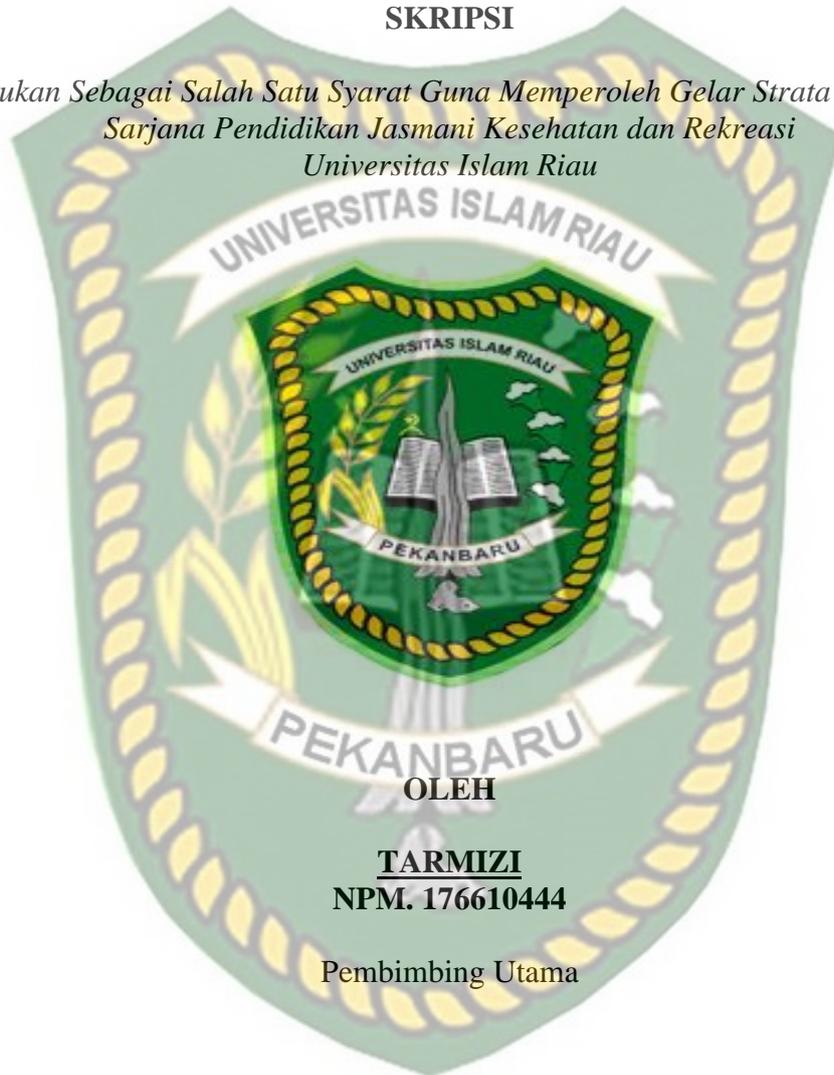


**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGIKIR BOLA KAKI PADA PEMAIN PSM FC PUJUD
KABUPATEN ROKAN HILIR**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH

TARMIZI
NPM. 176610444

Pembimbing Utama

Drs. Muspita, M.Pd
NIDN. 0014085605

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2022**

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGIKIR BOLA KAKI PADA PEMAIN PSM FC PUJUD
KABUPATEN ROKAN HILIR**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



Drs. Muspita, M.Pd
NIDN. 0014085605

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2022**

Perpustakaan Universitas Islam Riau

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA KAKI PADA PEMAIN PSM FC PUJUD KABUPATEN ROKAN HILIR

Dipersiapkan oleh :

Nama : Tarmizi
NPM : 176610444
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pembimbing Utama



Drs. Muspita, M.Pd
NIDN. 0014085605

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



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

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik



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

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Tarmizi
NPM : 176610444
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Drs. Muspita, M.Pd
NIDN. 0014085605

Mengetahui

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



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

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di

bawah ini :

Nama : Tarmizi
NPM : 176610444
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir”

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

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



Drs. Muspita, M.Pd
NIDN. 0014085605

ABSTRAK

Tarmizi, 2021. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola kaki pada pemain PSM FC Pujud. Adapun jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah pemain PSM FC Pujud yang berjumlah 15 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah pre tes dan post tes keterampilan menggiring bola kaki. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai uji t. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola kaki pada pemain PSM FC Pujud dengan peningkatan latihan sebesar 25.17% dengan $t_{hitung} = 9.94 > t_{tabel} = 1,761$.

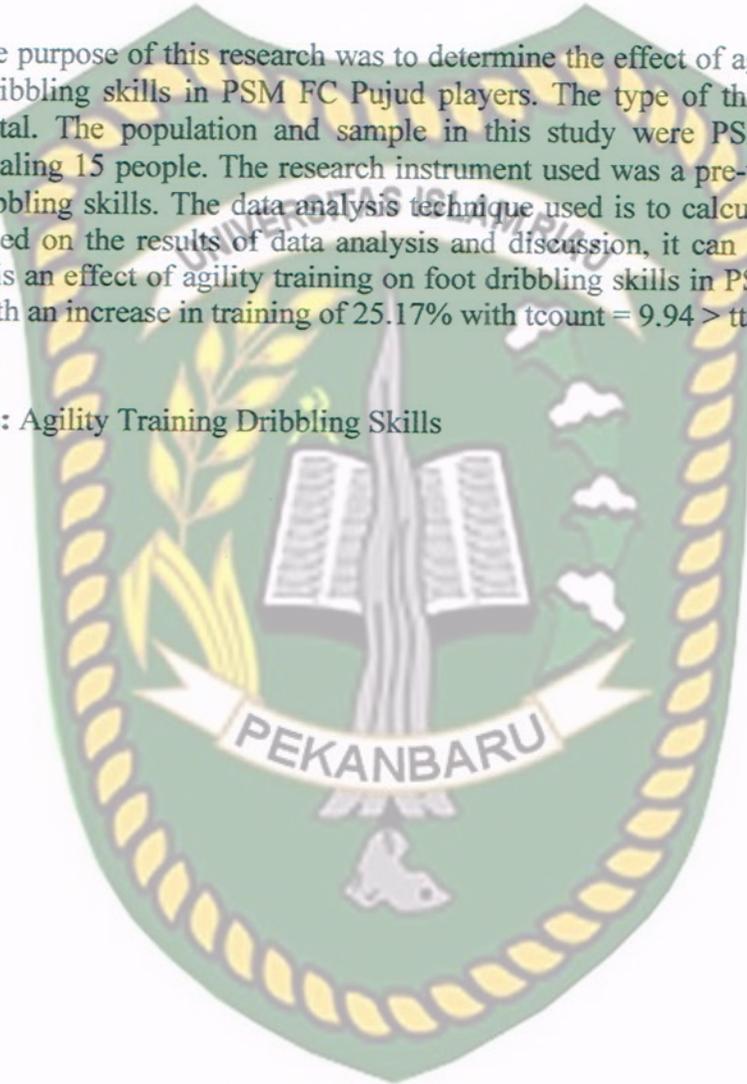
Kata Kunci: Latihan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola Kaki

ABSTRACT

Tarmizi, 2021. The Effect of Agility Training on Foot Dribbling Skills in PSM FC Pujud Players Kabupaten Rokan Hilir.

The purpose of this research was to determine the effect of agility training on foot dribbling skills in PSM FC Pujud players. The type of this research is experimental. The population and sample in this study were PSM FC Pujud players totaling 15 people. The research instrument used was a pre-test and post-test of dribbling skills. The data analysis technique used is to calculate the t test value. Based on the results of data analysis and discussion, it can be concluded that there is an effect of agility training on foot dribbling skills in PSM FC Pujud players with an increase in training of 25.17% with $t_{count} = 9.94 > t_{table} = 1.761$.

Keywords: Agility Training Dribbling Skills





YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

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

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GENAP TA 2021/2022

NPM : 176610444
 Nama Mahasiswa : TARMIZI
 Dosen Pembimbing : 1. Drs MUSPITA 2.
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)
 Judul Tugas Akhir : Pengaruh Latihan Keterampilan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain Psm Fc Pujud
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : The Effect of Agility Training on Foot Dribbling Skills in PSM FC Pujud Players
 Lembar Ke :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	25 Desember 2020	Pengajuan Judul "Pengaruh latihan terhadap keterampilan menggiring bola kaki pada pemain psm fc pujud"	ACC Judul	
2	06 Maret 2021	Perbaiki Cover, Perbaiki Bab I,II dan III. Perbaiki Penulisan dan Tambahkan Teori	Perbaiki sesuai saran	
3	25 Maret 2021	Perbaiki Daftar Isi,Perbaiki Penulisan dan tambahkan Jurnal Baru dan Perbaiki Halaman	Perbaiki sesuai saran	
4	26 Maret 2021	ACC Proposal		
5	04 April 2021	Ujian Proposal		
6	20 April 2021	Perbaiki Latar Belakang Masalah, dan Perbaiki II	Perbaiki sesuai saran	
7	27 July 2021	Perbaiki Bab IV tentang pembahasan	Perbaiki sesuai saran	
8	19 Desember 2021	ACC Skripsi		

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



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

ABSTRAK

Tarmizi, 2021. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola kaki pada pemain PSM FC Pujud. Adapun jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah pemain PSM FC Pujud yang berjumlah 15 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah pre tes dan post tes keterampilan menggiring bola kaki. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai uji t. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola kaki pada pemain PSM FC Pujud dengan peningkatan latihan sebesar 25.17% dengan $t_{hitung} = 9.94 > t_{tabel} = 1,761$.

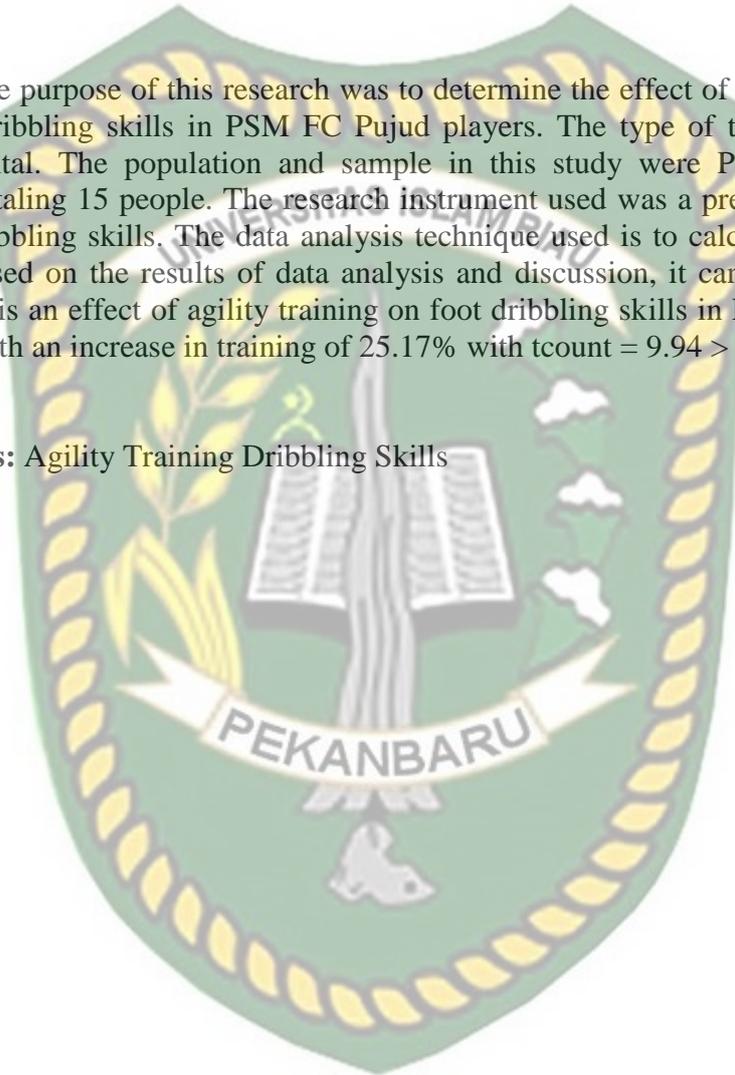
Kata Kunci: Latihan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola Kaki

ABSTRACT

Tarmizi, 2021. The Effect of Agility Training on Foot Dribbling Skills in PSM FC Pujud Players Kabupaten Rokan Hilir.

The purpose of this research was to determine the effect of agility training on foot dribbling skills in PSM FC Pujud players. The type of this research is experimental. The population and sample in this study were PSM FC Pujud players totaling 15 people. The research instrument used was a pre-test and post-test of dribbling skills. The data analysis technique used is to calculate the t test value. Based on the results of data analysis and discussion, it can be concluded that there is an effect of agility training on foot dribbling skills in PSM FC Pujud players with an increase in training of 25.17% with $t_{count} = 9.94 > t_{table} = 1.761$.

Keywords: Agility Training Dribbling Skills



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tarmizi
NPM : 176610444
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir

Dengan ini menyatakan bahwa:

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

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

Pekanbaru, Juni 2021
Penulis,

Tarmizi
NPM. 176610444

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah Swt, dengan rahmat yang diberikan penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir”** tepat pada waktunya.

Dalam penyelesaian penelitian ini penulis memperoleh banyak bantuan dari berbagai pihak. Penulisan tugas ini telah disusun dengan baik, berdasarkan arahan para Dosen pengajar di Penjaskesrek FKIP UIR. Namun, bila memang masih terdapat kekurangan, maka segala kritikan dan saran tentunya akan sangat membantu demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu :

1. Bapak Drs. Muspita, M.Pd sebagai pembimbing utama yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta pembimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau.

4. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
5. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Staf tata usaha Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
7. Kedua orang tua yang terus memberikan do'a yang tulus dan semangat sehingga penulis selalu berada dalam lindungannya.
8. Teman-teman di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

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

Pekanbaru, Juni 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori	8
1. Hakikat Latihan Kelincahan	8
a. Pengertian Latihan	8
b. Komponen Latihan	11
c. Pengertian Kelincahan	12
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan	14
e. Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan	15
2. Hakikat Menggiring Bola	20
a. Pengertian Menggiring Bola	20
b. Teknik Menggiring Bola	24
B. Kerangka Pemikiran	25
C. Hipotesis Penelitian	26

BAB III. METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Defenisi Operasional.....	28
D. Pengembangan Instrumen	28
E. Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisa Data	30
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	32
B. Analisa Data.....	35
C. Pembahasan.....	36
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir	33
2. Distribusi Frekuensi Data <i>Post Test</i> Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir	34
3. Kalsifikasi Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Keterampilan Menggiring Bola Kaki	36



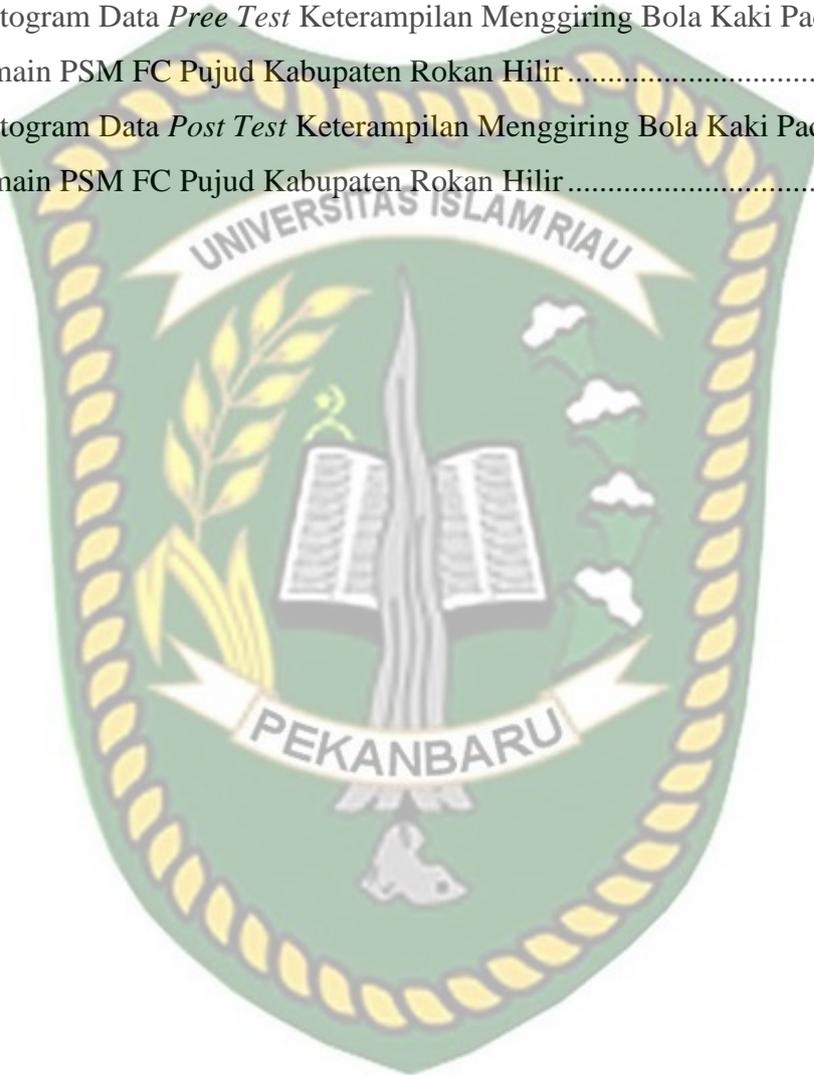
DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Latihan <i>Zig Zag Run</i>	17
2. Latihan <i>Envelop</i>	17
3. Latihan Lari <i>Boomerang</i>	18
4. Latihan <i>Shuttle Run</i> (Lari Bolak-Balik).....	18
5. Latihan <i>Combination Zig-Zag Drill</i>	19
6. Latihan <i>Three Corner Drill</i>	19
7. Tes Menggiring Bola	30



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Data <i>Pre Test</i> Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir	33
2. Histogram Data <i>Post Test</i> Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir	35



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Program Latihan	42
2. Data <i>Pre Test</i> Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir	49
3. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre Test</i> Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir	50
4. Data <i>Post Test</i> Hasil Keterampilan Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir	51
5. Distribusi Frekuensi Data <i>Post Test</i> Hasil Keterampilan Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir	52
6. Perbandingan <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir	53
7. Tabel Distribusi t.....	55
8. Dokumentasi Penelitian	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga juga suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat. Olahraga juga dapat turut menunjang pembangunan mental dan karakter bangsa yang kuat, seperti kedisiplinan, semangat pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, jiwa karsa yang tinggi, kerjasama, kompetisi sportif, dan memahami ada aturan yang berlaku.

Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan pada jenjang pendidikan formal maupun nonformal. Pemerintah memasukkan tentang pembinaan olahraga prestasi kedalam undang-undang keolahragaan. Pada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan undang-undang di atas bahwa untuk meningkatkan prestasi olahraga dapat dilakukan disetiap jenjang pendidikan formal maupun yang informal sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai dengan mengikuti kompetisi-kompetisi olahraga yang diselenggarakan. Salah satu bentuk kegiatan kompetisi olahraga adalah olahraga sepakbola

Sepakbola banyak diminati seluruh kalangan mulai dari usia anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua. Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pemain muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan di luar ruangan. Olahraga ini dimainkan di atas sebuah kawasan yang lapang oleh dua kelompok yang disebut tim. Setiap tim memiliki kotak yang dilengkapi jaring. Mereka saling berhadapan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke dalam kotak dengan jaring di masing-masing lawan.

Sepakbola merupakan permainan beregu dimana tiap tim berisikan masing-masing 11 orang mengambil bagian dalam pertandingan. Mereka berusaha menguasai dan menendang bola ke wilayah dan gawang lawan. Jika usaha ini berhasil maka disebut sebagai telah mencetak gol. Tim yang paling banyak mencetak gol dalam waktu dua kali 45 menit akan menjadi tim yang memenangkan pertandingan. Para pemain dapat menggunakan kaki, kepala, atau bagian tubuh lainnya kecuali kedua tangan dan lengan untuk memainkan atau mengontrol bola.

Terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, diantaranya yaitu *passing* dan *stopping* bola, *dribbling* bola atau menggiring, menyundul bola atau *heading* serta menembak atau *shooting*. Kesemua teknik dasar ini harus dikuasai secara menyeluruh oleh para pemain sehingga dengan kemampuan teknik dasar yang baik yang digabungkan dengan kerja sama team

maka prestasi dapat diraih. Teknik yang akan dibahas pada penelitian ini adalah menggiring bola yaitu suatu gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki, baik kaki bagian dalam, bagian luar, punggung kaki, digunakan untuk mengontrol bola dari rebutan pihak lawan, serta digunakan untuk mengelak penjagaan lawan.

Gerakan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola. Gerakan menggiring bola biasa disebut dengan teknik *dribbling*. Teknik menggiring bola adalah gerakan membawa bola dengan cara menendang bola secara terputus-putus ke segala arah dalam permainan sepak bola. Dalam permainan sepak bola, teknik menggiring bola berfungsi untuk membawa bola ke daerah permainan lawan, menguasai bola, dan mengatur ritme permainan. Dalam permainan sepak bola, teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan tiga bagian kaki (kaki bagian dalam, bagian luar, punggung kaki).

Untuk mendukung keterampilan teknik yang baik, para pemain bola harus memiliki unsur fisik yang baik pula. Salah satu unsur fisik yang diperlukan dalam olahraga sepakbola adalah kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan jika dapat bergerak secara cepat sekaligus dapat mengubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya.

Pentingnya kelincahan untuk dimiliki oleh seorang pemain sepak bola menjadikan suatu menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pelatih, dimana pelatih dituntut untuk dapat meningkatkan kondisi fisik dengan memberikan latihan yang seimbang antara latihan-latihan teknik, strategi dan latihan kondisi fisik

khususnya pada latihan kelincahan. Latihan kelincahan merupakan suatu bentuk latihan yang diberikan dengan tujuan untuk meningkatkan kreativitas pemain dalam permainan sepakbola khususnya pada teknik-teknik dasar menggiring bola.

Selain itu latihan kelincahan juga bertujuan untuk membiasakan pemain terhadap situasi dan kondisi sewaktu bertanding dimana pemain harus biasa menghindari lawan sewaktu menggiring bola. Oleh karena itu diperlukan suatu bentuk latihan yang tepat dan terprogram dengan baik. Untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar menggiring bola sebaiknya pelatih dapat mengembangkan kelincahan yang dimiliki oleh pemain sehingga dalam pelaksanaan teknik menggiring bola pemain menjadi lebih terampil.

Salah satu klub yang melakukan pembinaan terhadap prestasi sepakbola adalah PSM FC Pujud yang terletak di Kecamatan Pujud Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau sudah berdiri sejak tahun 2009, klub ini telah mengikuti event-event tingkat Kabupaten namun belum cukup meraih prestasi yang gemilang, oleh karena itu klub PSM FC Pujud ini perlu dikembangkan pembinaannya agar prestasi dapat ditingkatkan.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis terhadap pemain PSM FC Pujud diketahui pada saat berlatih sepakbola, terlihat bahwa keterampilan menggiring bola dari beberapa pemain masih kurang maksimal, itu terlihat sewaktu pemain menggiring bola, bola terkadang terlepas dari kontrol kaki, hal tersebut disebabkan oleh perkenaan bola pada kaki kurang tepat saat menggiring bola. Masih ada pemain agak kaku dalam menggiring bola, sehingga susah melewati lawan, kecepatan pemain sewaktu menggiring bola juga belum maksimal

sehingga bola yang digiring mudah direbut oleh lawan, perkenaan bola pada kaki kurang tepat saat menggiring bola sehingga bola sering terlepas dari kontrol kaki, sewaktu pemain menggiring bola, bola mudah direbut lawan karena gerakan pemain susah berkelit dalam menghindari lawan. Kurang maksimalnya keterampilan menggiring bola yang dimiliki pemain mungkin juga disebabkan oleh kurangnya melakukan latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan fisik seperti kelincuhan yang sangat berguna disaat menggiring bola.

Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut penulis ingin menerapkan metode latihan kelincuhan. Metode latihan kelincuhan adalah penerapan latihan yang berguna untuk melatih dan membiasakan pemain PSM FC Pujud dalam mengubah arah gerak dengan cepat dan lincah dalam menggiring bola. Salah satu kelebihan dari latihan kelincuhan ini adalah pemain PSM FC Pujud tidak merasa bosan dengan latihan yang akan diberikan, karena dengan bentuk latihan yang berbeda-beda meskipun dengan tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.

Dari semua gejala-gejala dan keterangan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan judul **“Pengaruh Latihan Kelincuhan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat ditemukan beberapa masalah diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Keterampilan menggiring bola dari beberapa pemain masih kurang maksimal,
2. Masih ada pemain agak kaku dalam menggiring bola, sehingga susah melewati lawan,
3. Kecepatan pemain sewaktu menggiring bola juga belum maksimal sehingga bola yang digiring mudah direbut oleh lawan.
4. Perkenaan bola pada kaki kurang tepat saat menggiring bola sehingga bola sering terlepas dari kontrol kaki,
5. Sewaktu pemain menggiring bola, bola mudah direbut lawan karena gerakan pemain susah berkelit dalam menghindari lawan,
6. Kurangnya latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan fisik seperti latihan kelincahan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan luasnya masalah, terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka penulis membatasi masalah pada Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah disebutkan di atas, agar penelitian ini menjadi lebih terarah maka peneliti merumuskan permasalahan yaitu Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pemain, sebagai sarana untuk mengembangkan kondisi fisik khususnya kelincahan yang akan diperlukan disaat menggiring bola kaki.
2. Penelitian ini merupakan salah satu syarat guna mendapat gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru.
3. Bahwa dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya inventaris hasil-hasil penelitian berupa skripsi di bidang ilmu Pendidikan Olahraga Sebagai informasi data sekunder bagi kalangan akademis.
4. Sebagai panduan bagi pembaca dalam meningkatkan prestasi menggiring bola.
5. Sebagai masukan dan ilmu pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan khususnya dan bagi Universitas Islam Riau pada umumnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Latihan Kelincahan

a. Pengertian Latihan

Kemampuan yang dimiliki oleh seseorang tidak dimiliki secara instan, pasti ada proses yang telah dilalui, proses tersebut dapat dikatakan sebagai latihan, keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung.

Menurut Dinata (2005:5) mengatakan bahwa Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimum. Atlet mengikuti program latihan jangka panjang untuk meningkatkan kondisi jiwa olahraga untuk berkompetisi dalam sebuah penampilan.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat dipahami bahwa peran latihan sangatlah penting dalam meningkatkan kemampuan pemain untuk mencapai prestasi yang maksimal. Pelatih atau guru mempunyai cara tersendiri untuk dapat meningkatkan kemampuan pemainnya. Proses yang berulang-ulang mengakibatkan tubuh terbiasa dan mudah dalam melakukannya. Menurut Mylsidayu (2015:47) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exescise* dan *training*.

Latihan secara luas diartikan sebagai suatu intruksi yang diorganisasikan dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, psikis serta keterampilan baik intelektual maupun keterampilan gerak olahraga. Dalam pembinaan olahraga prestasi latihan didefinisikan sebagai persiapan fisik, teknik, intelektual, psikis, dan moral.

Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Sebagaimana menurut Syafruddin, (2011:28) menyatakan bahwa latihan tidak hanya merupakan proses adaptasi dalam arti stimulus-respon atau rangsang reaksi yang hanya mengakibatkan reaksi jantung, peredaran darah, otot-otot dan sistem persarafan melainkan lebih dari itu, bahwa latihan olahraga juga dapat memperbaiki daya pikir, sikap dan perilaku serta kualitas kepribadian orang yang berlatih.

Sekarang ini berbagai disiplin ilmiah mempengaruhi praktek latihan dan mendukung teori latihan melalui program latihan itu sendiri. Upaya pembinaan harus bertumpu pada pelatihan dan penguasaan segi fisik, teknik, taktik dan strategi serta mental kematangan juara sehingga mampu menjadi bekal yang baik bagi para pemain. Prestasi dalam olahraga sarat dengan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks.

Latihan adalah kegiatan sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang. Tujuannya ialah untuk mendapatkan gerakan otomatisme. Menurut Syafruddin, (2011:21) Latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan

seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi.

Dari kutipan tersebut diketahui bahwa latihan merupakan kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam suatu aktivitas yang dipilih. Ini adalah proses jangka panjang yang semakin meningkat (*progresif*) dan mengakui kebutuhan individu-individu siswa dan kemampuannya. Program latihan dilakukan menggunakan latihan atau praktik.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal. Agar latihan mencapai hasil prestasi yang optimal, maka program atau bentuk latihan disusun hendaknya mempertimbangkan kemampuan dasar individu, dengan memperhatikan dan mengikuti prinsip-prinsip atau azas-azas pelatihan.

Adapun pengertian latihan (*training*) olahraga dalam Ambarukmi, dkk (2007:1): (1) Proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan, (2) Program pengembangan pemain untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas *energy*, (3) Proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran pemain sesuai cabang olahraga yang dipilih.

Dari kutipan tersebut sangat jelas bahwa latihan maksimal merupakan wujud kesungguhan bagi olahragawan yang merupakan proses untuk menjadi

yang terbaik dalam mewujudkan sportifitas yang tinggi. Latihan ini harus mempunyai program yang harus dilakukan oleh pemain secara terus menerus sehingga dapat dihasilkan hasil yang baik.

b. Komponen Latihan

Setiap aktivitas fisik dalam suatu proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antar lain pada keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya. Komponen latihan merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan. Selain itu, komponen latihan juga sebagai patokan dan tolak ukur yang menentukan tercapai atau tidaknya suatu tujuan dan sasaran latihan yang telah disusun dan dilaksanakan. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan.

Komponen-komponen tersebut menurut Mylsidayu (2015:65) antara lain: intensitas, volume durasi, repetisi, set dan *recovery*.

- 1) Intensitas
Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan. Untuk menentukan besarnya intensitas antara lain menggunakan : (1) 1 RM (*Repetition Maximum*), (2) Denyut jantung permenit, (3) *Speed* (Waktu tempuh), (4) Jarak tempuh, (5) Jumlah Repetisi (Ulangan) Per waktu tertentu (menit/detik), (6) Pemberian waktu *recovery* dan interval.
- 2) Volume
Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan. Volume latihan adalah komponen utama dari latihan karena merupakan persyaratan untuk mencapai teknik, taktik, dan fisik yang tinggi. Adapun dalam proses latihan cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara latihan itu : (1) diperberat, (2) diperlama, (3) dipercepat, atau (4) diperbanyak. Untuk *treatment* yang akan dilakukan pada penelitian ini *volume* latihan akan ditingkatkan pada setiap sesi latihan set.

- 3) Durasi
Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali tatap muka atau sesi latihan. Sebagai contoh dalam satu kali tatap muka (sesi) memerlukan waktu latihan selama 3 jam, berarti durasi latihannya selama 3 jam tersebut.
- 4) Repetisi
Repetisi (ulangan) adalah jumlah ulangan yang dilaksanakan untuk setiap item latihan.
- 5) Set
Set adalah jumlah ulangan untuk satu item latihan.
- 6) Recovery atau istirahat
Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar repetisi (ulangan).

c. Pengertian Kelincahan

Dari banyak komponen kondisi fisik, pada cabang olahraga tertentu memerlukan prioritas kondisi fisik tertentu pula. Kelincahan merupakan sebagian faktor yang penting dalam mempengaruhi kemampuan menggiring bola yang merupakan salah satu teknik dalam permainan olahraga sepakbola. Menurut Mylsidayu (2015:148) “Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak”.

Sedangkan Harsono (2001:21) mendefinisikan kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Jadi kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan akan tetapi juga fleksibilitas.

Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa kelincahan yang dimiliki oleh seseorang itu tergantung dari tingkat kecepatan dan keseimbangan serta kelenturan tubuh yang dimilikinya, karena sewaktu seorang mengubah arah dengan kecepatan yang tinggi diperlukan keseimbangan yang baik agar tidak terjatuh dan kelenturan sebagai anti cedera saat menghindari rintangan.

Menurut Primasoni dan Sulitiyono (2018:35) Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu, mampu mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, atau kelincahan merupakan kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.

Menurut Ahmad (2011:71) kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dengan kecepatan tinggi. Sehingga dengan memiliki kelincahan sangat membantu seorang pemain sepakbola untuk membawa atau menggiring bola bergerak dengan cepat, terutama tindakan antisipasi untuk menghindari penjagaan atau hadangan pemain lawan.

Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Menurut Bahrudin yang dikutip oleh Indra (2013:3) Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan kecepatan dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kelincahan yang baik dapat dengan mudah merubah posisi tubuhnya dengan tetap menjaga keseimbangan.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada

keseimbangan. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan jika dapat bergerak secara cepat sekaligus dapat mengubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya. Beberapa orang dapat bergerak secara cepat tetapi mereka tidak dapat melakukan perubahan arah gerakanya secara cepat, yang demikian tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut lincah.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak, lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Menurut Irawadi (2014:194) mengatakan bahwa kelincahan termasuk salah satu unsur kondisi fisik khusus, yang merupakan gabungan dari unsur kekuatan, kecepatan dan kelenturan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kelincahan dipengaruhi oleh (1) sistem saraf pusat, (2) kekuatan otot, (3) bentuk, jenis otot, dan keluasaan gerak sendi, (4) tingkat elastisitas otot dan keluasaan gerak sendi, (5) koordinasi intermuskular, (6) koordinasi intramuskular, (7) kelelahan, (8) jenis kelamin dan (9) suhu otot.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa kelincahan merupakan gabungan dari koordinasi, kecepatan, kelenturan, dan *power*. Sementara itu koordinasi merupakan kemampuan biomotor yang kompleks, merupakan interaksi antara kekuatan, daya tahan. Kecepatan, dan kelenturan. Dengan demikian faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi juga berpengaruh pada kualitas kelincahan

seseorang. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seseorang dalam segenap kegiatan olahraga baik saat latihan maupun waktu pertandingan guna mencapai prestasi secara maksimal.

e. Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan

Latihan yang baik akan dapat memaksimalkan unsur fisik siswa khususnya kelincahan yang sangat berguna untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Untuk meningkatkan kelincahan pemain, ada beberapa cara dan bentuk latihan yang dapat diterapkan. Latihan ini akan melatih kemampuan pemain dalam bergerak dengan lincah.

Menurut Harsono (2001:22) bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan *agility* (kelincahan) adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan lincah. Dalam melakukan aktivitas tersebut, dia juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus pula sadar akan posisi tubuhnya. Manuver-manuver demikian sering diperlukan dalam cabang olahraga.

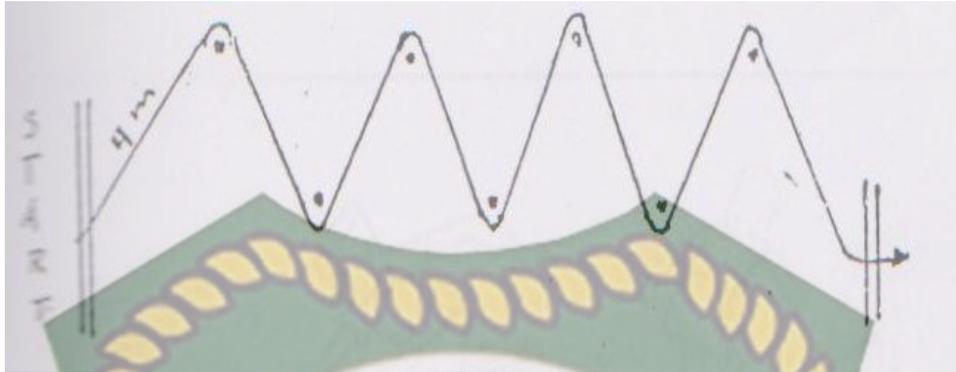
Menurut Imran (2018:101) Menyebutkan untuk mengembangkan kemampuan kelincahan, harus dimulai dari tugas-tugas sederhana secara progresif sampai pada tugas-tugas yang sulit tingkatannya. Oleh sebab itu yang harus diperhatikan dalam mengembangkan kelincahan adalah sebagai berikut: menambah gerakan-gerakan baru pada teknik lanjutan, melatih gerakan-gerakan yang sudah dikuasai menjadi gerakan-gerakan yang otomatis, merubah *training* kondisi yang bertingkat-tingkat dan mengkoordinasikan gerakan-gerakan yang telah dikuasai.

Kemudian menurut Mylsidayu (2015:75) program latihan seharusnya berisikan materi teori, materi praktek, metode dan sasaran latihan yang dirinci pada setiap tahap periodisasi, satuan unit latihan berisikan materi latihan yang secara lengkap untuk satu kali pertemuan latihan. Susunan terdiri atas pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.

Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa penerapan program latihan yang diberikan untuk membentuk kondisi fisik yang dimiliki oleh seorang pemain harus mempunyai komponen-komponen yang dibutuhkan oleh pemain, sehingga seorang pelatih dituntut untuk harus memahami kebutuhan latihan yang diperlukan untuk membentuk kondisi fisik para pemainnya.

Kemudian Harsono (2001:22) menambahkan bahwa ada beberapa bentuk latihan untuk kelincahan adalah lari bolak balik (*shuttle run*), lari belok-belok (*zig zag run*) lari *boomerang*, *envelop*, halang rintang, *hexagon* dan banyak lagi. Pokoknya dalam latihan itu pemain dituntut untuk lari cepat, belok cepat, tidak kehilangan keseimbangan dan posisi tubuh. Dapat disimpulkan bahwa sebenarnya kelincahan adalah kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas dan koordinasi *neuromuscular*.

1. Latihan *Zig Zag Run* : Pelaksanaanya lari dari tiang 1, 2, 3, 4, 5, 6 dan 7 dengan mengikuti pola gambar dibawah ini dengan jarak 4 meter per masing-masing tiang.



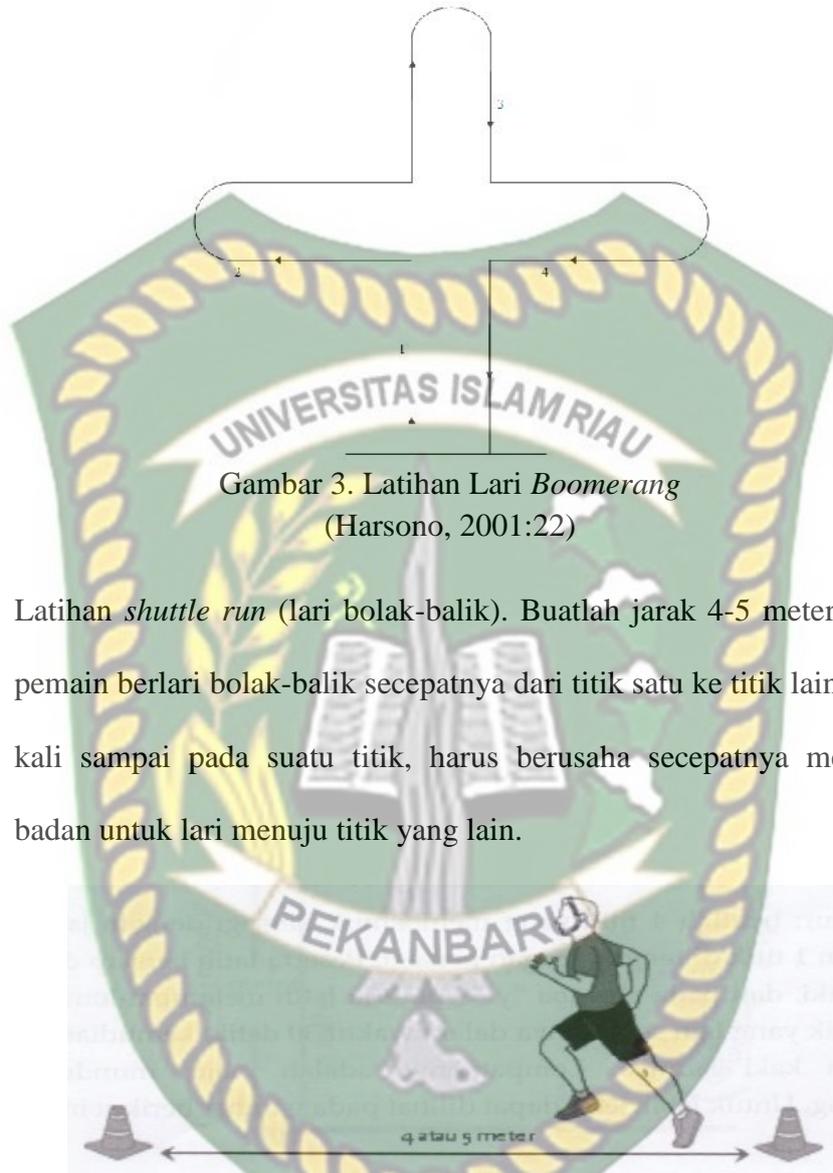
Gambar 1. Latihan *Zig Zag Run*
(Harsono, 2001:22)

2. Latihan *Envelop* : Pelaksanaanya lari dari tiang 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, dan 8 dengan mengikuti pola gambar dibawah ini dengan jarak 5 meter per masing-masing tiang.



Gambar 2. Latihan *Envelop*
(Harsono, 2001:22)

3. Latihan Lari *Boomerang*: Pelaksanaanya lari dari tiang 1,2,3, dan 4 dengan mengikuti pola gambar dibawah ini dengan jarak 5 meter per masing-masing tiang.



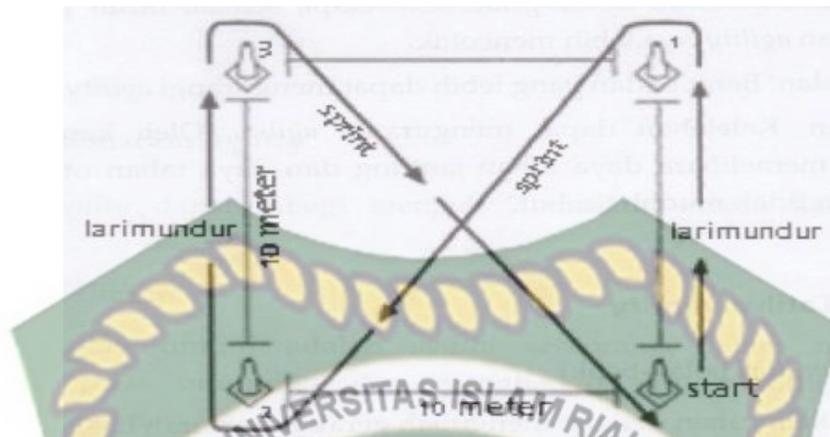
Gambar 3. Latihan Lari *Boomerang*
(Harsono, 2001:22)

4. Latihan *shuttle run* (lari bolak-balik). Buatlah jarak 4-5 meter, kemudian pemain berlari bolak-balik secepatnya dari titik satu ke titik lainnya. Setiap kali sampai pada suatu titik, harus berusaha secepatnya membalikkan badan untuk lari menuju titik yang lain.



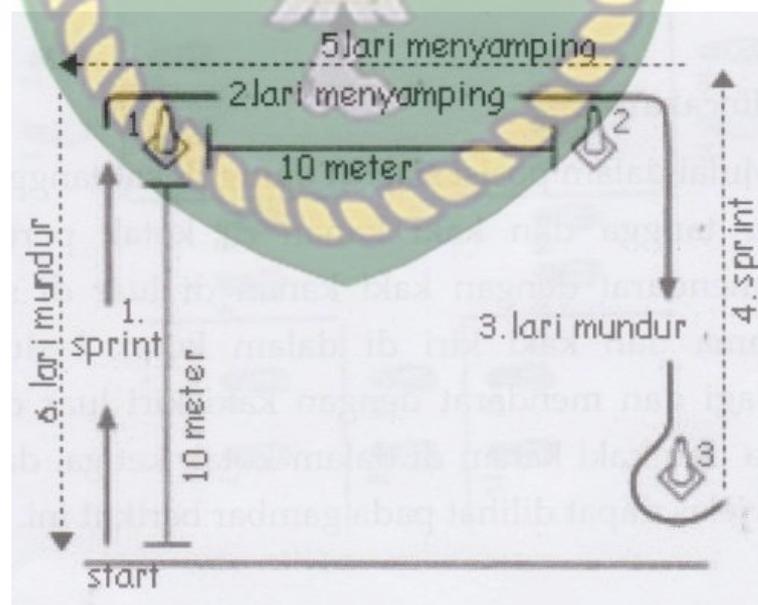
Gambar 4. Latihan *Shuttle Run* (Lari Bolak-Balik)
(Mylsidayu, 2015:149)

5. Latihan *combination zig-zag drill*. Buatlah persegi dengan jarak 10 meter setiap sisinya. Kemudian peserta latih berdiri di sisi kanan lapangan (start). kemudian lari mundur ke cone 1, dilanjutkan *sprint* ke cone 2, lari mundur ke cone 3, dan *sprint* lagi sampe garis *start*. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 5. Latihan *Combination Zig-Zag Drill*
(Mylsidayu, 2015:150)

6. Latihan *three corner drill* buatlah jarak 10 meter antar cones. Atlet berdiri digaris start, kemudian sprint ke cones 1, kemudian lari menyamping menuju cones 2, dan selanjutnya berlari mundur menuju cones 3. Pada saat di cone 3, pemain mengitari cones kemudian sprint-lari menyamping, lari mundur lagi hingga garis start. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 6. Latihan *Three Corner Drill*
(Mylsidayu, 2015:151)

Dari gambar diatas dapat sebutkan bahwa gambar diatas merupakan bentuk-bentuk latihan kelincihan, dimana gambar tersebut intinya setiap siswa harus dituntut untuk lari cepat, belok cepat, dan tidak kehilangan keseimbangan dalam posisi tubuh.

2. Hakikat Menggiring Bola

a. Pengertian Menggiring Bola

Dalam perkembangan sepak bola modern, teknik, kondisi fisik dan pengembangan taktik dipelajari benar-benar secara mendalam dan cermat secara ilmiah. Teknik dalam olahraga adalah merupakan kemampuan untuk melaksanakan gerakan-gerakan secara cepat, tepat dan harmonis. Jadi teknik dalam olahraga merupakan keterampilan dan kemampuan manusia untuk bergerak secara ekonomis dan sesuai dengan tujuan. Hal ini merupakan dasar permulaan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. dalam permainan sepakbola menuntut penguasaan teknik yang kompleks sekali.

Salah satu teknik dalam permainan sepakbola adalah teknik menggiring bola, Menurut Jaya (2008:66) mengemukakan men-*drible* bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Men-*drible* bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa menggiring bola mempunyai manfaat seorang pemain melakukan *dribbling* dalam permainan sepak bola, adalah memudahkan proses mencetak gol serta mengganggu strategi pertahanan lawan sehingga konsentrasi lawan terpecah dan memudahkan untuk membangun strategi untuk mencapai kemenangan.

Menurut Sapulete (2012:109) menyebutkan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Keterampilan menggiring bola dalam cabang olahraga sepakbola harus dikuasai oleh setiap pemain khususnya posisi penyerang, karena merupakan senjata ampuh dalam upaya menyusun serangan ke daerah atau gawang lawan.

Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa keterampilan dasar menggiring bola atau disebut juga melakukan *dribbling* wajib dikuasai oleh seorang pemain sebagai teknik dasar dalam permainan sepak bola. Dalam pelaksanaannya, pemain perlu memperhatikan gerak arah bola dalam menggiring. Sebab, lawan terus berupaya merebut bola. Untuk menggiring bola yang baik agar tidak mudah direbut oleh lawan serta mudah untuk menguasainya dalam permainan sepak bola maka kita perlu memperhatikan jarak bola dengan kaki dan arah bola.

Menurut Sari (2018:104) Kegunaan keterampilan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. Menggiring berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Menggiring bola adalah gerakan berlari menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu tempat ketempat lain, kedua kaki ikut aktif dengan tendangan yang berulang-ulang dengan menyentuh bola dan bola selalu dalam penguasaan merupakan salah satu persyaratan yang harus dimiliki untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi. Menggiring bola dengan baik ditunjang oleh beberapa faktor diantaranya adalah kecepatan dan kelincahan.

Kemudian menurut Hidayat (2017:30) menggiring bola merupakan kegiatan mengontrol pergerakan bola dengan menggunakan kaki, baik pemain itu sedang berdiri, berlari, bergerak atau ketika hendak melakukan operan kepada pemain lainnya, dengan menggiring bola, maka pemain bisa melindungi bola tersebut dari sergapan pemain lawan.

Menurut Nugraha (2016:93) menggiring atau mengocek bola yang baik adalah mempertahankan bola tetap berada di kaki dan tetap dalam kendali ketika melewati lawan, gunakan kedua sisi kaki untuk membawa bola atau memperlambat laju bola dengan menggunakan sol sepatu, mengocek bola bukan hanya soal kecepatan saja, pemain harus mengubah kecepatan dan arahnya.

Kemudian menurut Batty (2014:42) jika pemain penyerang lawan berusaha melewati pemain belakang itu, maka pemain belakang harus tetap menjaganya secara ketat dan pandangannya tertuju pada bola, jangan tertuju ke bagian tubuh pemain lawan karena lawan bisa saja mengecohnya. Tetap ketat menjaga dan memperhatikan bola.

Dari kutipan di atas maka ketika bermain sepakbola pemain harus dapat menguasai teknik menggiring bola. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola. Karena dengan kemampuan ini seorang pemain dapat mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat pemain.

Kemudian menurut Malcom (2013:23) menyatakan bahwa menggiring bola dan berlari sambil tetap menguasainya, adalah hal yang tampaknya tidak mengasyikkan namun memiliki tujuan penting, aktifitas ini membutuhkan

penilaian dan keputusan kapan harus menggiring atau berlari sambil tetap menguasai bola dan kapan tidak melakukannya.

Menurut Supriadi (2015:1) Menggiring bola yang dilakukan disesuaikan dengan situasi dilapangan, bisa dilakukan lambat guna untuk mengontrol bola dari jangkauan lawan, dan menggiring bola juga bisa dilakukan dengan cepat guna melakukan penetrasi ke daerah lapangan lawan. Menggiring bola yang dilakukan dengan cepat biasanya dilakukan apabila seorang pemain mencoba melepaskan diri dan mendapatkan peluang untuk mendekati gawang lawan.

Menurut Imam Sodikun yang dikutip oleh Cundra (2019:165) “Menggiring bola adalah salah satu cara yang di perbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari kesegala arah. Untuk menjelajahi ke seluruh lapangan dengan bola, perlu kemampuan *dribbling* yang tinggi”. Manfaat *dribbling* antara lain : 1) memindahkan bola keluar dari daerah yang padat penjaga ketika operan tidak memungkinkan, ketika penerima tidak bebas penjagaan, dan pada saat fast break, 2) menembus penjaga ke arah ring, 3) menarik penjaga untuk membebaskan rekan tim, 4) memperbaiki posisi atau sudut, 5) membuat peluang untuk mencetak angka

Kegunaan hasil menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. Menggiring berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik.

b. Teknik Menggiring Bola

Pemain sepakbola tentunya harus menguasai teknik yang paling penting dalam membangun strategi permainan, yaitu teknik menggiring bola, dengan menggunakan teknik ini pemain akan bersinergi dan kompak dalam usaha untuk mendekati gawang lawan sehingga mendapatkan kesempatan untuk melakukan serangan akhir ke gawang lawan.

Menurut Hidayat (2017:31) teknik menggiring bola dilakukan dengan usahakan bola untuk selalu dekat dengan kaki, dengan demikian pemain tidak akan kesulitan dalam mengejar laju bola, jarak ideal antara bola dan kaki adalah satu langkah. Dengan memberi jarak ini, akan membantu pemain dalam memperoleh kecepatan saat melakukan gerakan berlari. Ketika berlari, usahakan posisi kepala tetap tegak, dan pandangan lurus ke depan atau melihat ke sekeliling guna mencari posisi kawan, hindari melihat ke arah bola, karena akan menyulitkan pemain hendak melakukan operan atau tendangan.

Menurut Luxbacher (2012:47) “Penggiringan bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk memperankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki *inside, outside, instep*, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola”.

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

Persiapan:

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

Pelaksanaan:

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

Mengiringi bola:

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

Dari kutipan di atas diketahui bahwa teknik dalam bermain sepakbola cukup banyak dan sebaiknya harus dipelajari dan dikuasai agar menjadi pemain yang hebat. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi pemain bola harus menguasai teknik dasar sepak bola dan memiliki empat kelengkapan pokok, yaitu pembinaan teknik, pembinaan fisik, pembinaan taktik dan kematangan juara.

B. Kerangka Pemikiran

Untuk meningkatkan suatu keterampilan seperti keterampilan menggiring bola kaki, pemain harus tekun dalam berlatih, disiplin, rajin, kontiniu agar bakat yang dimiliki terasah dengan baik. Dalam menggiring bola, faktor fisik yang mempengaruhinya adalah kelincahan, dengan baiknya faktor kelincahan ini maka akan memaksimalkan gerakan teknik keterampilan menggiring bola kaki.

Oleh karena itu, untuk percepatan peningkatan keterampilan menggiring bola kaki, maka perlu diberikan latihan kelincahan, yang berguna untuk melatih pemain dalam menguasai bola saat bergerak dengan kecepatan tinggi tanpa kehilangan kontrol terhadap bola yang sedang digiring, dengan kelincahan yang baik pemain dapat menghindari lawan yang hendak merebut bola.

Latihan kelincahan ini akan meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengubah posisi saat bergerak dengan kecepatan yang tinggi, ia dapat mengubah satu posisi yang berbeda dengan keseimbangan yang baik saat menggiring bola.

dengan penerapan latihan kelincahan ini maka keterampilan menggiring bola akan dapat menjadi meningkat.



C. Hipotesis Penelitian

Sesuai kerangka pemikiran di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut Terdapat Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*eksperimental*). Sugiyono (2010:7) mengartikan pendekatan eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat. Pada penelitian eksperimen ini dilakukan dengan memberikan perlakuan yakni dengan memperlakukan latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi digunakan untuk menyebutkan serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian. Oleh karenanya populasi penelitian menurut Sugiyono (2010:90) merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jumlah populasi dalam penelitian yang dilakukan ini adalah sebanyak 15 orang pemain.

2. Sampel

Adapun teknik *sampling* yang dipergunakan adalah sampel jenuh sesuai dengan pendapat Sugiyono (2010:96) yaitu cara pengambilan sampel dengan menjadikan seluruh populasi untuk diteliti. Dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir.

C. Defenisi Operasional

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

1. Kelincahan adalah kemampuan bergerak dengan cepat, merubah arah dan posisi, menghindari benturan antar pemain, dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Dalam penelitian ini melatih selama 12 kali pertemuan latihan setelah dilakukan *pre test* atau tes awal kelincahan yang dimiliki oleh pemain.
2. Menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen yang diperlukan pada penelitian ini adalah *pre test* (tes awal) dan *post test* (tes akhir) menggiring bola dimana menurut Nurhasan (2001:160) dapat dijelaskan sebagai berikut :

Tujuan :

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

Alat yang digunakan:

- 1) Bola
- 2) *Stop watch*
- 3) 6 buah rintangan (tongkat untuk tiang)
- 4) Bendera

5) Kapur

Petunjuk pelaksanaan:

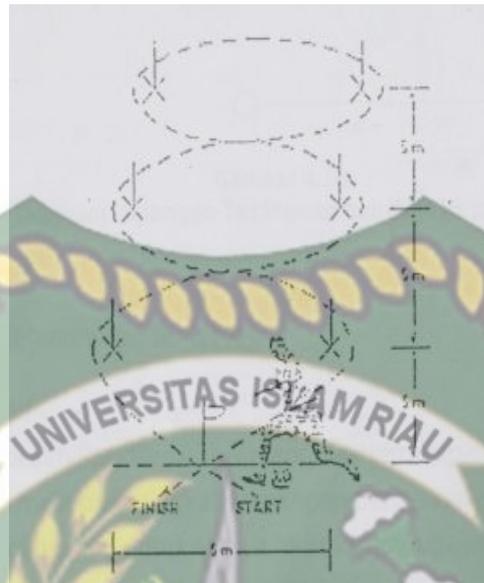
- 1) Pada aba-aba “siap” *testee* berdiri dibelakang garis *start* dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- 2) Pada aba-aba “ya”, *testee* mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati 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 oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:

- 1) *Testee* menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja
- 2) *Testee* menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah
- 3) *Testee* menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola.

Cara menskor:

Waktu yang ditempuh oleh *testee* dari mulai aba-aba “ya”, sampai ia melewati garis *finish*. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 7. Tes Menggiring Bola.
(Nurhasan, 2001:160)

E. Teknik Pengumpulan Data

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

- a. Observasi, adalah teknik pengamatan yang dilakukan untuk mengetahui keadaan yang ada di lapangan.
- b. Studi kepustakaan, digunakan untuk mencari literatur atau referensi-referensi yang berhubungan dengan penelitian ini.
- c. Tes dan Pengukuran

Untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola kaki pada pemain PSM FC Pujud, maka dilakukan *pre test* dan *post test* menggiring bola.

F. Teknik Analisa Data

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu uji signifikansi “t”, yakni untuk mengetahui tingkat signifikansi dari Variabel X terhadap Variabel Y

yaitu dari latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola kaki pada pemain PSM FC Pujud dengan rumus Arikunto (2006:86) dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(n-1)}}$$

Keterangan:

Md = Mean (rata-rata) dari perbedaan *pree test* dengan *post test*

$\sum x^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah Sampel

Hasil ini akan diuji taraf signifikan 5 % atau taraf kepercayaan 95 %.

Dengan demikian hasil analisis yang dapat disimpulkan :

- 1) Apabila t-hitung > dari t-tabel, hipotesis nihil ditolak.
- 2) Apabila t-hitung < dari t-tabel, hipotesis nihil diterima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud. Setelah dilakukan tes keterampilan menggiring bola sebelum dan sesudah diterapkan Latihan kelincahan didapatkan data dengan uraian sebagai berikut:

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Data *Pre Test* Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir

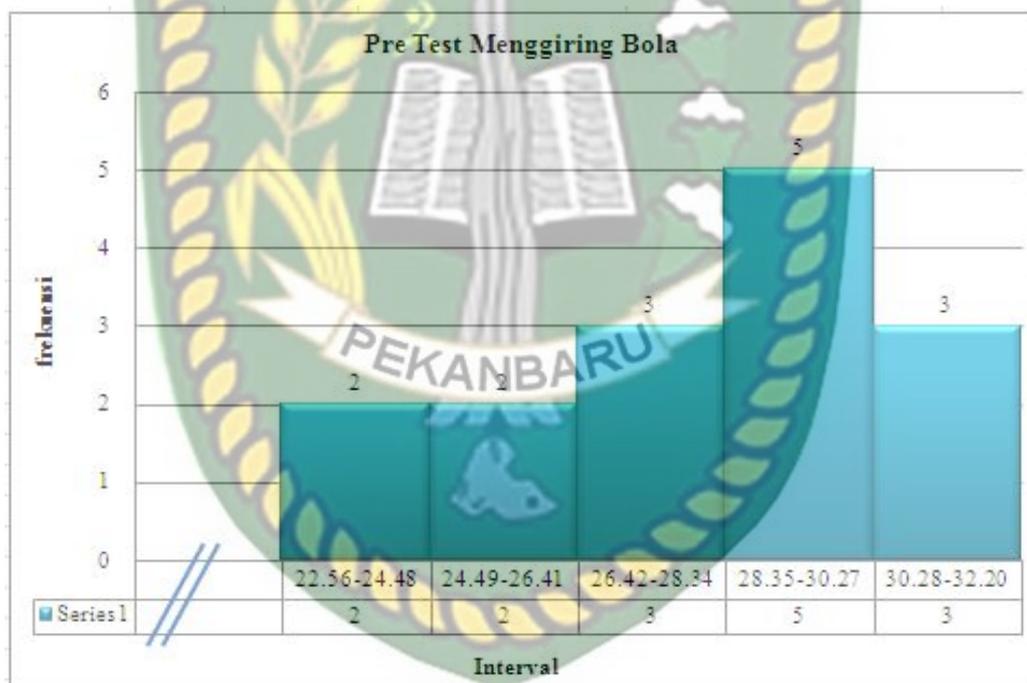
Dari data hasil *pree test* juga dapat diketahui bahwa nilai tercepat hasil pretest keterampilan menggiring bola kaki pada pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir adalah 22.56 dan nilai terlama adalah 32.16. Mean = 27.85, serta standar deviasi = 2.81.

Berdasarkan hasil *pree test* keterampilan menggiring bola kaki pada pemain PSM FC Pujud setelah diterapkannya latihan kelincahan didapatkan data dengan uraian dalam distribusi frekuensi dengan jumlah kelas ada 5 dan panjang kelas intervalnya 1.93 yaitu: pada kelas interval pertama 22.56-24.48 terdapat 2 orang dengan frekuensi relatif sebesar 13%, pada kelas interval kedua 24.49-26.41 terdapat 2 orang dengan frekuensi relative 13%, pada kelas interval ketiga 26.42-28.34 terdapat 3 orang dengan frekuensi relatif sebesar 20%, pada kelas interval keempat 28.35-30.27 terdapat 5 orang dengan frekuensi relatif sebesar 33%, pada kelas interval kelima 30.28-32.20 terdapat 3 orang dengan frekuensi relatif sebesar 20%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre Test* Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	22.56 - 24.48	2	13%
2	24.49 - 26.41	2	13%
3	26.42 - 28.34	3	20%
4	28.35 - 30.27	5	33%
5	30.28 - 32.20	3	20%
Jumlah		15	100%

Data yang tertuang pada tabel distribusi frekuensi tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Grafik 1. Histogram Data *Pre Test* Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir

2. Data *Post Test* Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir

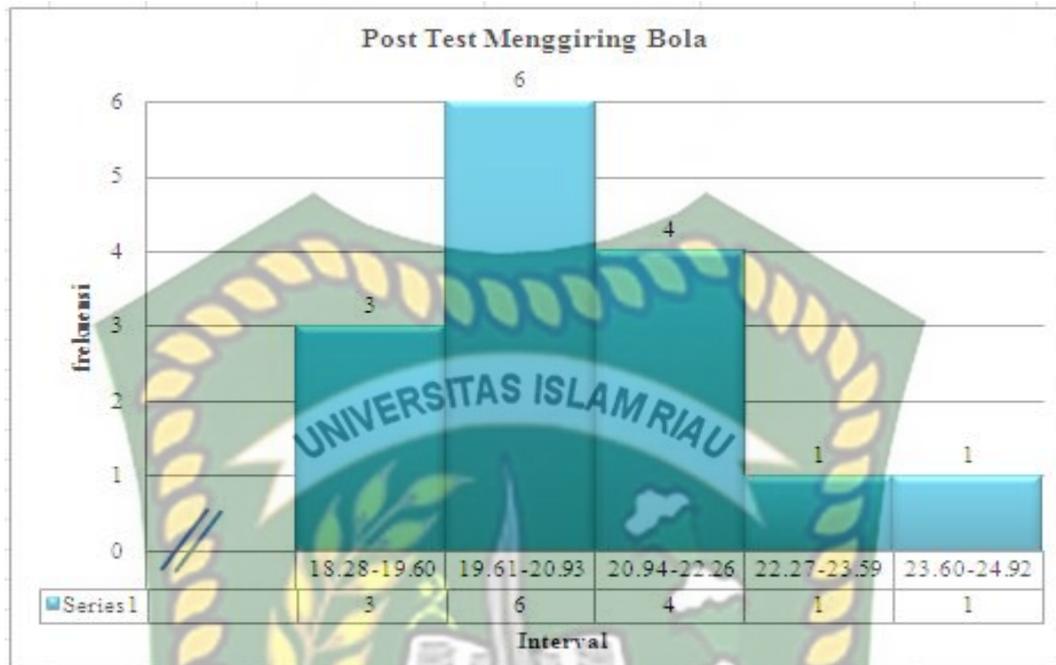
Dari hasil *post test* keterampilan *dribling* Atlet PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir dapat dijelaskan bahwa nilai tercepat adalah 18.28 dan nilai keterampilan terlama adalah 24.91 Mean = 20.84, serta standar deviasi = 1.61.

Berdasarkan hasil *post test* keterampilan menggiring bola kaki pada pemain PSM FC Pujud PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir setelah diterapkannya latihan kelincahan didapatkan data dengan uraian dalam distribusi frekuensi dengan jumlah kelas ada 5 dan panjang kelas intervalnya 1.33 yaitu: pada kelas interval pertama 18.28-19.60 terdapat 3 orang dengan frekuensi relatif sebesar 20%, pada kelas interval kedua 19.61-20.93 terdapat 6 orang dengan frekuensi relative 40%, pada kelas interval ketiga 20.94-22.26 terdapat 4 orang dengan frekuensi relatif sebesar 27%, pada kelas interval keempat 22.27-23.59 terdapat 1 orang dengan frekuensi relatif sebesar 7%, pada kelas interval kelima 23.60-24.92 terdapat 7 orang dengan frekuensi relatif sebesar 7%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Post Test* Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir

No	Interval		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	18.28	- 19.60	3	20%
2	19.61	- 20.93	6	40%
3	20.94	- 22.26	4	27%
4	22.27	- 23.59	1	7%
5	23.60	- 24.92	1	7%
Jumlah			15	100%

Data yang tertuang pada tabel distribusi frekuensi di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 2. Histogram Data *Post Test* Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir

B. Analisa Data

Saat *pretest* dilakukan didapat data hasil keterampilan menggiring bola kaki pada pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir dengan mean = 27.85 sedangkan setelah latihan kelincahan diterapkan yang kemudian dilakukan tes lagi (*post test*) didapatkan nilai mean = 20.84. Jadi mean *post test* lebih baik dari mean *pre test*. Hal ini berarti waktu yang ditempuh pemain setelah diberikan latihan kelincahan lebih baik dari waktu sebelum diberikan latihan kelincahan. Ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan menggiring bola kaki pada pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir.

Hal ini juga dibuktikan dengan uji t, dari perhitungan didapatkan $t_{hitung} = 9.94$ sedangkan $t_{tabel} = 1,761$ dan ini berarti bahwa terdapat pengaruh latihan

kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola kaki pada pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan pada pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 3. Kalsifikasi Hasil *Pre Test* Dan *Post Test* Keterampilan Menggiring Bola Kaki

Tes Keterampilan Menggiring Bola	Mean	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Rata-Rata Pretest Keterampilan Menggiring Bola	27.85	9.94	1.761	Signifikan
Rata-Rata Postest Keterampilan Menggiring Bola	20.84			

Peningkatan keterampilan % 25.17%

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa data diketahui bahwa keterampilan menggiring bola kaki pada pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir mempunyai peningkatan setelah diberikan latihan kelincahan. Ini menunjukkan bahwa latihan kelincahan yang baik jika diterapkan terus menerus maka akan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola kaki pada pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir menjadi lebih baik lagi. Selain itu dalam permainan sepakbola ini teknik-teknik dasar yang lain juga harus diperhatikan untuk mendapatkan permainan yang indah dan juga prestasi yang baik.

Meningkatnya keterampilan menggiring bola kaki pada pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir menunjukkan bahwa latihan-latihan yang sudah

diterapkan memberikan dampak yang positif bagi pemain, sehingga jika latihan-latihan kelincahan ini terus diberikan maka tidak menutup kemungkinan keterampilan yang sudah dimiliki oleh pemain akan terus meningkat menjadi lebih baik lagi, dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin baik penerapan latihan yang diberikan maka keterampilannya juga akan semakin baik, sehingga pemain dapat mencapai prestasi yang membanggakan bagi klub.

Latihan kelincahan ini diberikan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam menggiring bola, dimana latihan ini dapat membiasakan pemain dalam menggiring bola dalam kondisi-kondisi yang berbeda. Kemampuan pemain dalam menggiring bola yang tidak merata dapat dilatih dan ditingkatkan melalui latihan kelincahan sehingga disaat pemain menggiring bola pemain lebih menjadi fokus dalam mengontrol bola sambil menghindari lawan yang hendak merebut bola.

Dalam permainan sepakbola khususnya dalam melakukan teknik menggiring bola faktor kelincahan sangat diperlukan dalam permainan sepakbola, karena sangat memudahkan pemain dalam mengambil posisi yang tepat dan dapat menempatkan bola sesuai sasaran yang diinginkan. kelincahan yang dimaksud di sini adalah kelincahan dalam melakukan menggiring bola di mana perkenaan bola dengan kaki tidak terlalu jauh dari jangkauan atau penguasaan sambil menghindari lawan yang hendak merebut bola.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ahmad (2011:76) Ada kontribusi yang signifikan kelincahan dalam kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola PS.Aspura UNM. Dimana analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan kelincahan terhadap

kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola PS. Aspura UNM. Seorang pemain sepakbola yang memiliki kelincahan, maka mempunyai kemampuan atau skiil pada saat menggiring bola dengan baik. Analisa peranan dari kelincahan sangat nampak sebesar 25.70 % ketika melakukan gerakan menggiring bola dengan baik.

Serta relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Samsudin (2017:6) Bahwa kesimpulan dari penelitian yang telah dilaksanakan yaitu “Ada pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas atas SDN 03 Kota Bima”

Dari semua keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa keterampilan menggiring bola kaki pada pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir dapat ditingkatkan melalui latihan kelincahan sehingga dapat memaksimalkan keterampilan menggiring bola pada setiap pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir. Latihan ini memberikan pengaruh yang baik bagi setiap pemain sehingga latihan kelincahan ini sebaiknya terus digunakan disaat-saat latihan.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola kaki pada pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir dengan peningkatan latihan sebesar 25.17% dengan $t_{hitung} = 9.94 > t_{tabel} = 1,761$.

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah :

- a. Kepada pemain agar terus tekun dalam melakukan latihan kelincahan agar keterampilan menggiring bola kaki yang telah dimiliki dapat terus meningkat dalam rangka untuk mencapai prestasi tertinggi dalam olahraga sepakbola.
- b. Kepada pelatih PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir agar lebih memperhatikan keadaan kondisi fisik yang kurang maksimal dan menerapkan latihan-latihan yang dapat memperbaiki keadaan kondisi fisik tersebut sehingga dengan unsur fisik yang baik maka keterampilan pemain dalam melakukan teknik sepakbola khususnya teknik menggiring bola akan menjadi lebih baik lagi.
- c. Kepada pengurus PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir untuk dapat memberikan perhatian lebih bagi PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir seperti lebih giat dalam mencari sponsor bagi klub, memperhatikan dan melengkapi prasarana latihan yang masih kurang agar klub dapat menjadi salah satu klub yang terkenal di Pujud.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. (2011). Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola PS. ASPURA UNM. *Jurnal ILARA*, 2(1), 70 – 77.
- Ambarukmi, D. H. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenegpora RI.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka cipta. Jakarta.
- Batty, E. (2014). *Latihan Metode Baru Sepakbola Pertahanan*. Bandung: Pioner Jaya.
- Cundra. (2019). Kontribusi Kecepatan, Koordinasi Mata Tangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Atlet Bola Basket Kabupaten Kerinci. *Ensiklopedia of Journal*, 1(3), 1-6.
- Dinata, M. (2005). *Rahasia Latihan Sang Juara Menuju Prestasi*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Sepak Bola Untuk Pelajar, Atlet dan Semua Orang*. Jakarta: Anugrah.
- Indra. (2013). Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*. 2(8), 1-10.
- Irawadi, H. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP Press.
- Ismaryati. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Imran, M. Dkk. (2018). Kontribusi Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa MTS Negeri 1 Kotabaru. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 1.10.
- Jaya, A. (2008). *Futsal; Gaya Hidup, Peraturan dan Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Luxbacher. J, A. (2012). *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo

Persada.

Malcom, C. (2013). *Drills Sepakbola Untuk Pemain Muda Usia 12 – 16 Tahun*. Jakarta: PT. Indeks.

Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.

Nugraha, A. C. (2016). *Mahir Sepakbola Panduan Menjadi Pemain Profesional*. Bandung: Nuansa.

Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

Primasoni, N dan Sulitiyono. (2018). *Kondisi Fisik Sepak Bola*. Yogyakarta: UNY Press.

Samsudin, F. (2017). Pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 1-7.

Sari, D. N. (2018). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Atlet Sekolah Sepakbola. *Sport Science*, 18(2), 103-113.

Sapulete, J, J. (2012). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMK Kesatuan Samarinda. *Jurnal ILARA*, 3 (1), 108-114.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.

Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 1-14.

Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kemengpora.

Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori Dan Aplikasinya Dalam Olahraga*. Padang. UNP Press.