

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP  
KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA SISWA EKSTRAKURIKULER  
SMA NEGERI 1 KUBU BABUSSALAM  
KABUPATEN ROKAN HILIR**

**SKRIPSI**


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




**OLEH :  
DENI MARIO  
136611084**

**Pembimbing Utama**

**Pembimbing Pendamping**

  
**Dr. Zainur, M.Pd**  
NIDN. 000 109 6909

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2019**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**JUDUL :**

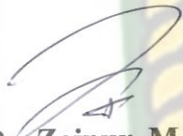
**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP  
KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAKBOLA SISWA  
EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1  
KUBU BABUSSALAM KABUPATEN  
ROKAN HILIR**

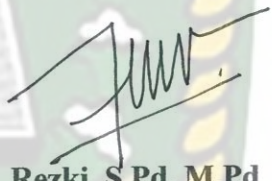
Dipersiapkan oleh :

Nama : **DENI MARIO**  
NPM : 136611084  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Pembimbing Utama**

**Pembimbing Pendamping**

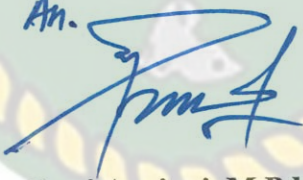
  
**Dr. Zainur, M.Pd**  
NIDN. 000 109 6909

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

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

*Am.*

  
**Leni Apriani, M.Pd**  
NPK.15DK1102039  
NIDN. 1005048501

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



  
**Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd**  
NIP. 195911091987032002

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

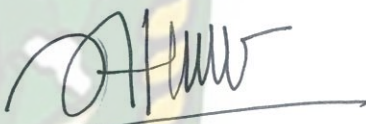
Nama : DENI MARIO  
NPM : 136611084  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Utama**

**Pembimbing Pendamping**

  
**Dr. Zainur, M.Pd**  
NIDN. 000 109 6909

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

Mengetahui

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

  
**Drs. Daharjs, M.Pd**

NIP . 19611231 196802 1 002  
NIDN. 0020046109

## SURAT KETERANGAN

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

Nama : DENI MARIO  
NPM : 136611084  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul : **“Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir”**.

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

**Pembimbing Utama**

  
**Dr. Zainur, M.Pd**  
NIDN. 000 109 6909











**Pembimbing Pendamping**

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

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

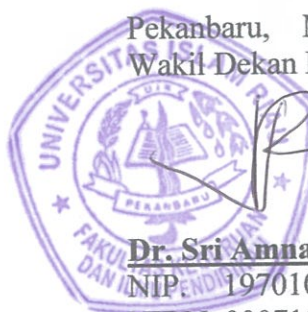
Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : DENI MARIO  
NPM : 136611084  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Pembimbing Utama : Dr. Zainur, M.Pd  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
24-02-2017	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
25-04-2017	Lengkapi teori dribble sepak bola dengan buku referensi yang lain	
02-05-2017	Perbaiki cara penulisan dan perbaiki pengutipan. Masukkan seluru referensi ke daftar pustaka	
12-08-2017	Lengkapi daftar isi dan cantumkan semua referensi kutipan pada daftar pustaka	
28-08-2017	Acc ujian seminar	
27-09-2017	Seminar proposal	
19-11-2018	Perlihatkan video penelitian	
22-12-2018	- Perbaiki kesimpulan dan pembahasan - Buat abstrak - Buat berita acara bimbingan	
25-01-2019	Lengkapi lembar pengesahan	
14-02-2019	Acc ujian skripsi	

Pekanbaru, Mei 2019

Wakil Dekan Bidang Akademik



**Dr. Sri Amnah S., S.Pd., M.Si**












NIP. 19701007 1998032002

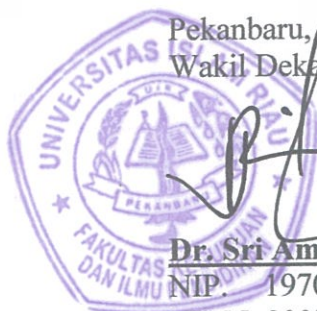
NIDN. 0007107005

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : DENI MARIO  
NPM : 136611084  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Pembimbing Pendamping : Rezki, S.Pd, M.Pd  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
24-02-2017	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
25-04-2017	Latar belakang penelitian	
02-05-2017	Perbaiki hasil observasi dan identifikasi masalah	
12-06-2017	ulas teori dengan bahasa sendiri pahami instrumen penelitian	
23-08-2017	Acc ujian seminar	
27-09-2017	Ujian seminar	
19-11-2018	1. Perbaiki tata cara penulisan dan pengutipan 2. Ulas setiap kutipan yang ada 3. Perbaiki sesuai saran	
22-11-2018	Perbaiki analisa data dan juga perbaiki pembahasan	
11-02-2019	Perbaiki abstrak dan lengkapi lembar pengesahan	
14-02-2019	Perbaiki penulisan daftar pustaka dan masukkan seluruh literatur dalam daftar pustaka	
13-05-2019	Acc Ujian Skripsi	



Pekanbaru, Mei 2019  
Wakil Dekan Bidang Akademik

**Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si**  
NIP. 19701007 1998032002  
NIDN. 0007107005

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : DENI MARIO  
NPM : 136611084  
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Judul skripsi : **Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir**

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, Mei 2019  
Yang Menvatakan



## ABSTRAK

### **DENI MARIO (2018) : Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir. Jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Variabel X1 adalah kecepatan, variabel X2 adalah kelincahan dan variabel Y adalah kemampuan dribble sepakbola. siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir yang berjumlah 18 orang teknik pengambilan sampel adalah total sampling sehingga jumlah sampel adalah 18 orang juga namun dalam pelaksanaannya hanya 13 orang yang bisa mengikuti. Instrumen penelitian adalah lari sprint 100 yard, dogging run dan tes dribble sepakbola. Hasil penelitian ini adalah : 1) Terdapat kontribusi kecepatan dengan kemampuan *dribble* dalam permainan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Sebesar 31,8%. 2) Terdapat kontribusi kelincahan dengan kemampuan *dribble* dalam permainan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Sebesar 33,4%. 3) Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir sebesar 41,8%.

**Kata kunci : kecepatan, kelincahan, Dribbling Sepakbola**



## ABSTRACT

**DENI MARIO (2019): *Contribution of Speed and Agility to Students' Extracurricular Soccer Dribbling Abilities in Kubu Babussalam 1 Public High School, Rokan Hilir Regency.***

*The purpose of this study was to determine the contribution of speed and agility to the extracurricular football dribbling abilities of Kubu Babussalam 1 Public High School, Rokan Hilir District. This type of research is multiple correlation. The variable X1 is speed, variable X2 is agility and variable Y is the ability of football dribble. The 18 extracurricular students of SMA Negeri 1 Kubu Babussalam, Rokan Hilir District, which numbered 18 people, the sampling technique was total sampling so the number of samples was 18 people as well. The research instrument is a 100 yard sprint run, dogging run and soccer dribble test. The results of this study are: 1) There is a contribution of speed with dribble skills in the game of extracurricular students of Babussalam 1 Public High School of 31.8%. 2) There is a contribution of agility with dribble ability in the game of extracurricular students of Babussalam Kubu 1 High School of 33.4%. 3) There is a contribution of speed and agility to dribble abilities in the game of extracurricular students of Kubu Babussalam 1 Public High School in Rokan Hilir Regency by 41.8%.*

**Keywords: *speed, agility, football dribbling***

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : DENI MARIO  
NPM : 136611084  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Pembimbing Utama : Dr. Zainur, M.Pd  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
24-02-2017	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
25-04-2017	Lengkapi teori <i>dribble</i> sepak bola dengan buku referensi yang lain	
02-05-2017	Perbaiki cara penulisan dan perbaiki pengutipan. Masukkan seluru referensi ke daftar pustaka	
12-08-2017	Lengkapi daftar isi dan cantumkan semua referensi kutipan pada daftar pustaka	
28-08-2017	Acc ujian seminar	
27-09-2017	Seminar proposal	
19-11-2018	Perlihatkan video penelitian	
22-12-2018	- Perbaiki kesimpulan dan pembahasan - Buat abstrak - Buat berita acara bimbingan	
25-01-2019	Lengkapi lembar pengesahan	
14-02-2019	Acc ujian skripsi	

Pekanbaru, Mei 2019  
Wakil Dekan Bidang Akademik

**Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si**  
NIP. 19701007 1998032002  
NIDN. 0007107005

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : DENI MARIO  
NPM : 136611084  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Pembimbing Pendamping : Rezki, S.Pd, M.Pd  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
24-02-2017	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
25-04-2017	Latar belakang penelitian	
02-05-2017	Perbaiki hasil observasi dan identifikasi masalah	
12-06-2017	ulas teori dengan bahasa sendiri pahami instrumen penelitian	
23-08-2017	Acc ujian seminar	
27-09-2017	Ujian seminar	
19-11-2018	1. Perbaiki tata cara penulisan dan pengutipan 2. Ulas setiap kutipan yang ada 3. Perbaiki sesuai saran	
22-11-2018	Perbaiki analisa data dan juga perbaiki pembahasan	
11-02-2019	Perbaiki abstrak dan lengkapi lembar pengesahan	
14-02-2019	Perbaiki penulisan daftar pustaka dan masukkan seluruh literatur dalam daftar pustaka	
13-05-2019	Acc Ujian Skripsi	

Pekanbaru, Mei 2019  
Wakil Dekan Bidang Akademik

**Dr. Sri Amnah S, S.Pd., M.Si**  
NIP. 19701007 1998032002  
NIDN. 0007107005

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : DENI MARIO  
NPM : 136611084  
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Judul skripsi : **Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir**

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, Mei 2019  
Yang Menyatakan

**DENI MARIO**  
**136611084**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir”**. Penulisan skripsi ini dilaksanakan untuk memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Selesainya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari segala bantuan dan bimbingan dari semua pihak, sehingga pada kesempatan ini pula penulis dengan ketulusan hati mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Program Studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
2. Bapak Dr. Zainur, M.Pd selaku pembimbing utama saya yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Rezki, S.Pd, M.Pd sebagai dosen pembimbing pendamping saya, yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini
4. Bapak dan ibu dosen penguji yang telah memberikan masukan-masukan yang sangat membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.

5. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian ini.
6. Bapak dan 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.
7. Seluruh staf tata usaha prodi penjasokesrek yang telah membantu dalam urusan perizinan dan administrasi penelitian ini.
8. Teman-teman seperjuangan prodi penjasokesrek angkatan 2013 yang telah memberikan bantuan dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan pendidikan di prodi penjasokesrek Universitas Islam Riau.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis sudah berusaha semaksimal mungkin. Jika masih ada kekurangan dalam penulisan skripsi ini, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhirnya harapan, semoga skripsi ini dapat bermamfaat bagi penulis dan pembaca lainnya, Amin Ya Rabbal Alamin....

Pekanbaru, Februari 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vi
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<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.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Kecepatan.....	7
a. Pengertian Kecepatan.....	7
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan.....	9
2. Hakikat Kelincahan.....	11
a. Pengertian Kelincahan.....	11
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan.....	13
3. Hakikat menggiring bola.....	13
a. Pengertian menggiring bola.....	13
b. Teknik-teknik menggiring bola.....	14

B. Kerangka Pemikiran.....	17
C. Hipotesis.....	18

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel .....	19
C. Definisi Operasional.....	21
D. Pengembangan Instrumen .....	20
E. Teknik Pengumpulan Data.....	25
F. Teknik Analisis Data.....	25

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	28
1. Data Hasil Tes Kecepatan Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir .....	28
2. Data Hasil Tes Kelincahan Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir .....	30
3. Hasil Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> Permainan Sepakbola Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.....	32
B. Analisa Data .....	35
4. Kontribusi Kecepatan Dengan Kemampuan <i>dribble</i> (Variabel X1 dengan Variabel Y) .....	35
5. Kontribusi Kelincahan terhadap Kemampuan <i>dribble</i> (Variabel X2 Dengan Variabel Y) .....	35
6. Kontribusi Kelincahan Dan Koordinasi Mata Dan Kaki terhadap Kemampuan <i>dribble</i> (Variabel X1, X2 Dengan Variabel Y).....	36
C. Pembahasan .....	37
7. Kontribusi Kecepatan Terhadap Kemampuan <i>dribble</i> Dalam Permainan Sepakbola Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir .....	37



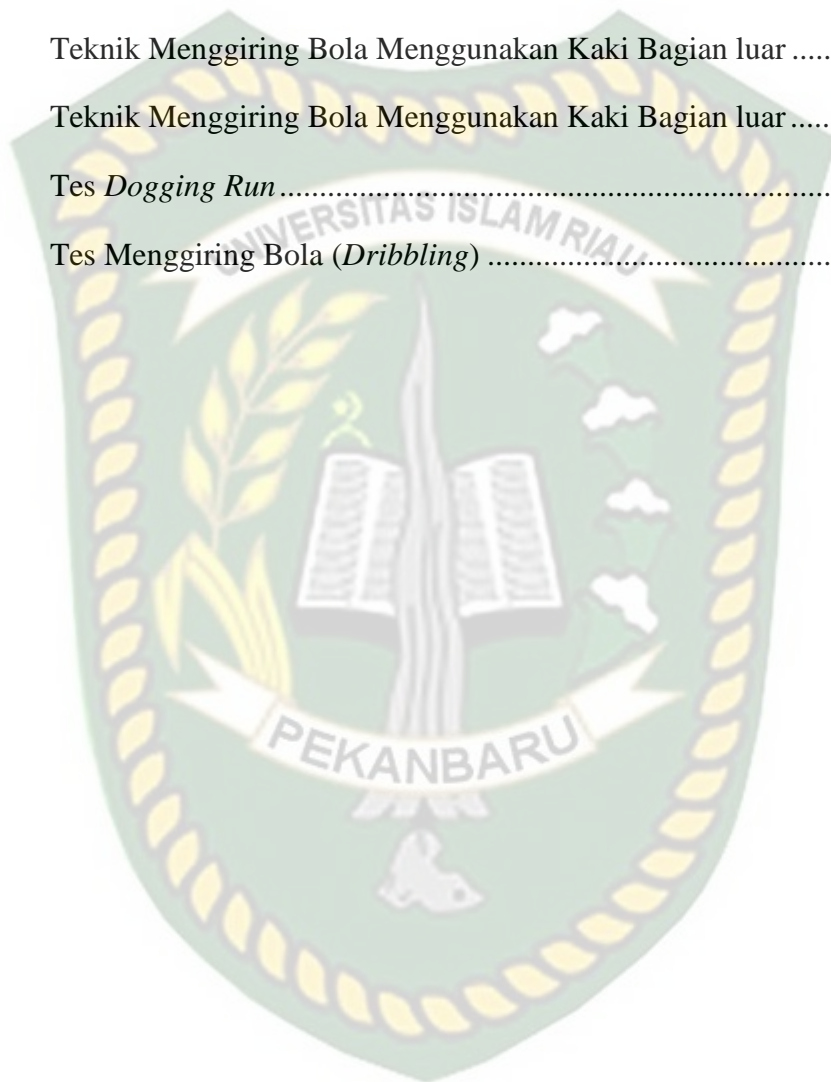
8. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan <i>dribble</i> dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir .....	37
9. Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan <i>Dribble</i> Dalam Permainan Sepakbola Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir .....	39
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	41
B. Saran .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>43</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>44</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Jumlah Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Sepakbola.....	27
2. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Siswa Ektrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.....	30
3. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.....	31
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kemampuan <i>Dribble</i> Permainan Sepakbola Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir .....	34
5. Analisis Korelasi Antara Varibel X1,X2 Dengan Variabel Y .....	36

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Teknik Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	15
2. Teknik Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian luar .....	15
3. Teknik Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian luar .....	20
4. Tes <i>Dogging Run</i> .....	23
5. Tes Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) .....	24



## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.....	30
2. Histogram Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.....	32
3. Histogram Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribble</i> Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.....	34

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Metah Tes kecepatan, kelincahan, dribble sepakbola .....	44
2. Membuat tabel distribusi frekuensi data tes kecepatan.....	45
3. Membuat tabel distribusi frekuensi data tes kelincahan .....	46
4. Membuat tabel distribusi frekuensi data tes dribble sepakbola .....	47
5. Perhitungan Korelasi Product Moment $X_1Y$ .....	48
6. Perhitungan Korelasi Product Moment $X_2Y$ .....	50
7. Perhitungan Korelasi Product Moment $X_1X_2$ .....	52
8. Perhitungan Korelasi Product Moment $X_1X_2Y$ .....	53
9. Tabel R untuk Berbagai DF .....	54
10. Dokumentasi Penelitian .....	55

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya. Olahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari.

Undang-Undang Republik Indonesia pasal 1 ayat 11 no. 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi: "Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani."

Berdasarkan kutipan diatas maka dapat disimpulkan bahwa olahraga sudah menjadi sesuatu yang penting di Indonesia yang telah mempunyai kekuatan hukum yang dimana sudah diatur didalam undang-undang tentang sistem keolahragaan, yang bertujuan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani dan olahraga dapat menjaga kesehatan supaya tetap sehat, menjaga silaturahmi, menanamkan kedisiplinan dan juga dapat mengharumkan nama baik Indonesia dengan cara olahraga yang berprestasi yang dimana dapat mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.Olahraga

merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, dengan berolahraga manusia dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Salah satunya adalah olahraga yang banyak banyak diminati oleh masyarakat Indonesia yaitu sepakbola.

Adapun teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai adalah *passing*, *stopping*, menggiring bola, menyundul bola, serta *shooting* namun dalam penelitian ini penulis hanya akan membahas tentang menggiring bola. Disamping memenuhi keterampilan teknik dasar, seorang pemain sepakbolajuga harus mampu mengimbangnya dengan kondisi fisik seperti kekuatan, kelenturan, daya ledak, akselerasi dan lain sebagainya. Karena, di dalam permainan sepakbola mempunyai gerakan-gerakan yang unik dan dinamis dengan melibatkan seluruh anggota tubuh.

Seorang pemain sepakbola harus memiliki keahlian menggiring bola yang baik agar dapat mempertahankan bola agak sedikit lebih lama sehingga dapat mengatur serangan kedepan gawang lawan. Pemain yang tidak dapat menggiring bola dengan baik maka akan merugikan rekan satu timnya, dengan mudahnya pemain lawan merebut bola sehingga tim lawan lebih leluasa mengembangkan permainan didaerah jantung pertahanannya.

Menggiring bola adalah menggulingkan bola ditanah sambil berlari, meskipun menggiring dalam keadaan terpaksa, tetapi setiap pemain sepakbola harus dapat melakukannya dengan efektif dan secara baik. Menggiring adalah salah satu teknik dasar yang memegang peranan penting dalam permainan sepakbola. Dengan demikian setiap pemain harus memiliki teknik penguasaan bola dengan baik dan benar, agar dapat memainkan pola permainan yang telah disiapkan oleh

pelatih. Oleh karena itu untuk meningkatkan keterampilan atau kemampuan dalam permainan sepakbola khususnya dalam teknik dasar menggiring harus dilakukan latihan secara teratur dan bersinambungan yang dimana beban latihannya terus meningkat.

Untuk menciptakan *dribbling* yang baik, maka faktor yang mempengaruhi hasil *dribbling* tersebut adalah kelincahan dan kecepatan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerak tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dalam permainan sepakbola sangat berkaitan erat antara kelenturan dan kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan secara berturut-turut untuk menempuh suatu jarak dalam selang waktu. Kecepatan dan kelincahan merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan dan saling membutuhkan satu sama lain dalam rangkaian gerak *dribbling*.

Kelincahan dan kecepatan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dibutuhkan ketika pemain menjauh dari kejaran lawan, kemudian kelincahan adalah salah satu faktor yang menentukan keberhasilan *dribbling* seseorang. Sebab dengan kelincahan yang tinggi maka siswa atau atlet dapat menggiring bola dari jangkauan pemain lawan, sehingga semakin lincah pola pergerakan atlet, maka penguasaan bola akan semakin baik dan penguasaan bola oleh pihak lawan semakin kecil pula.



Berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan terhadap siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir, terlihat siswa belum menguasai teknik dasar sepak bola, terutama saat *dribbling* bola. Selain itu penulis juga melihat siswa belum mampu mengubah arah posisi tubuhnya secara cepat dan tepat mungkin ini kurangnya koordinasi gerak siswa. Masih kurangnya kelincahan dan kecepatan siswa dalam bermain sepakbola, terlihat padasaat siswa menggiring bola dalam kondisi lari pemain terlihat kaku dan gerakannya mudah diprediksi oleh lawan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Masih kurang maksimalnya kelincahan dapat dilihat pada saat siswa melakukan *dribbling* sepakbola .
2. Masih kurang maksimalnya kecepatan dapat dilihat pada saat siswa melakukan *dribbling* sepakbola .
3. Kurang maksimalnya teknik dasar, dapat dilihat pada saat siswa melakukan *dribbling* sepakbola .
4. Kurang maksimalnya koordinasi gerak dapat dilihat pada saat siswa melakukan *dribbling* sepakbola.

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan banyaknya masalah, terbatasnya kemampuan, waktu, biaya maka penulis membatasi masalah, sebagai berikut: kontribusi kecepatan dan kelincihan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang yang dibuat dan agar supaya lebih jelas dan terarah masalahnya, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: apakah terdapat kontribusi kecepatan dan kelincihan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir?

### E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang hendak dicapai adalah untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kelincihan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir?

### F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat untuk :

1. Siswa, dapat meningkatkan hasil belajar siswa terhadap olahraga khususnya olahraga sepakbola.
2. Guru, sebagai bahan mengajar sehingga kegiatan belajar mengajar berjalan dengan lancar dan juga dapat menjadi pemacu semangat guna meningkatkan prestasi anak didiknya.

3. Sekolah, sebagai pertimbangan bagi pihak sekolah dalam peningkatan mutu serta kualitas siswa dalam olahraga.
4. Peneliti, dapat menambah ilmu pengetahuan tentang kelincahan, kecepatan dan *dribbling* bola yang dapat meningkatkan kemampuan pemain/siswa.
5. Penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat guna mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Islam Riau.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Kecepatan

###### a. Pengertian Kecepatan

Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah kecepatan. Secara fisiologis menurut Syafruddin (2011:86) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses system persarafan, dan kemampuan otot. Sedangkan secara fisikal kecepatan dapat diartikan sebagai : Jarak dibagi waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh. Pada dasarnya kecepatan itu dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi (gerakan).

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

Berikut beberapa defenisi kecepatan menurut para ahli. Pesurnay (2006:1) menjelaskan kecepatan adalah kemampuan untuk bereaksi secepat mungkin terhadap rangsangan. Kalau demikian halnya maka kecepatan tersebut dinyatakan sebagai waktu reaksi dan hasilnya adalah kecepatan reaksi. Pengertian lebih lanjut dijelaskan bahwa kecepatan adalah kemampuan membuat gerak (bergerak)

melawan tahanan gerak yang berbeda-beda dengan kecepatan yang setinggi-tingginya, kalau batasannya maka kecepatan dapat diartikan kecepatan maksimal yang siklis dan kecepatan maksimal yang asiklis.

Sementara itu menurut Tangkudung (2006:67) menjelaskan defenisi kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari dan bergerak dengan sangat cepat. Pengembangan kecepatan berarti juga meliputi dengan *skill*, sehingga teknik itu dilakukan dengan kecepatan tinggi. Untuk mengembangkan kecepatan, maka *skill* harus dipraktekkan secara teratur dengan kecepatan gerak maksimum atau mendekati maksimum.

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

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

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

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

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

#### **b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan**

Kecepatan sebagai kondisi fisik dari kerjasama beberapa komponen fisik dan otot sudah barang tentu memiliki banyak faktor-faktor yang mempengaruhinya. Menurut Syafruddin (2011:94) beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah :

##### 1) Kekuatan Otot

Sebagaimana telah dikemukakan sebelumnya bahwa kecepatan tidak bisa berkembang tanpa kekuatan otot yang memadai, hal ini dikarenakan kekuatan otot merupakan suatu persyaratan mutlak dari kecepatan gerakan. Oleh karena itu untuk mendapatkan suatu kecepatan maksimal diperlukan otot yang kuat.

##### 2) Viskositas Otot

Perkembangan atau peningkatan kecepatan gerakan yang dapat dicapai maksimal berpengaruh negative ketika otot dalam keadaan dingin dengan viskositas yang tinggi. Dengan kata lain kecepatan tidak dapat berkembang ketika otot dalam keadaan tidak panas dengan viskositas yang tinggi.

- 3) Kecepatan Reaksi  
Kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang untuk merespon suatu signal dengan kecepatan yang tinggi. Meskipun kemampua itu sangat singkat, namun dapat mempengaruhi waktu yang dihasilkan dalam lari cepat karena kecepatan reaksi merupakan bagian rangkain proses gerakan dalam lari cepat.
- 4) Kecepatan Kontraksi  
Kecepatan kontraksi berhubungan dengan struktu dan kemampuan otot secara fisiologis karena kecepatan kontraski lebih ditentukan oelh jenis serabut otot. Kecepatan gerakan dan *power* ditentukan terutama oleh serabut otot cepat dan daya tahan lebih detentukan oleh serabut otot lambat.
- 5) Koordinasi  
Koordinasi dalam hal ini adlaah kerjasama atau saling pengaruh antara system peryarafan pusat dan otot yang bekerja, yang bepengaruh terhadap kecepatan gerakan.
- 6) Ciri-ciri Anthropometeri  
Cirri-ciri bangunan tubuh manusia seperti perbandingan panjang tungkai dan badan, dan panjang lengan memegang peranan penting dalam meningkatkan kecepatan, akan tetapi tidak bisa dilatih. Hal disebabkan anthropometeri tubuh seseorang tumbuh dan berkembang secara alami sesuai dengan faktor genetic bawaan yang dimilikinya.

Dari kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa memiliki kecepatan berlari yang maksimal sangat membutuhkan beberapa faktor yang harus dilatih atau dimiliki. Faktor-faktor tersebut menunjang baik dari segi fisik maupaun dari segi organ tubuh. Selain itu dari sumber yang lain, masih banyak terdapat faktor yang mempengaruhi kecepatan seseorang. Berikut ini dijelaskan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan (*speed*) (Mylsidayu, 2015:116):

- 1) Keturunan. Kecepatan seseorang sangat dipengaruhi oleh bakat yang merupakan bawaan sejak lahir atau ditentukan oleh faktor keturunan.
- 2) Waktu reaksi. Waktu reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsan dalam waktu yang sesingkat mungkin. Waktu reaksi merupakan faktor penentu keberhasilan pada hampir semua cabang olahraga.
- 3) Kekuatan. Kekutan yang dimaksud adalah kemapuan seseorang dalam mengatasi beban pemberat, misalnya barbel, berat badan sendiri dan lingkungan seperti angin, air atau lawan bertanding.
- 4) Teknik *speed*. *Speed* dipengaruhi oleh teknik gerak yang dilakukan, sehingga fungsi dari teknik adalah untuk memperbanyak frekuensi gerak dan

mempercepat waktu reaksi. Teknik lari cepat merupakan salah satu faktor penentu kecepatan

- 5) *Elastitas* otot. *Elastitas* otot berfungsi pada saat otot melakukan kontraksi dalam relaksasi secara cepat dan silih berganti antara otot agonis dan antagonis. *Elastitas* otot harus dipelihara agar dapat menghasilkan kecepatan yang baik.
- 6) Jenis otot. Jenis otot terbagi menjadi dua yaitu (1) jenis otot cepat atau sering disebut otot putih, dan lebih sesuai untuk unsur kecepatan yang memerlukan energi anaerobik, (2) jenis otot lambat atau sering disebut otot merah, yang lebih sesuai untuk unsur ketahanan. Yang memerlukan energi aerobik.
- 7) Konsentrasi dan kemauan. Konsentrasi dan kemampuan merupakan unsur psikis (bukan fisik), akan tetapi berpengaruh terhadap kerja unsur fisik.

Dari faktor di atas kecepatan merupakan pedoman yang harus dilaksanakan dalam proses berlatih, agar sasaran latihan kecepatan dapat tercapai secara efektif dan efisien. Dalam melatih kecepatan diperlukan acuan sebagai dasar untuk menentukan dan menerapkan bentuk, beban, dan materi yang digunakan.

## **2. Hakikat Kelincahan**

### **a. Pengertian Kelincahan**

Dalam olahraga yang mengandalkan pergerakan tubuh, salah satu faktor yang sangat penting adalah kelincahan. Seseorang dapat bergerak dengan merubah arah secara cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan akan membuat pergerakannya tidak terdeteksi sehingga akan sulit diantisipasi. Kelincahan merupakan salah satu dari beberapa komponen fisik yang ada dalam tubuh manusia. Terdapat beberapa defenisi kelincahan menurut para ahli.

Menurut pendapat dari Ismaryati, (2008 : 41) menjelaskan :

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat. Perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dapat dikategorikan menjadi 3



karakteristik yakni perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, perubahan arah bagian- bagian tubuh.

Dari sumber yang berbeda Harsono, (2001 : 21) menjelaskan :

Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat- singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan memiliki dua unsur dalam aktivitas gerakannya. Unsur pertama adalah unsur kecepatan bergerak, dan unsur kedua adalah merubah arah gerak.

Dari dua kutipan di atas dapat dijelaskan kelincahan tidak hanya terpaku pada kelincahan bergerak, akan tetapi kelincahan juga mencakup perubahan posisi tubuh dan juga bagian tubuh. Oleh karena itu kemampuan menggerakkan anggota tubuh tanpa berpindah posisinya termasuk dalam kategori kelincahan. Kemampuan menggerakkan anggota tubuh harus dilakukan dengan cepat dan tanpa mencederai anggota tubuh yang digerakkan.

Adapun pengertian kelincahan menurut Nurhasan ( 2001:23 ) “diartikan dalam kata bergerak kesegala arah dengan mudah dan cepat untuk mengukur kelincahan seseorang maka tes *ability* lah yang cocok untuk digunakan orang yang mempunyai kelincahan yang tinggi .kemungkinan orang itu bergerak kesegala arah dengan cepat dan mudah “.

Jadi yang dimaksud dengan kelincahan adalah suatu kemampuan tubuh dalam bergerak dengan cara berpindah tempat untuk mengubah posisi gerak bagian-bagian tubuhnya secara cepat dan tepat dalam waktu yang sesingkat- singkatnya. Selain dapat bergerak dengan cepat, seseorang yang memiliki kelincahan yang baik juga tidak kehilangan keseimbangan saat bergerak.

## **b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu kondisi fisik yang sangat penting. Oleh karena itu dalam olahraga yang mengadakan pergerakan fisik, kelincahan merupakan salah satu kebutuhan dasar dan penting yang harus dimiliki. Tingkat kelincahan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut harus diperhatikan agar tingkat kelincahan dapat maksimal.

Ismaryati, (2008 :45) menyatakan Faktor- faktor penentu baik tidaknya kelincahan adalah : 1) Kecepatan reaksi, 2) Kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, 3) Kemampuan mengatur keseimbangan,4) Tergantung kepada kelentukan sendi- sendi, dan 5) Kemampuan mengubah arah gerakan-gerakan motorik.

Dari kutipan tersebut tampak bahwa ada sedikitnya 5 faktor yang mendukung dan membatasi tingkat kelincahan seseorang. Hal ini mengindikasikan bahwa untuk meningkatkan kelincahan faktor-faktor tersebut juga turut dilatih. Semakin sering latihan dilakukan maka akan semakin baik pula tingkat kelincahan seseorang.

## **3. Hakikat menggiring bola**

### **a. Pengertian menggiring bola**

Menggiring bola merupakan suatu hal penting didalam permainan sepak bola, teknik menggiring bola harus dikuasai oleh seorang pemain supaya dapat bermain dengan baik. Sementara itu Koger (2007:51) menjelaskan defenisi *dribble* adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain dilapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki

pemain dan mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola. Pemain harus mengamati sekeliling dengan kepala tegak dan mengamati pergerakan pemain lawan dan teman satu tim.

Mielke, (2003: 1) Menyatakan bahwa: “Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola 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.”

Pada kebanyakan kasus, pemain pamula akan memilih melakukan menggiring dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam saja. Ketika kamu semakin matang sebagai pemain dan merasa percaya diri terhadap kemampuan menggiring bola, cobalah mengontrol bola menggunakan sisi kura-kura kaki dan kaki bagian luar.

#### **b. Teknik-teknik menggiring bola**

Yudianto (2009:21) 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. Terdapat beberapa teknik menggiring bola. Mielke, (2003: 2) menjelaskan beberapa macam teknik menggiring bola antara lain :

- 1) Menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam.



Gambar 1 : Teknik Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.  
(Mielke, 2003: 2).

Menggiring menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seseorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Walaupun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain melakukan menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam, menjaga bola tetap didaerah terlindung diantara kedua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik.

- 2) Menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar.



Gambar 2 : Teknik Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian luar.  
(Mielke, 2003: 4).

Menggunakan sisi kaki bagian luar untuk menggiring adalah salah satu cara untuk mengontrol bola, digunakan ketika pemain menguasai bola sedang berlari

dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki.

3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki.



Gambar 3: Teknik Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian luar.  
(Mielke, 2003: 5).

Biasanya kura-kura kaki atau bagian punggung kaki sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan menggiring bila kamu ingin bergerak cepat dilapangan.

### c. Faktor-faktor yang mempengaruhi menggiring bola.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dari menggiring bola tersebut sebagai berikut:

1) Kondisi fisik

Kemampuan menggiring bola ditentukan oleh kondisi fisik dari seorang atlet yaitu kemampuan atlet akan menjadi terbatas apabila tidak memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang dimaksud adalah meliputi 10 unsur yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan ketetapan dan reaksi.

## 2) Teknik menggiring bola

Kemampuan menggiring bola seorang atlet harus selalu diasah agar teknik menggiring bolanya semakin hari semakin baik dan harus ada progress yang baik.

## 3) Mental atau *psikologi*

Seorang atlet harus memiliki mental yang kuat agar dapat menguasai teknik menggiring bola secara keseluruhan.

### **B. Kerangka Pemikiran**

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan *fleksibel*, ketika sedang bergerak. Seorang atlet atau pemain mempunyai kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien.

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.

*Dribbling* atau menggiring bola adalah suatu gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk daerah pertahanan lawan dan untuk mengelak penjagaan lawan. Dalam *dribbling* (menggiring bola) sangat dibutuhkan

kelincahan dan kecepatan, terutama untuk melepaskan diri dari kawalan lawan atau untuk melewati hadangan pemain lawan.

Kelincahan dan kecepatan merupakan bagian dari pada faktor yang menunjang dalam kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pada permainan sepakbola. Dengan demikian kelincahan dan kecepatan jelas memberikan sumbangan terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pada permainan sepakbola.

### C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut di atas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.
2. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi ganda. Arikunto (2006:271) menjelaskan korelasi ganda adalah korelasi yang digunakan untuk menggambarkan dan menentukan hubungan antara 3 variabel atau lebih. Penelitian ini menggunakan 3 variabel yaitu variabel X1 = kelincahan, variabel X2 = kecepatan dan variabel Y = kemampuan menggiring bola (*dribbling*).

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015:117) yang dimaksud populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir yang berjumlah 18 orang.

**Tabel . 1 : Jumlah Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Sepakbola.**

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	Kelas I	6 Siswa
2	Kelas II	8 Siswa
3	Kelas III	4 Siswa



## 2. Sampel

Sampel menurut sugiyono (2015:118) adalah “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Karena populasi tidak terlalu besar, maka peneliti mengambil seluruh populasi yang berjumlah 18 orang sebagai sampel, dengan teknik pengambilan sampel yakni sampel penuh (*total sampling*). Penarikan sampel ini diladasi Arikunto (2006:134) “bahwa apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi”. Dengan demikian maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah 18 orang.

### C. Definisi 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.

### C. 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 Cepat (Sprint)

Tes lari cepat (*sprint*), dilakukan untuk memperoleh data berkaitan bergerak dengan kecepatan tercepat (Ismaryati , 2006:58).

- a. Tujuan : Mengukur kecepatan.
- b. Sasaran : Anak berusia 13-17 tahun.
- c. Perlengkapan :
  - 1) Lintasan lari yang datar dan rata.
  - 2) *Stopwacth*.
  - 3) Bendera start.
- d. Pelaksanaan :
  - 1) Jarak lari untuak anak berusia 13-17 tahun adalah 100 yard.
  - 2) *Start* yang digunakan adalah start berdiri, testi berdiri dibelakang garis *start*.

3) Dengan diberi aba-aba oleh starter, testi berlari secepat-cepatnya menuju garis *finish*

e. Penilaian :

- 1) Waktu yang dicatat sebagai kecepatan adalah waktu yang digunakan testi untuk menyelesaikan jarak tempuh, dimulai dari aba-aba “yak” atau bunyi pistol, atau peluit dari starter sampai kaki tercepat melewati garis finish.
- 2) Waktu dicatat sampai dengan sepersepuluh detik.
- 3) Apabila testi “mencuri” *start*, harus diulangi.

## 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 :

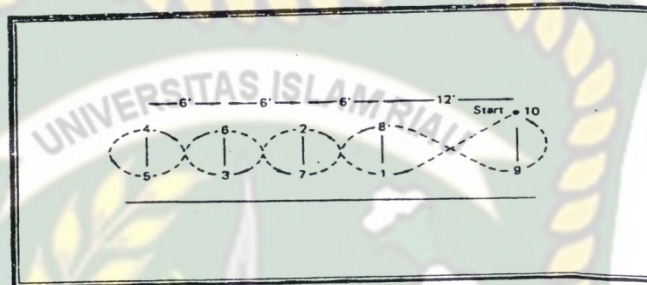
- 1) Garis *start* sepanjang 1,83 m.
- 2) Jarak antara titik *start* ke lembing atau kun pertama 3,66 m
- 3) Jarak antara lembing atau kun 1,83 m.

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 4 : Tes *Dogging Run*  
Ismaryati (2006:44)

### 3. 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.

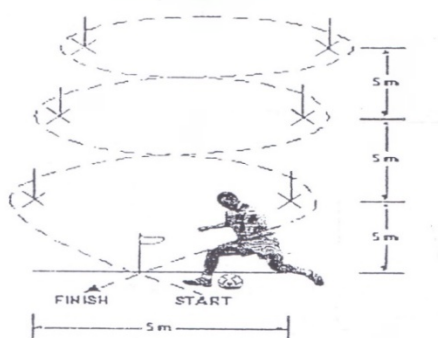
4) Bola digiring goleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak menyentuh bola satu kaki sentuhan.

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 pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

### 1. Observasi

Yaitu teknik yang dilakukan dengan pengamatan langsung objek penelitian untuk mendapatkan informasi apakah terdapat kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.

### 2. Perpustakaan

Yaitu teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan teori dan konsep-konsep pendukung dari para ahli yang dikutip dari buku.

### 3. Tes dan Pengukuran

Tes dalam penelitian ini adalah untuk mengukur 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

$\sum X_1^2$  = 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  $X_1$

$\sum Y$  = Jumlah product  $Y$

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

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

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

Keterangan :

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

$\sum X_1$  = Jumlah product  $X_1$

$\sum X_2$  = Jumlah product  $X_2$

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

4. Rumus korelasi ganda dua variable sebagai berikut :

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

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

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

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

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

5. KD (koofisien Determinasi)

Kemudian untuk melihat besarnya kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* Sepakbola Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir yaitu dengan rumus *koefisien determinasi* rumus  $KD = r^2 \times 100 \%$ .

6. Mencari DK (Derajat Kebebasan)

DK atau derajat kebebasan didapatkan dengan mengurangkan n atau jumlah sampel dengan jumlah variabel. DK 2 atau 3 variaebl dalam penelitian ini sebagai berikut :

$$DK 2 = 18 - 2 = 16$$

$$DK 3 = 18 - 2 = 16$$



## 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* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir . Pengambilan data dalam penelitian ini terdiri dari 3 macam *tes*. *Tes* tersebut meliputi *tes* untuk mengetahui *tes* kecepatan dengan menggunakan *tes* lari sprint 100yard (91,5 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 Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.

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 11,20 detik dan catatan waktu paling lambat adalah 14,40 detik. Rata-rata adalah 13,19, median adalah 13,40, nilai modulusnya adalah 13,4 dan standar deviasinya adalah 0,93.

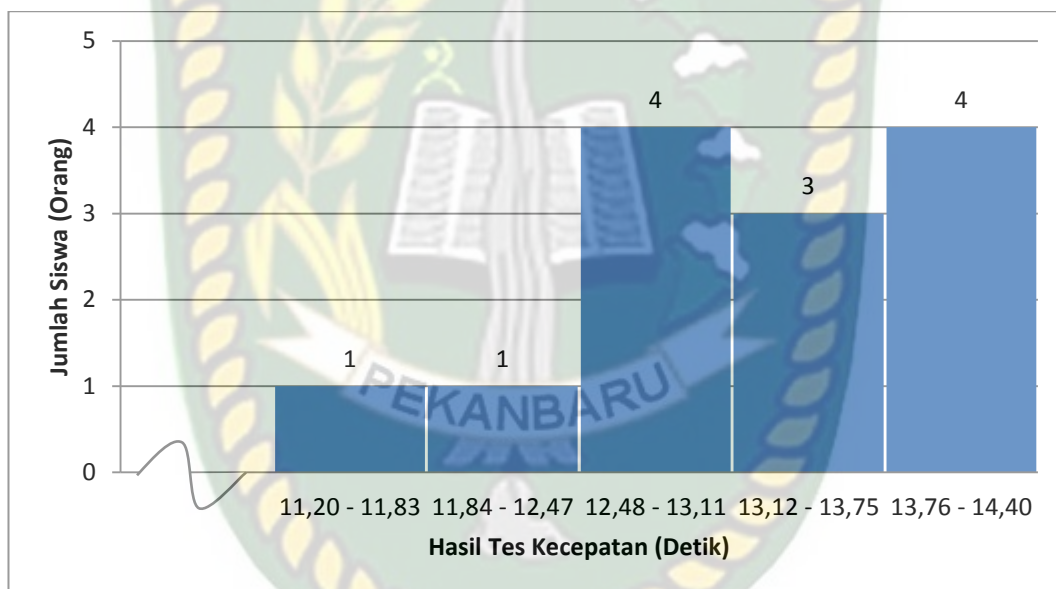
Frekuensi siswa pada interval waktu tes lari sprint 100 yard antara 11,20 detik - 11,83 detik berjumlah 1 orang siswa atau dengan persentase 7,7%. Frekuensi siswa pada interval waktu tes lari sprint 100 yard antara 11,84 detik - 12,47 detik berjumlah 1 orang siswa atau dengan persentase 7,7%. Frekuensi siswa pada interval waktu tes lari sprint 100 yard antara 12,48 detik - 13,11 detik berjumlah 4 orang siswa atau dengan persentase 30,8%. Frekuensi siswa pada interval waktu tes lari sprint 100 yard antara 13,12 detik - 13,75 detik berjumlah 3 orang siswa atau dengan persentase 23,1%. Frekuensi siswa pada interval waktu tes lari sprint 100 yard antara 13,76 detik - 14,40 detik berjumlah 4 orang siswa atau dengan persentase 30,8%. Untuk lebih jelas tentang frekuensi siswa tersebut peneliti jabarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berikut ini :

**Table 2. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.**

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	12,20 - 12,83	1	7,7%
2	12,84 - 13,47	1	7,7%
3	13,48 - 14,11	4	30,8%
4	14,12 - 14,75	3	23,1%
5	14,76 - 15,40	4	30,8%
		13	100%

**Data olahan penelitian 2019**

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



**Grafik 1. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir**

## **2. Data Hasil Tes Kelincahan Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.**

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 11,91 detik dan catatan waktu paling lambat adalah 15,23 detik. Rata-rata adalah 12,69, median adalah 12,31, nilai modusnya adalah 12,1 dan standar deviasinya adalah 0,92.

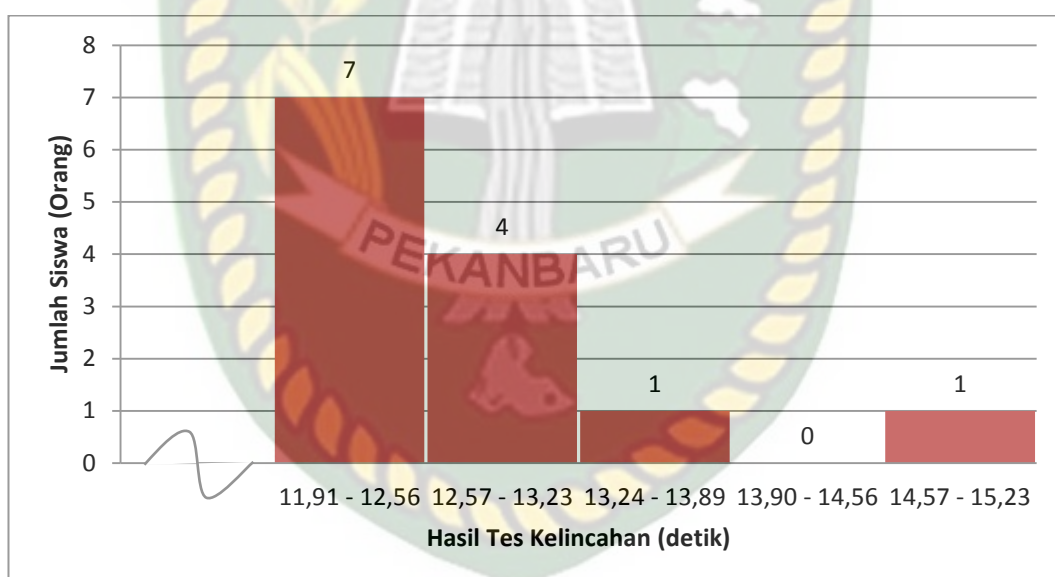
Frekuensi siswa pada interval waktu dogging run antara 11,91 detik - 12,56 detik berjumlah 7 orang siswa atau dengan persentase 53,8%. Frekuensi siswa pada interval waktu dogging run antara 12,57 detik - 13,23 detik berjumlah 4 orang siswa atau dengan persentase 30,8%. Frekuensi siswa pada interval waktu dogging run antara 13,24 detik - 13,89 detik berjumlah 1 orang siswa atau dengan persentase 7,7%. Frekuensi siswa pada interval waktu dogging run antara 13,90 detik - 14,56 detik tidak terdapat satu orang pun atau dengan persentase 0,0%. Frekuensi siswa pada interval waktu dogging run antara 14,57 detik - 15,23 detik berjumlah 1 orang siswa atau dengan persentase 7,7%. Untuk lebih jelas tentang frekuensi siswa tersebut peneliti jabarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berikut ini :

**Table 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.**

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	11,91 - 12,56	7	53,8%
2	12,57 - 13,23	4	30,8%
3	13,24 - 13,89	1	7,7%
4	13,90 - 14,56	0	0,0%
5	14,57 - 15,23	1	7,7%
		13	100%

Data olahan penelitian 2019

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 Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir

### 3. Hasil Tes Kemampuan *Dribbling* Permainan Sepakbola Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir

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

bola dalam penguasaan kakinya. Pada aba-aba “ya” siswa 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 siswa 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 22,17 detik dan catatam waktu paling lambat adalah 25,60 detik. Rata-rata adalah 23,85, median adalah 22,71, modusnya adalah 22,98 dan standar deviasinya adalah 1,04. Setelah didapatkan data yang dibutuhkan peneliti juga menjelaskan frekuensi siswa pada setiap interval catatan waktu *dribble* permainan sepakbola.

Frekuensi siswa pada interval waktu *dribble* antara 22,17 - 22,85 detik berjumlah 1 orang siswa atau dengan persentase 7,7%. Frekuensi siswa pada interval waktu *dribble* antara 22,86 - 23,53 detik berjumlah 5 orang siswa atau dengan persentase 38,5%. Frekuensi siswa pada interval waktu *dribble* antara 23,54 - 24,22 detik berjumlah 3 orang siswa atau dengan persentase 23,1%. Frekuensi siswa pada interval waktu *dribble* antara 24,23 - 24,90 detik berjumlah 1 orang siswa atau dengan persentase 7,7%. Frekuensi siswa pada interval waktu

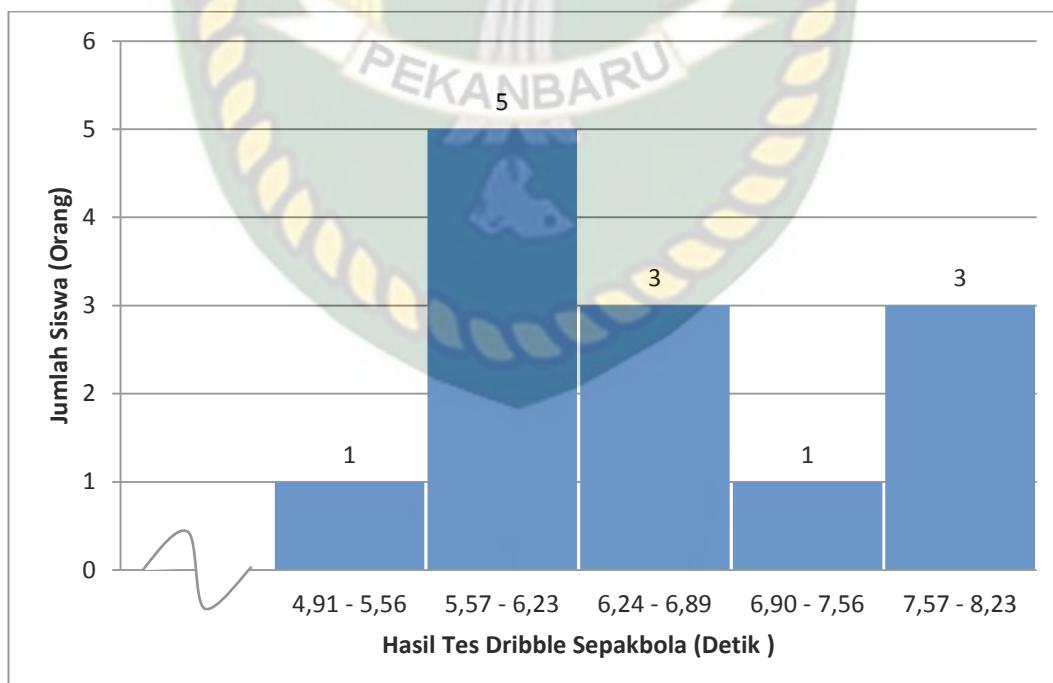
*dribble* antara 24,91 - 25,60 detik berjumlah 3 orang siswa atau dengan persentase 23,1%. Untuk lebih jelas tentang frekuensi siswa tersebut peneliti jabarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berikut ini :

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kemampuan *Dribble* Permainan Sepakbola Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir**

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	22,17 - 22,85	1	7,7%
2	22,86 - 23,53	5	38,5%
3	23,54 - 24,22	3	23,1%
4	24,23 - 24,90	1	7,7%
5	24,91 - 25,60	3	23,1%
		13	100%

**Data olahan penelitian 2019**

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* Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir**

## 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* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir. Hasil perhitungan korelasi didapatkan nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0.564. Dari tabel nilai  $r$  didapat nilai  $r_{tabel}$  pada  $df = 11$  dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) 0.05 = 0.553. Artinya nilai  $r_{hitung}$  0.564 >  $r_{tabel}$  (0.553), artinya hipotesis diterima dan terdapat kontribusi kecepatan dengan kemampuan *dribble* dalam permainan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir. 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.

### 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* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir. Hasil perhitungan korelasi didapatkan nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0.578. Dari tabel nilai  $r$  didapat nilai  $r_{tabel}$  pada  $df = 11$  dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) 0.05 = 0.553. Artinya nilai  $r_{hitung}$  0.578 >  $r_{tabel}$  (0.553), artinya hipotesis diterima dan terdapat kontribusi kelincahan dengan kemampuan *dribble* dalam permainan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam



Kabupaten Rokan Hilir. 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* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir. Hasil perhitungan korelasi didapatkan nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0.646. Dari tabel nilai  $r$  didapat nilai  $r_{tabel}$  pada  $df = 10$  dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) 0.05 = 0.576. Artinya nilai  $r_{hitung}$  0,646 >  $r_{tabel}$  (0,576), artinya hipotesis diterima dan terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir. 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	13	10	0,646	0,576	r hitung > r tabel	41,8%
2	Kelincahan						
3	<i>Dribble</i> Sepakbola						

Dari hasil analisis korelasi di atas menyatakan bahwa terdapat Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir pada taraf signifikan ( $\alpha$ ) 0.05.

### C. Pembahasan Hasil Penelitian

#### 1. Kontribusi Kecepatan Terhadap Kemampuan *dribble* Dalam Permainan Sepakbola Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.

Berdasarkan interpretasi data dan analisis data yang telah dilakukan didapatkan bahwa terdapat kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.

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 31,8%

#### 2. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.

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 33,4%. 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.

### 3. Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Dalam Permainan Sepakbola Siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.

Untuk mengetahui Kontribusi dari tiga variabel atau lebih digunakan rumus korelasi ganda. Hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi ganda R hitung = 0.646. Dari tabel nilai r didapat nilai  $r_{\text{tabel}}$  pada  $df = 10$  dengan taraf signifikan ( $\alpha$ )  $0.05 = 0.576$ . Artinya nilai  $r_{\text{hitung}} 0.646 > r_{\text{tabel}} (0.576)$ , artinya hipotesis diterima dan terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa kedua faktor 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* dalam siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir adalah sebesar 41,8%.

Didalam penelitian ini peneliti tidak menemukan kendala yang berarti karena peneliti telah berkoordinasi dengan guru olahraga yang menjadi pembina kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tersebut. Kesulitan yang dihadapi hanyalah menjelaskan kepada siswa tentang tatacara tes yang benar karena terdapat beberapa siswa yang sulit memahami pelaksanaan tes tersebut.

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.

## 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 siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir sebesar 31,8%.
2. Terdapat kontribusi kelincihan dengan kemampuan *dribble* dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir sebesar 33,4%.
3. Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincihan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir sebesar 41,8%.

#### B. Saran

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

1. Diharapkan kepada siswa agar meneruskan latihan kelincihan dan kecepatan karena kondisi fisik ini sudah terbukti berpengaruh besar terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan sepakbola.
2. Diharapkan kepada pelatih ekstrakurikuler agar terus melatih fisik khususnya kecepatan dan kelincihan serta latihan *dribble* siswa agar

kegiatan ekstrakurikuler sepakbola siswa dapat terus berjalan dengan baik dengan semakin baiknya teknik dasar permainan sepakbola.

3. Diharapkan kepada pihak sekolah agar terus mendukung kegiatan ekstrakurikuler sepakbola karena kegiatan ini dapat mengangkat nama baik sekolah pada saat digelar perlombaan antar sekolah.
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.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Suatu Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta:Depdikbud
- Irawadi,Hendri.2011.Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang:UNP Press
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Sukarta. LPP dan UPT Universitas Sebelas Maret.
- Koger, Robert. 2008. *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*. Jakarta : Saka Mitra Kompetensi.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung : Pakar Raya.
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Terbuka
- Pesurney, Paulus Levinus. 2006. *Latihan fisik olahraga (latihan kecepatan dan kekuatan)*. Jakarta: KONI Pusat.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Yudianto, Lukman. 2009. *Teknik Bermain Sepak Bola & Sepakbola*. Jakarta : Visi7.