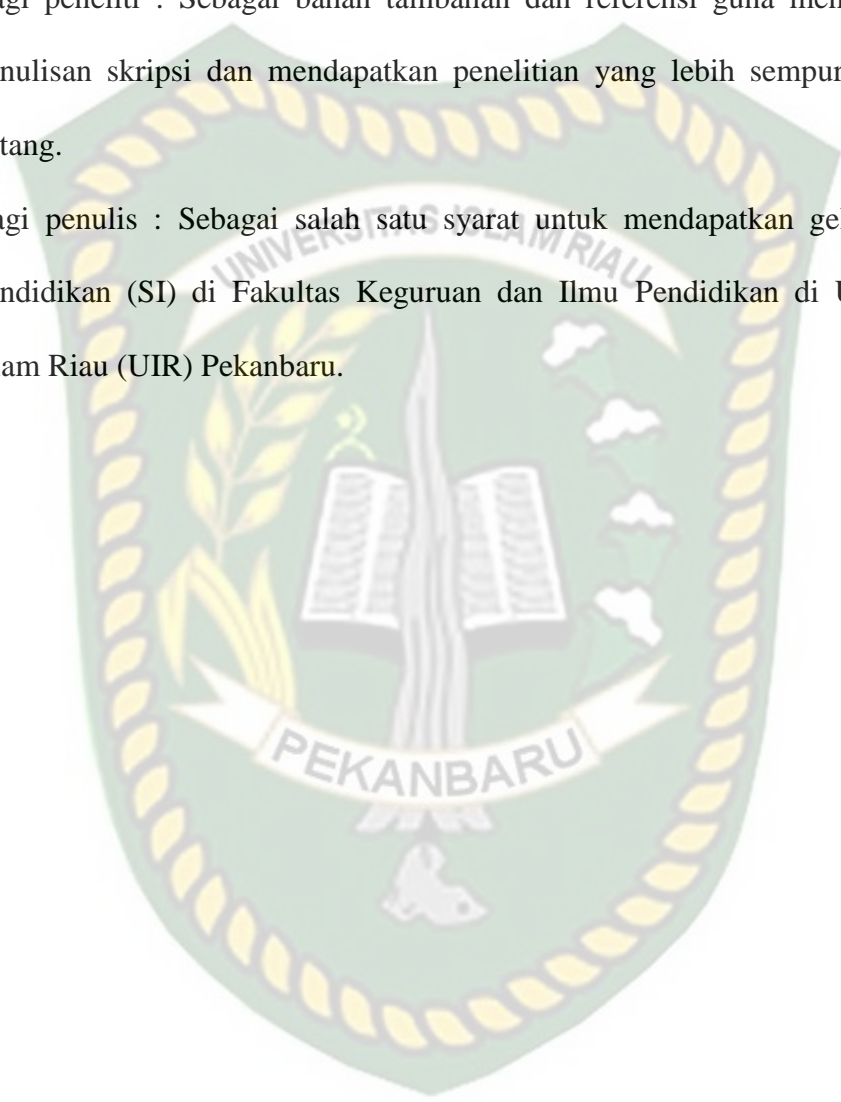
- 1) Untuk mengetahui kontribusi kelicahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru.
- 2) Untuk mengetahui kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru?
- 3) Untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang peneliti harapkan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Bagi pemain : Dapat menambah motivasi dan meningkatkan prestasi khususnya dalam bidang olahraga sepakbola.
- 2) Bagi pelatih : Dapat dijadikan referensi agar dapat lebih mudah mengajarkan teknik dan latihan sepakbola, dan mengembangkan bakat anak didiknya khususnya dalam bidang olahraga sepakbola.

- 3) Bagi PS UIR : Dapat meningkatkan mutu dan prestasi sekolah dibidang olahraga khususnya sepakbola.
- 4) Bagi peneliti : Sebagai bahan tambahan dan referensi guna menyelesaikan penulisan skripsi dan mendapatkan penelitian yang lebih sempurna dimasa datang.
- 5) Bagi penulis : Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (SI) di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam Riau (UIR) Pekanbaru.



## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Kelincahan

###### a. Pengertian Kelincahan

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

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

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

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

Menurut (Lautan dkk dalam Diputra:2015:48) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat merubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Pernyataan tersebut sependapat dengan (Twis dan Benickly dkk dalam Diputra:2015:48) yang mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mempertahankan kontrol 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 perubahan situasi dalam pertandingan.

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

Nugroho (2015:16) menjelaskan Kelincihan 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. Kelincihan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

#### **b. Faktor Yang Mempengaruhi Kelincihan**

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

Daryanto (2016:206) Latihan lari shuttle run adalah lari bolak balik yang memiliki tujuan mengubah gerak tubuh arah lurus.Latihan lari belak belok adalah

lari zig-zag yang tujuannya melatih mengubah gerak tubuh arah berkelok-kelok. Latihan mengubah posisi tubuh yang bertujuan untuk melatih atau mengubah posisi tubuh (jongkok dan berdiri tegak). Latihan kelincahan menggunakan rintangan yang mempunyai tujuan untuk melatih kelincahan dalam melakukan suatu reaksi gerakan

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**

Permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan di lapangan yang luas. Setiap pemain dituntut untuk bergerak dari satu tempat ketempat lain

baik ketika menyerang maupun bertahan. Ketika menyerang pemain akan membawa bola guna berusaha untuk memasukkan ke gawang lawan. Ketika posisi bertahan para pemain juga akan berlari untuk mengejar pemain lawan dan bersua merebut bola yang mereka kuasai. Oleh karena itu factor kecepatan tidak dapat dipisahkan dalam olahraga sepakbola.

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 kecepetaan 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.

Widodo (2010:269) menjelaskan Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat mungkin. Kemampuan untuk berjalan, berlari dan bergerak dengan sangat cepat dari bagian dari tubuh. Kecepatan merupakan kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat mungkin Berdasarkan uraian tersebut, kecepatan lari dapat didefinisikan sebagai catatan waktu yang digunakan untuk melakukan gerakan lari dengan menempuh jarak tertentu.

Kurniawan (2016:387) kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepak bola, misalnya seorang pemain sepak bola pada saat menggiring bola sepak 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 men-dahului lawan yang akan datang.

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

Akmal (2019:1198) menjelaskan *dribbling* adalah usaha membawa bola dalam terkontrol sehingga terhindar dari rampasan lawan. *Dribbling* digunakan untuk melewati lawan, dan memberi kesempatan pada teman untuk membebaskan diri, dan memperlambat tempo dalam permainan. *Dribbling* bola dilakukan

dengan kura - kura kaki bagian dalam, kura - kura kaki bagian luar dan kura - kura kaki bagian atas.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa gerakan menggiring dalam sepakbola merupakan salah satu gerakan yang paling sering dilakukan. 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 – gerak 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*, *kontrol*, *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 kekiri, maka dia harus merubah arah, dan sedikit kehilangan kehilangan waktu untuk mengejar anda).
- 4) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan, misalnya tubuh anda condong kekanan tetapi mendadak berbelok kekiri.
- 5) Variasikan kecepatan lari anda dengan mengubah – ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang mengejar atau menghadang anda akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan.
- 6) Giringlah bola menjauhi musuh anda, paksa lah mereka mengejar anda. Usahakan selalu bergerak keruang terbuka di lapangan.
- 7) Carilah satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar anda dapat segera mengoper bola kepadanya.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa ketika menggiring bola terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan agar bola dapat dibawa dan kemungkinan direrbut lawan semakin kecil. Bola harus dibawa dengan variasi arah bila melewati lawan dan juga tetap menjaga agar bola tidak terlalu jauh dari

pemain. Pemain harus tetap memperhatikan teman agar dapat melakukan operan sewaktu waktu tidak dapat melewati pemain lawan yang menghadangnya.

Menurut Surbakti (2015 ) dalam Fetri (2019:1170) Menggiring bola sangat diperlukan oleh semua pemain untuk mengecoh lawan, membawa bola ke daerah yang kosong, dan melewati lawan hingga menggiring bola menuju gawang lawan untuk mencetak sebuah gol.

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.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa setidaknya terdapat 3 fungsi dari menggiring bola dalam permainan sepakbola, kesemua fungsi itu harus ditanamkan pada setiap pemain agar menjadi fondasi yang baik sebagai pemain sepakbola.

#### **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 kebelakang, hanya diayunkan ke depan
- 3) Setiap langkah diupayakan teratur dengan bola disentuh / didorong bergulir ke depan

- 4) Bola bergulir dekat dengan kaki agar bola dikuasai
- 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 kedalam, 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 *kontrol*. 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  
Mielke (2009:5)

Dari kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan dalam menggiring bola. Kesemua teknik tersebut *dapat* digunakan menurut situasi dilapangan. Pemain harus menguasai seluruh teknik *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 dibutuhkan. 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 kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh.

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

### C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang dirumuskan dari penelitian ini adalah :\

- 1) Terdapat kontribusi kelicahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru.
- 2) Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru.
- 3) Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru.

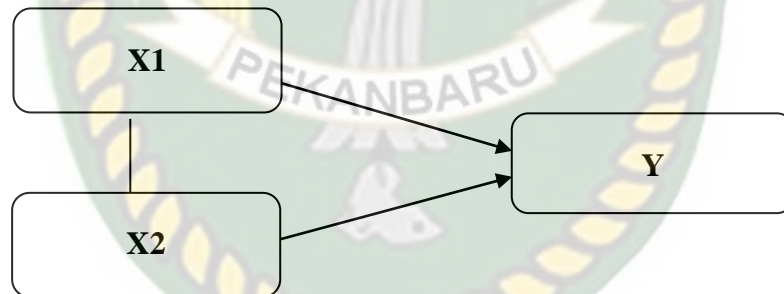


## BAB III

### 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 :

$X_1$  = Kelincahan

$X_2$  = Kecepatan

$Y$  = Kemampuan *dribble* sepakbola

#### B. Populasi dan sampel

##### 1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah pemain SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru yang berjumlah 20 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 (total sampling) dan mengambil seluruh populasi menjadi sampel penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 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

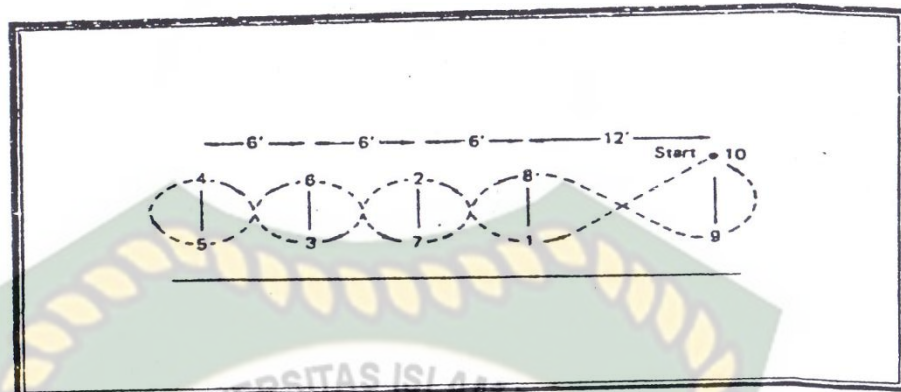
3) Jarak antara lembing atau kun 1,83 m.

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 2 : 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 stop watch tetap jalan.
  - 4) Bola digiring goleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak menyentuh bola satu kaki sentuhan.
- d. Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :
- 1) 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 5 : 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 :

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

Keterangan :

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

$\sum X_1$  = Jumlah product  $X_1$

$\sum Y$  = Jumlah product Y

$\sum X_1 Y$  = 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 :

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

$\sum x_2$  = Jumlah product  $X_2$

$\sum Y$  = Jumlah product Y

$\sum x_2 Y$  = 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 :

$$R_{yx_1x_2} = \sqrt{\frac{r_{yx_1}^2 + r_{yx_2}^2 - 2r_{yx_1} r_{yx_2} r_{x_1x_2}}{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

$R_{yx_1x_2}$  = koefisien korelasi ganda antara variabel  $x_1$  dan  $x_2$

$r_{yx_1}$  = koefisien korelasi  $x_1$  terhadap Y

$r_{yx_2}$  = koefisien korelasi  $x_2$  terhadap Y

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

5. KD (koefisien Determinasi)

Kemudian untuk melihat besarnya kontribusi kelincuhan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru yaitu dengan rumus koefisien determinasi rumus  $KD = r^2 \times 100 \%$ .

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data Penelitian

Sejalan dengan penelitian ini yang membahas tentang kontribusi kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *dribble* SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru . Pengambilan data dalam penelitian ini terdiri dari 3 macam *tes*. *Tes* tersebut meliputi *tes* untuk mengetahui *tes* kecepatan dengan menggunakan *tes* lari sprint 30 meter. Variabel kelincahan yang dilakukan dengan menggunakan *tes dogging run* dan *tes* hasil *dribble* untuk mengetahui data kemampuan *dribble* dalam permainan sepakbola. Setelah melakukan pengambilan data melalui serangkaian *tes* sesuai dengan langkah-langkah yang diuraikan pada bab sebelumnya, langkah selanjutnya adalah mengolah menggunakan rumus-rumus statistik. Berikut Peneliti menjelaskan secara terperinci hasil *tes* kelincahan, *tes* kecepatan dan *tes dribble* dalam permainan sepakbola.

##### 1. Data Hasil Tes Kecepatan SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru.

Tujuan dilaksanakannya *tes* ini adalah untuk mengetahui tingkat kecepatan berlari seseorang. tata cara pelaksanaan *tes* yaitu *start* yang digunakan adalah *start* berdiri, *testi* berdiri dibelakang garis *start*. Dengan diberi aba-aba oleh starter, *testi* berlari secepat-cepatnya menuju garis *finish*. Cara penilaian adalah Waktu yang dicatat sebagai kecepatan adalah waktu yang digunakn *testi* untuk menyelesaikan jarak tempuh, dimulai dari aba-aba “yak” atau bunyi pistol, atau

peluit dari starter sampai kaki tercepat melewati garis finish. Waktu dicatat sampai dengan sepersepuluh detik. Apabila testi “mencuri” *start*, harus diulangi.

Setelah dilakukan tes peneliti kemudian mengolah data tersebut. Data yang didapatkan yaitu catatan waktu tercepat tes kecepatan. Catatan waktu tercepat adalah 3,44 detik dan catatan waktu paling lambat adalah 5,66 detik. Rata-rata adalah 4,53, median adalah 4,41, nilai modusnya adalah 4,15 dan standar deviasinya adalah 0,54.

Frekuensi pemain pada interval dengan catatan waktu tes lari sprint 30 m antara 3,44 - 3,87 detik sebanyak 1 pemain atau 5,0% dari keseluruhan sampel.

Frekuensi pemain pada interval dengan catatan waktu tes lari sprint 30 m antara 3,88 - 4,31 detik sebanyak 6 pemain atau 30,0% dari keseluruhan sampel.

Frekuensi pemain pada interval dengan catatan waktu tes lari sprint 30 m antara 4,32 - 4,75 detik sebanyak 8 pemain atau 40,0% dari keseluruhan sampel.

Frekuensi pemain pada interval dengan catatan waktu tes lari sprint 30 m antara 4,76 - 5,19 detik sebanyak 3 pemain atau 15,0% dari keseluruhan sampel.

Frekuensi pemain pada interval dengan catatan waktu tes lari sprint 30 m antara 5,20 - 5,66 detik sebanyak 2 pemain atau 10,0% dari keseluruhan sampel. Untuk

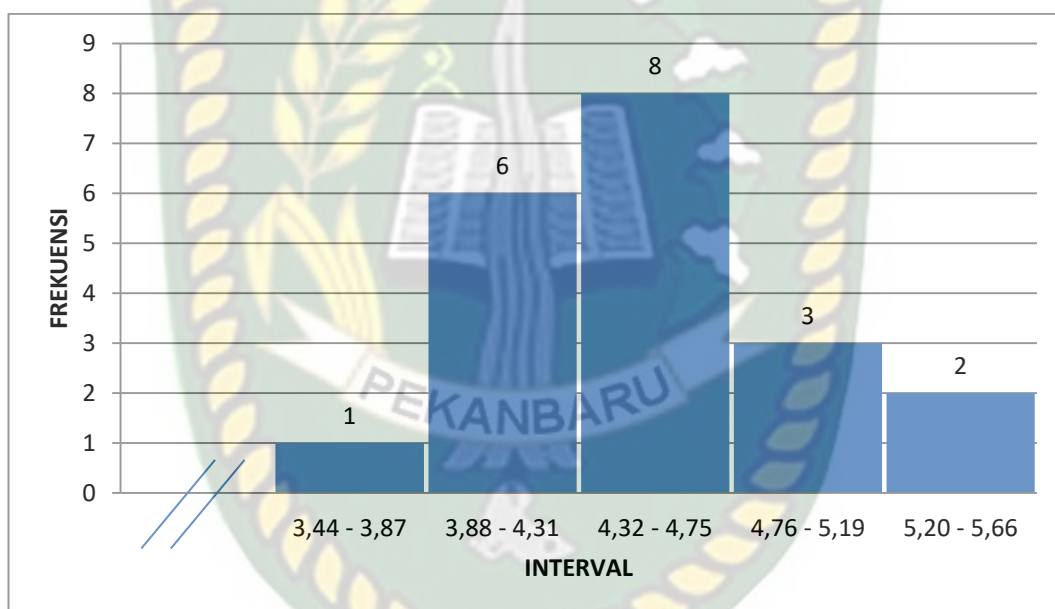
lebih jelas tentang frekuensi pemain tersebut peneliti jabarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berikut ini :

**Table 2. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru.**

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	3,44 - 3,87	1	5,0%
2	3,88 - 4,31	6	30,0%
3	4,32 - 4,75	8	40,0%
4	4,76 - 5,19	3	15,0%
5	5,20 - 5,66	2	10,0%
		20	100%

**Data olahan penelitian 2021**

Data pada tabel di atas juga dijabarkan dalam grafik berikut ini :



**Grafik 1. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru**

## **2. Data Hasil Tes Kelincahan SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru.**

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kemampuan merubah arah berlari. Perlengkapan yang dibutuhkan antara lain : Stop watch, pita atau solasi untuk membuat garis start, Cat atau kapur untuk membuat tanda, Tonggak kayu atau hal lain yang tidak berbahaya untuk membuat rintangan. Lapangan tes ini yaitu Garis start sepanjang 1,83 m (6 feet). Rintangan pertama didepan garis start sejauh 3.66

m (12 feet). Rintangan kedua dari depan rintangan pertama sejauh 1,83 m. Rintangan ketiga dan keempat dari depan rintangan kedua sejauh 1,83 m. Pelaksanaan tes ini Testee berdiri dekat garis start, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang ditentukan. Cara penilaian adalah catatan waktu yang ditempuh dari start hingga finish.

Setelah dilakukan tes peneliti kemudian mengolah data tersebut. Data yang didapatkan yaitu catatan waktu tercepat dogging run. Catatan waktu tercepat adalah 10,66 detik dan catatan waktu paling lambat adalah 14,75 detik. Rata-rata adalah 12,25, median adalah 12,35, nilai modusnya adalah 11,91 dan standar deviasinya adalah 1,09.

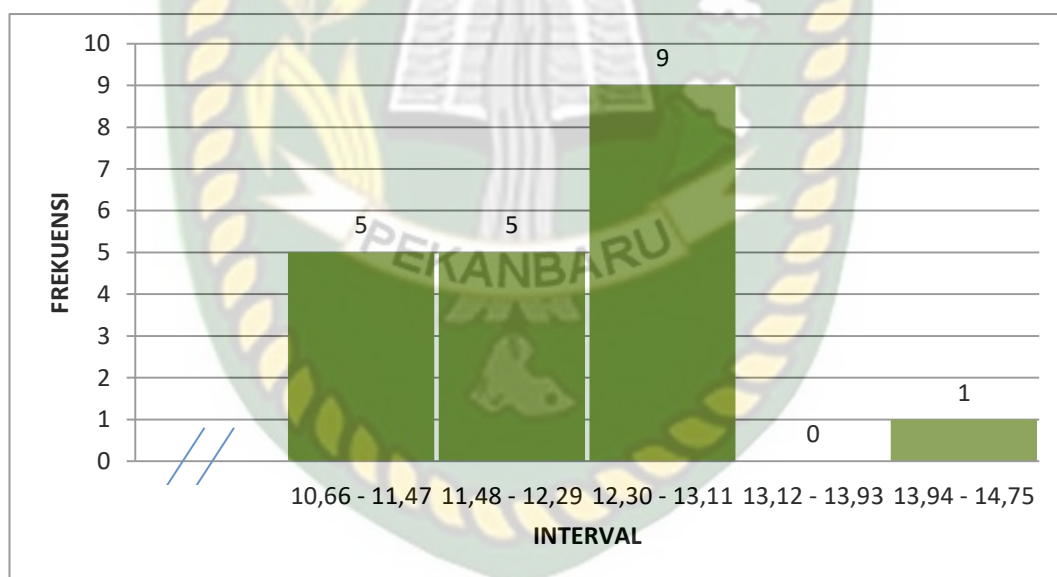
Frekuensi pemain pada dengan catatan waktu dogging run pada interval antara 10,66 - 11,47 detik sebanyak 5 pemain atau 25,0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain pada dengan catatan waktu dogging run pada interval antara 11,48 - 12,29 detik sebanyak 5 pemain atau 25,0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain pada dengan catatan waktu dogging run pada interval antara 12,30 - 13,11 detik sebanyak 9 pemain atau 45,0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain pada dengan catatan waktu dogging run pada interval antara 13,12 - 13,93 tidak terdapat satu orang pemainpun pada interval ini. Frekuensi pemain pada dengan catatan waktu dogging run pada interval antara 13,94 - 14,75 detik sebanyak 1 pemain atau 5,0% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelas tentang frekuensi pemain tersebut peneliti jabarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berikut ini :

**Table 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru.**

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	10,66 - 11,47	5	25,0%
2	11,48 - 12,29	5	25,0%
3	12,30 - 13,11	9	45,0%
4	13,12 - 13,93	0	0,0%
5	13,94 - 14,75	1	5,0%
		20	100%

Data olahan penelitian 2021

Selain menggambarkan data hasil penelitian kelincahan dalam bentuk *table* distribusi frekuensi, Peneliti juga menggambarkan hasil penelitian ini dalam bentuk histogram berikut ini :



Grafik 2. Histogram Distribusi Frekuensi Kelincahan SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru

### 3. Hasil Tes Kemampuan *Dribbling* Permainan Sepakbola SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru

Tes kemampuan *dribble* permainan sepakbola membutuhkan lapangan sepakbola, beberapa bola kaki, cone, stop watch dan alat tulis. Prosedur pelaksanaan yaitu pada aba-aba “siap” pemain berdiri dibelakang garis start

dengan bola dalam penguasaan kakinya. Pada aba-aba “ya” pemain mulai *dribble* bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis finish. Jika salah arah dalam *dribble* bola, maka pemain harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki, dimana kesalahan itu dilakukan dan selama itu pula stopwatch tetap jalan. *Dribble* bola dilakukan dengan kaki kanan dan kaki kiri bergantian atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuh. Cara memberi skor : waktu yang ditempuh oleh testee dari aba-aba “ya” sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

Setelah dilakukan tes data yang didapatkan kemudian diolah guna mendapatkan data yang dibutuhkan. Catatan waktu tercepat adalah 18,29 detik dan catatam waktu paling lambat adalah 30,15 detik. Rata-rata adalah 24,24, median adalah 24,16, modusnya adalah 21,32 dan standar deviasinya adalah 30,32. Setelah didapatkan data yang dibutuhkan peneliti juga menjelaskan frekuensi pemain pada setiap interval catatan waktu *dribble* permainan sepakbola.

Frekuensi pemain pada dengan catatan waktu *dribble* sepakbola pada interval antara 18,29 - 20,65 detik sebanyak 3 pemain atau 15,0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain pada dengan catatan waktu *dribble* sepakbola pada interval antara 20,66 - 23,02 detik sebanyak 6 pemain atau 30,0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain pada dengan catatan waktu *dribble* sepakbola pada interval antara 23,03 - 25,39 detik sebanyak 5 pemain atau 25,0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain pada dengan catatan waktu *dribble*

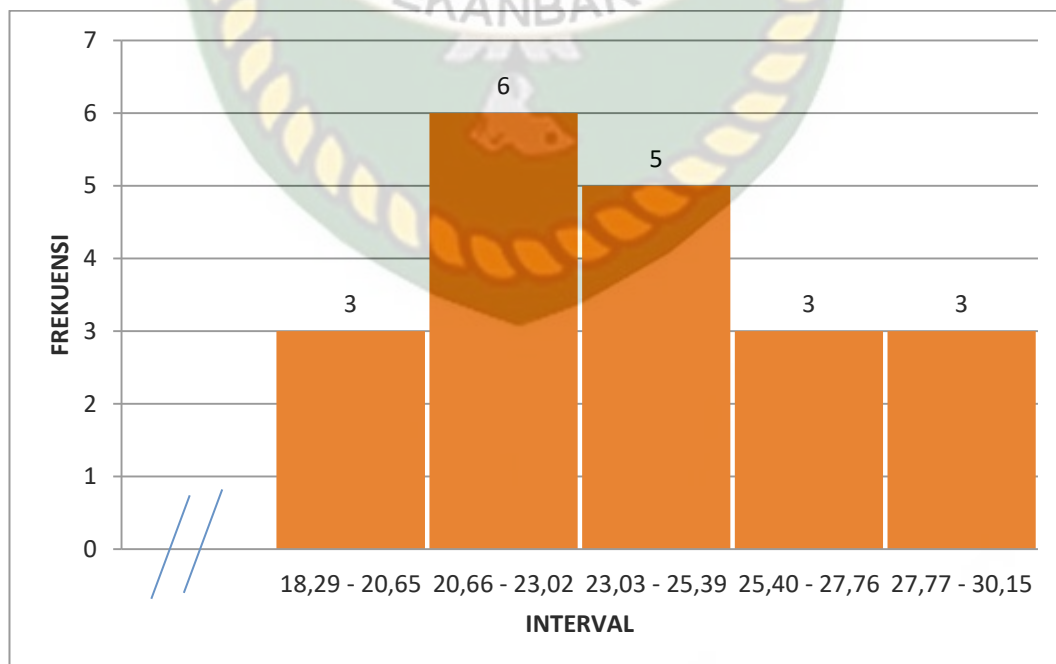
sepakbola pada interval antara 25,40 - 27,76 detik sebanyak 3 pemain atau 15,0% dari keseluruhan sampel. Frekuensi pemain pada dengan catatan waktu *dribble* sepakbola pada interval antara 27,77 - 30,15 detik sebanyak 3 pemain atau 15,0% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelas tentang frekuensi pemain tersebut peneliti jabarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berikut ini :

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kemampuan *Dribble* Permainan Sepakbola SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru**

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	18,29 - 20,65	3	15,0%
2	20,66 - 23,02	6	30,0%
3	23,03 - 25,39	5	25,0%
4	25,40 - 27,76	3	15,0%
5	27,77 - 30,15	3	15,0%
		20	100%

**Data olahan penelitian 2021**

Data pada tabel di atas peneliti jabarkan dalam bentuk grafik distribusi frekuensi. Berikut grafik distribusi frekuensi berikut ini :



Grafik 3. Histogram Distribusi Frekuensi Kemampuan *Dribble* SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru

## B. Analisa Data

### 1. Kontribusi Kecepatan Dengan Kemampuan *dribble* (Varibel X1 dengan Variabel Y)

Hipotesis pertama yang akan diuji adalah antara variabel X1 dengan variabel Y. Adapun bunyi hipotesis tersebut adalah terdapat kontribusi kecepatan dengan kemampuan *dribble* SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru. Hasil perhitungan korelasi didapatkan nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0.476. Dari tabel nilai  $r$  didapat nilai  $r_{tabel}$  pada  $df = 18$  dengan taraf signifikan ( $\alpha$ )  $0.05 = 0,444$ . Artinya nilai  $r_{hitung} 0.476 > r_{tabel} (0,444)$ , artinya hipotesis diterima dan terdapat kontribusi kecepatan dengan kemampuan *dribble* dalam permainan SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru. Dari hasil analisis korelasi di atas menyatakan bahwa terdapat Kontribusi yang signifikan antara kecepatan terhadap Kemampuan *dribble* dalam permainan sepakbola pada taraf signifikan ( $\alpha$ ) 0.05.

### 2. Kontribusi Kelincahan terhadap Kemampuan *dribble* (Varibel X2 Dengan Variabel Y)

Hipotesis pertama yang akan diuji adalah antara variabel X2 dengan variabel Y. Adapun bunyi hipotesis tersebut adalah terdapat kontribusi kelincahan dengan kemampuan *dribble* SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru. Hasil perhitungan korelasi didapatkan nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0.613. Dari tabel nilai  $r$  didapat nilai  $r_{tabel}$  pada  $df = 18$  dengan taraf signifikan ( $\alpha$ )  $0.05 = 0,444$ . Artinya nilai  $r_{hitung} 0.613 > r_{tabel} (0,444)$ , artinya hipotesis diterima dan terdapat kontribusi kelincahan dengan kemampuan *dribble* dalam permainan SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru. Dari hasil analisis korelasi di atas menyatakan bahwa terdapat

kontribusi yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan sepakbola pada taraf signifikan ( $\alpha$ ) 0.05.

### 3. Kontribusi Kelincahan Dan Koordinasi Mata Dan Kaki terhadap Kemampuan *dribble* (Variabel X1, X2 Dengan Variabel Y)

Hipotesis ketiga yang akan diuji adalah antara variabel X1,X2 dengan variabel Y. adapun bunyi hipotesis tersebut adalah Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru. Hasil perhitungan korelasi didapatkan nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0.651. Dari tabel nilai r didapat nilai  $r_{tabel}$  pada  $df = 18$  dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) 0.05 = 0.444. Artinya nilai  $r_{hitung}$  0,651 >  $r_{tabel}$  (0,444), artinya hipotesis diterima dan terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 5. Analisis Korelasi Antara Variabel X1,X2 Dengan Variabel Y**

No	Variabel	n	df	r hitung	r tabel	Perbandingan	KD
1	Kecepatan	20	18	0,651	0,444	r hitung > r tabel	42,4%
2	Kelincahan						
3	<i>Dribble</i> Sepakbola						

Dari hasil analisis korelasi di atas menyatakan bahwa terdapat Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru pada taraf signifikan ( $\alpha$ ) 0.05.

## C. Pembahasan Hasil Penelitian

### 1. Kontribusi Kecepatan Terhadap Kemampuan *dribble* Dalam Permainan Sepakbola SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru.

Berdasarkan interpretasi data dan analisis data yang telah dilakukan didapatkan bahwa terdapat kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan sepakbola SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru.

Hal ini sangat berkesan, karena gerakan menggiring bola tidak hanya dilakukan dengan kecepatan rendah namun harus dapat juga dilakukan dalam kecepatan yang tinggi. Pemain harus mampu menguasai bola dalam segala transisi gerakan agar bola tidak lepas dari penguasaannya. Kecepatan berlari tersebut berguna ketika menggiring bola dengan kecepatan yang tinggi agar dapat berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain baik ketika bertahan maupun ketika membangun serangan.

Melihat besarnya kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan *dribble* permainan sepakbola, maka kondisi fisik tersebut perlu ditingkatkan dengan latihan. Hal ini dikarenakan kemampuan *dribble* dalam olahraga sepakbola sangat diperlukan. Adapun besar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribble* sebesar 22,7%

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Romadhona (2019:86) dimana salah satu kesimpulannya didapatkan Berdasarkan hasil analisis data diperoleh kesimpulan bahwa terdapat kontribusi variabel kelincahan sebesar 28,7% terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar. Kemudian dari hasil analisis regresi sederhana diperoleh persamaan regresi  $\hat{Y} = 3,19 + 1,08 X$ .

## **2. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan sepakbola SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru.**

Permainan sepakbola merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan kerjasama tim. Olahraga ini memiliki beberapa teknik dasar seperti *passing*, *shooting*, *dribbling*, *heading* dan teknik dasar yang lain. Teknik dasar *dribbling* atau menggiring bola memiliki peranan yang tidak kalah penting dari pada teknik yang lain. Menggiring bola memiliki kegunaan untuk membawa bola dari satu tempat ke tempat yang lain. Kemampuan menggiring bola yang baik akan membuat seorang pemain dapat membantu membangun serangan ataupun menyusun pertahanan dalam permainan.

Didalam menggiring bola seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat dan mampu merubah arah gerakan agar pergerakannya sulit dideteksi oleh lawan. Untuk itu seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang berkaitan dengan kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tidak kehilangan keseimbangan. Kondisi fisik tersebut adalah kelincahan. Semakin lincah seseorang maka akan semakin cepat pula kemampuan merubah arahnya dan semakin tinggi pula keseimbangannya.

Asumsi di atas didukung oleh hasil penelitian ini. Berdasarkan data hasil penelitian didapatkan persentase sebesar 37,6%. Persentase ini cukup tinggi dan hal ini memang cukup beralasan karena dalam menggiring bola memang membutuhkan kelincahan yang cukup tinggi agar mampu melewati lawan dengan baik dan tidak terjatuh ketika membawa bola. Ketika menggiring bola, seorang pemain akan terus bergerak merubah arah agar arah *dribblenya* sulit diprediksi oleh lawan. Gerakan merubah arah dengan cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan merupakan karakteristik dari kondisi fisik kelincahan. Oleh karena

itu dalam *dribble* permainan sepakbola, kondisi fisik khususnya kelincahan pasti dibutuhkan agar kemampuan *dribblenya* semakin baik.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahmadani (2018:8) dimana salah satu kesimpulan penelitiannya adalah Kelincahan mempunyai hubungan secara signifikan dengan keterampilan *dribbling*, dengan hasil temuan  $t_{hitung} = 2,38 > t_{tabel} 1,75$ , dan berkontribusi sebesar 26,11%.

### **3. Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Dalam Permainan Sepakbola SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru.**

Kedua faktor (kecepatan lari dan kelincahan) tersebut dapat mempengaruhi kemampuan *dribble* dalam permainan sepakbola. Semakin baik kecepatan dan kelincahan maka memungkinkan akan semakin baik juga seseorang untuk mengarahkan arah *dribble* dengan berbagai variasi *dribble* tanpa harus kehilangan bola. Adapun besar kontribusi kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribble* SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru adalah sebesar 42,4%.

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

Sebagai olahraga yang seluruh permainannya membutuhkan pergerakan fisik, sudah pasti hampir seluruh kondisi fisik dapat mempengaruhi kemampuan *dribble*

dalam olahraga sepakbola disamping kecepatan dan kelincahan. *Dribble* adalah kemampuan untuk membawa bola dari satu tempat ke tempat yang lain. Faktor kondisi fisik yang lain seperti faktor koordinasi mata dan kaki, faktor keseimbangan, dan faktor kecepatan reaksi.

Faktor koordinasi mata kaki berguna ketika mengontrol bola agar bola tidak terlepas dari kaki ketika bergerak membawa bola. Semakin baik tingkat koordinasi mata-kaki maka akan semakin baik pula kemampuan untuk mengontrol bola ketika melakukan *dribble*. Sementara itu faktor keseimbangan berguna agar selama melakukan *dribble* dan merubah arah *dribble* tidak terjatuh dan tetap menguasai bola. dan faktor kecepatan reaksi berguna agar ketika melakukan *dribble* seseorang dapat mengambil keputusan dengan cepat ketika membawa bola, menentukan arah, maupun mengambil keputusan untuk mengoperkan bola atau tetap membawahi bola tersebut.

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

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan pada bab terdahulu, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi kecepatan dengan kemampuan *dribble* dalam permainan sepakbola SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru Sebesar 22,7%.
2. Terdapat kontribusi kelincahan dengan kemampuan *dribble* dalam permainan sepakbola SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru Sebesar 37,6%.
3. Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan sepakbola SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru sebesar 42,4%.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, Peneliti memberikan beberapa saran antara lain :

1. Diharapkan kepada pemain agar meneruskan dan meingkatkan latihan kelincahan dan kecepatan karena kondisi fisik ini sudah terbukti berpengaruh besar terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan sepakbola.
2. Diharapkan kepada pelatih agar terus melatih fisik khususnya kecepatan dan kelincahan serta latihan *dribble* pemain serta teknik lainnya agar prestasi tim sepakbola ini semakin maju kedepanya.

3. Diharapkan kepada pihak universitas agar terus mendukung kegiatan tim sepakbola karena sudah banyak prestasi yang diukir dan hal ini dapat mengangkat nama baik kampus.
4. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi mengkaji tentang kontribusi kondisi fisik yang lain terhadap teknik dasar permainan sepakbola agar hasil penelitian yang didapatkan lebih relevan dan lebih diakui kebenarannya.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain SSB POSS. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1197-1210.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FIK-UNP Padang.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2016). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(2), 201-212.
- 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.
- Fetri, F. (2019). Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1169-1178.
- 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.
- Kurniawan, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2016). Hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak pada siswa usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2).
- 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
- Nugroho, T. P. (2005). "*Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Sepak Bola pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola Atlas Binatama Semarang*" (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).

- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : DEPDIKBUD
- Purba, Pangondian Hotliber. 2017. Hubungan Kelentukan dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Gery Chudan* Pada Karateka Perguruan *Dojo Unimed*. *Jurnal Prestasi Volume.1 No. 2 . 11 – 16*
- Putra, I. M., & Saputra, D. I. M. (2018). Analisis Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola Kota Lintas Muara Bungo. *Jurnal Muara Olahraga, 1(1)*, 76-86.
- Ramadhani, D. P. (2018). *Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Futsal Putra SMA Negeri 1 Kota Solok* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Ramodana, I., & Masrun, M. (2019). Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain SSB Rambatan. *Jurnal JPDO, 2(1)*, 83-88.
- Sudijono, Anas. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang :UNP Press.
- 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
- Widodo, S. (2010). Cara Mengembangkan Kecepatan Lari. *Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga, 3(1)*.
- Yudianto, Lukman. 2009. *Teknik Bermain Sepakbola Dan Futsal*. Jakarta:Visi 7