

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTURAN TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGINGRING BOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA KLUB PATRIOT MUDA
KUOK KABUPATEN KAMPAR**

SKRIPSI

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



Oleh:

SUPANDI
NPM. 166610947

Pembimbing Utama

Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
NIDN. 1006128801

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2020**

PENGESAHAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTURAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIKIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA KLUB PATRIOT MUDA KUOK KABUPATEN KAMPAR

Dipersiapkan oleh :

Nama : Supandi
NPM : 166610947
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pembimbing Utama



Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
NIDN. 1006128801

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 I Bidang Akademik FKIP UIR



Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd
NIDN. 0011095901

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Supandi
NPM : 166610947
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Kontribusi Kelincahan dan Kelenturan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama


Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
NIDN. 1006128801

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 : Supandi
NPM : 166610947
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Kontribusi Kelincahan dan Kelenturan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar”

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

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
NIDN. 1006128801

ABSTRAK

Supandi, 2020. Kontribusi Kelincahan dan Kelenturan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kelenturan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar yang berjumlah 22 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kelincahan dengan *bomerang run*, tes kelenturan dengan *sit and reach* dan tes keterampilan menggiring bola. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji nilai korelasi ganda. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut (1) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap hasil keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar sebesar 26.52%, (2) Terdapat kontribusi kelenturan tubuh terhadap hasil keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar sebesar 36.97% (3) Terdapat kontribusi kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap hasil keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar sebesar 46.79%.

Kata Kunci: *Kelincahan, Kelenturan, Keterampilan Menggiring Bola*

ABSTRACT

Supandi, 2020. The Contribution of Agility and Flexibility to the Dribbling Skills of Patriot Muda Club Kuok Kabupaten Kampar.

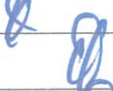
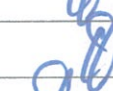
The purpose of this study was to determine the contribution of agility and flexibility to dribbling skills in soccer players Patriot Muda Club Kuok Kabupaten Kampar. This type of research is a multiple correlation. The population and sample in this study were 22 players of Patriot Muda Club Kuok Kabupaten Kampar. The research instrument used was a test of agility with a bomerang run, a test of flexibility with sit and reach and a test on the skill of dribbling. The data analysis technique used is the multiple correlation test. Based on the results of the research that has been done, a conclusion can be drawn as follows (1) There is a contribution of agility to the results of the dribbling skills of soccer players in the Patriot Muda Club Kuok Kabupaten Kampar by 26.52%, (2) There is a contribution of body flexibility to the results of the dribbling skills of soccer players of Patriot Muda Club Kuok Kabupaten Kampar by 36.97% (3) There was a contribution of agility and flexibility to the results of soccer player dribbling skills of Patriot Muda Club Kuok Kabupaten Kampar by 46.79%.

Keywords: Agility, Flexibility, Dribbling Skills

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Supandi
 NPM : 166610947
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Pembimbing Utama : Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
 Judul Skripsi : Kontribusi Kelincahan dan Kelenturan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
29-10-2019	Acc judul penelitian	
05-11-2019	Acc penetapan nama pembimbing	
10-12-2019	Perbaikan identifikasi masalah	
	Perbaiki perumusan masalah	
17-12-2019	Tambahkan jurnal kelenturan	
	Perbaiki instrumen penelitian	
06-02-2020	Acc proposal untuk diseminarkan	
27-02-2020	Ujian proposal	
11-03-2020	Perbaiki deskripsi data	
16-03-2020	Perbaiki pengutipan	
10-08-2020	Perbaiki analisa data, dan pembahasan Lengkapi abstrak bahasa inggris Lengkapi dokumentasi penelitian Lengkapi berita acara bimbingan	
12-08-2020	Acc skripsi untuk diuji	



Pekanbaru, Agustus 2020
 Wakil Dekan Bidang Akademik

Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd
 NIDN. 0011095901

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Supandi
NPM : 166610947
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Kelincahan dan Kelenturan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar

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, Agustus 2020
Penulis,



Supandi
NPM. 166610947

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi Kelincahan dan Kelenturan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu :

1. Bapak Dr. Raffly Henjilito, M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau merangkap sebagai pembimbing utama yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta pembimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M. Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau
3. Bapak/Ibu Dosen dan staf pegawai tata usaha 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.

4. Teruntuk orang tua tercinta serta kakak dan adik yang selalu memberikan semangat dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2016 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

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.

Pekanbaru, September 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Hakikat Kelincahan.....	9
a. Pengertian Kelincahan.....	9
b. Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan	12
2. Hakikat Kelenturan	13
a. Pengertian Kelenturan.....	13
b. Manfaat Kelenturan.....	16
c. Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan	17
3. Hakekat Menggiring Bola	18
a. Pengertian Menggiring.....	18
b. Teknik Dasar Menggiring Bola.....	20
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan Menggiring Bola ..	22

B. Kerangka Pemikiran.....	22
C. Hipotesis	23
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Populasi dan Sampel	25
C. Defenisi Operasional.....	25
D. Instrumen Penelitian	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Teknik Analisa Data.....	30
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Deskripsi Data.....	33
B. Analisa Data.....	38
C. Pembahasan.....	39
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X_1) Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar.....	34
2. Distribusi Frekuensi Kelenturan Tubuh (X_2) Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar	35
3. Distribusi Frekuensi Hasil Menggiring Bola (Y) Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar.....	37



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Menggiring Bola.....	21
2. Desain Penelitian Hubungan Timbal Balik Tiga Variabel.....	24
3. Lapangan Tes Lari Bolak Balik	27
4. Tes Kelenturan	28
5. Lapangan Soccer Drible Test.....	29



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Sebaran Data Kelincahan (X_1) Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar	34
2. Histogram Frekuensi Data Kelenturan Tubuh (X_2) Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar	36
3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Y Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar.....	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Data Hasil Tes Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar.....	49
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar.....	50
3. Tabel Data Hasil Tes Kelenturan Tubuh Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar	51
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelenturan Tubuh Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar.....	52
5. Tabel Data Hasil Tes Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar.....	53
6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar.....	54
7. Korelasi X_1 (Kelincahan) ke Y (Hasil Keterampilan Menggiring Bola).....	55
8. Korelasi X_2 (Kelenturan Tubuh) ke Y (Hasil Keterampilan Menggiring Bola).....	57
9. Korelasi X_1, X_2 ke Y	59
10. R tabel.....	61
11. Dokumentasi Penelitianss.....	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani lainnya dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olah raga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan pertandingan dalam permainan sepakbola. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram yang mempunyai tujuan tertentu.

Untuk mencapai sasaran tersebut pembinaan olahraga melalui organisasi-organisasi olahraga sangat dibutuhkan dan harus mampu memberikan sumbangan yang positif dan efektif bagi pertumbuhan nilai-nilai pokok manusia yang merupakan kekuatan pendorong bagi terciptanya generasi muda sebagai tunas-tunas bangsa yang lebih baik, lebih bertanggung jawab, lebih kuat jiwa dan raga, lebih berkepribadian dan dengan demikian lebih mampu mengisi dan membina kemerdekaan bangsa dan Negara.

Hal tersebut selaras dengan Undang-undang No. 3 Tahun 2005 dalam pidato presiden pada peresmian Undang-undang keolahragaan dimana Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa, "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional".

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa olahraga merupakan proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang. Salah satu bentuk kegiatan olahraga di sekolah adalah permainan sepakbola. Sebagai salah satu cabang olahraga beregu, sebuah kemenangan yang didapat oleh satu regu ditentukan oleh banyak faktor, dua faktor diantaranya adalah 1) Penguasaan teknik bermain sepakbola secara individual dan 2) kemampuan dalam kerjasama tim yang baik antara pemain dengan pemain lainnya.

Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*), shooting dan menjaga gawang (*goalkeeping*). Dari beberapa teknik dasar sepakbola tersebut, peneliti memilih teknik menggiring (*dribbling*) untuk dibahas dalam penelitian ini.

Keterampilan menggiring bola merupakan kemampuan seorang pemain bola dalam mengontrol yang sedang dibawa menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar maupun dengan menggunakan punggung kaki sambil menghindari lawan yang hendak merebut bola, dalam upaya mendekati gawang lawan melakukan tendangan ke arah gawang lawan.

Dalam melakukan menggiring bola, kondisi fisik pemain sepakbola menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pakar sepakbola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki

kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Menggiring memerlukan keterampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kelincahan dan kelenturan yang dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat.

Kelincahan merupakan kemampuan seorang pemain bola dalam mengubah arah dan posisi tubuh. dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan yang dimiliki oleh seseorang akan berbeda dengan lainnya namun kelincahan dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan-latihan kelincahan.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pada kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dan respon terhadap situasi atau kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan kemampuan mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Kelenturan pada sepakbola digunakan untuk menentukan sikap badan saat melakukan gerakan menggiring bola dan dapat mempengaruhi maksimal atau tidaknya saat menguasai bola. Sehingga, dengan memaksimalkan gerakan tubuh pada saat melakukan gerakan menggiring bola dengan posisi badan dicondongkan kedepan maka akan menghasilkan gaya menggiring bola yang baik secara maksimal.

Kelenturan merupakan kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh. Daya

lentur sama juga kelentukan otot yang di miliki pemain bola, yang ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen.

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. Menggiring bola dalam situasi bermain artinya membawa bola dari satu lini ke lini yang lainnya dengan cara mengontrol dari kaki ke kaki bila ruang sempit, karena lawan menutup daerahnya. Dengan demikian keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola jelas membutuhkan unsur-unsur kemampuan fisik, dan kemampuan fisik yang dianggap dapat memberikan hubungan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola diantaranya adalah kelincahan.

Sedangkan kelenturan pada sepakbola digunakan untuk menentukan sikap badan saat melakukan gerakan menggiring bola dan dapat mempengaruhi maksimal atau tidaknya saat menguasai bola. Sehingga, dengan memaksimalkan gerakan tubuh pada saat melakukan gerakan menggiring bola dengan posisi badan dicondongkan kedepan maka akan menghasilkan gaya menggiring bola yang baik secara maksimal.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah peneliti lakukan pada pemain sepakbola klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar, terlihat masih banyak kekurangan pemain dalam menggiring bola, sebagian pemain masih belum memiliki gerakan yang bagus, baik bergerak kearah kanan dan kiri untuk menghindari lawannya dan juga pemain lambat untuk memindahkan bola dari

kaki kanan ke kaki kiri sehingga bola mudah terlepas. Penguasaan bola dalam melakukan gaya menggiring masih belum lincah. Saat melakukan menggiring bola, keterampilan pemain dalam melewati lawan masih kurang maksimal. Hal itu mungkin disebabkan karena kurangnya kelincahan dan kelenturan yang dimiliki.

Dari permasalahan yang telah di kemukakan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Kontribusi Kelincahan dan Kelenturan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dikemukakan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Masih banyak kekurangan pemain dalam menggiring bola
2. Sebagian pemain masih belum memiliki gerakan yang bagus, baik bergerak kearah kanan dan kiri untuk menghindari lawannya.
3. Pemain lambat untuk memindahkan bola dari kaki kanan ke kaki kiri sehingga bola mudah terlepas.
4. Penguasaan bola dalam melakukan gaya menggiring masih belum lincah
5. Saat melakukan menggiring bola, keterampilan pemain dalam melewati lawan masih kurang maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya kemampuan peneliti baik dari segi waktu, tenaga dan biaya, agar penulisan karya ilmiah ini dapat lebih terfokus dan terarah dengan

baik dari permasalahan di atas, maka peneliti membatasi penelitian ini hanya mengenai pada :

1. Kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola klub patriot muda kuok kabupaten kampar.
2. Kontribusi kelenturan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola klub patriot muda kuok kabupaten kampar.
3. Kontribusi kelincahan dan kelenturan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola klub patriot muda kuok kabupaten kampar.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka perumusan masalahnya adalah :

1. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola klub patriot muda kuok kabupaten kampar?.
2. Apakah terdapat kontribusi kelenturan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola klub patriot muda kuok kabupaten kampar?.
3. Apakah terdapat kontribusi kelincahan dan kelenturan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola klub patriot muda kuok kabupaten kampar?.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar.

2. Kontribusi kelenturan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar.
3. Kontribusi kelincahan dan kelenturan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Bagi pemain sepakbola klub Patriot Muda, untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola khususnya keterampilan menggiring bola
2. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih terutama dalam meningkatkan prestasi pemain sepakbola klub Patriot Muda dalam olahraga sepakbola.
3. Bagi klub Patriot Muda, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan sejauh mana keterampilan pemain sepakbola klub Patriot Muda dalam melakukan menggiring bola
4. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan Strata Satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bagi Fakultas, sebagai sumbangan bacaan bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Dalam sepakbola bukan hanya teknik dasar bermain sepakbola saja yang penting, tetapi masih ada unsur penting lainnya yaitu unsur kemampuan fisik yang terdiri atas kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi dan keseimbangan. Dalam penelitian ini ada dua unsur kemampuan fisik yang akan dibahas, yaitu kelincahan dan kelenturan.

Menurut Soekarman yang dikutip oleh Ahmad (2011:71) mengemukakan bahwa kelincahan merupakan 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.

Dari kutipan di atas maka diketahui bahwa salah satu faktor yang menentukan kebugaran jasmani seseorang adalah kelincahan. Seseorang dikatakan lincah ketika ia mampu bergerak dengan cepat dan mengubah arah gerakannya secara cepat pula dengan tetap menjaga keseimbangan.

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Sebagaimana Irawadi (2011:108) mengatakan

bahwa kelincahan merupakan terjemahan dari kata *agility* yang diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan mengubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan.

Menurut Adam (2011:97) Kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

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 gerakangerakan 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.

Berdasarkan kutipan di atas diketahui bahwa salah satu faktor kondisi fisik yang dapat berpengaruh terhadap teknik dasar sepakbola yaitu faktor kelincahan yang merupakan kemampuan dari seseorang untuk dapat merubah arah dan posisi secepat mungkin dan lebih efisien. Kelincahan dapat ditingkatkan dengan memulainya dari pemberian tugas-tugas sederhana sampai pada tugas-tugas yang sulit tingkatannya.

Lebih lanjut Mylsidayu (2015:148) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang

bergerak. Seorang atlet atau pemain yang mempunyai kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan yang lebih efektif dan efisien.

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. Di samping itu, menurut Mappaompo yang dikutip oleh Indra (2013:3) Kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dari berbagai pendapat tersebut di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan suatu keseimbangan dan kesadaran akan sikap tubuh. Jadi kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga kelenturan tubuh.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani, ketepatan teknik atau ketrampilan yang dimiliki, dan masalah-masalah lingkungan. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga.

Menurut Nala yang dikutip oleh Gusti (2015:4-5) faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah sebagai berikut :

1. Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak yang baik.
Perpaduan antara kecepatan reaksi (gerak refleks) dengan kecepatan (speed) akan menghasilkan kelincahan yang maksimal. Kita ketahui bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk bereaksi secepat mungkin ketika ada rangsangan yang diterima oleh reseptor somatik, kinestetik, atau vestibular. Biasanya komponen reaksi ini lebih dikenal dengan sebutan kecepatan reaksi, waktu reaksi atau reaction time. Yakni waktu yang dibutuhkan oleh otot skeletal untuk mengadakan reaksi akibat adanya rangsangan yang diterima oleh reseptor atau panca indera. Reaksi ini merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas kinetis secepatnya akibat suatu rangsangan yang diterima oleh reseptor. Pelari, pesepeda, perenang jarak pendek bila terlambat “start” akibat waktu reaksi yang lamban, akan kehilangan waktu yang amat berharga, yang merupakan salah satu penyebab kekalahan. Waktu yang dibutuhkan oleh rangsangan dari mulai bunyi letusan pistol yang didengar oleh panca indera telinga (reseptor) menuju ke pusat saraf kemudian sampai timbul reaksi tungkai untuk bergerak (aktivitas kinetis). Kecepatan adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas berulang yang sama serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Komponen kecepatan gerak (speed movement) ini erat sekali kaitannya dengan komponen kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan. Kecepatan gerak diukur dengan cara mengukur jarak yang ditempuh dan waktu yang dibutuhkan untuk menempuh jarak tersebut (meter per detik).
2. Kemampuan Tubuh Dalam Mengatur Keseimbangan.
Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali (Nala, 2011). Kestabilan sangat diperlukan tubuh untuk

melakukan suatu gerakan yang bersifat dinamis. Dimana gerakan dinamis sangatlah mutlak diperlukan seseorang pada saat melakukan kelincahan.

3. Kelentukan Sendi Tubuh.

Kelentukan adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh untuk melakukan gerakan pada sebuah atau menempuh beberapa sendi seluas-luasnya. Biasanya dikaitkan dengan gerakan kelompok otot skeletal yang besar (tungkai, lengan, punggung, dan perut) dan kemampuan kinerjanya. Apabila ke-4 komponen tersebut dapat bekerja secara maksimal maka, kelentukan untuk menghasilkan kelincahan akan didapatkan hasil yang baik.

4. Kemampuan Menghentikan Gerakan Tubuh Dengan Cepat.

Disaat melakukan gerakan yang mengandung unsur kelincahan, seperti pada saat melakukan gerakan bolak-balik dimana pada saat tubuh melakukan gerakan balik terjadi peristiwa dari cepat ke lambat dan kembali ke cepat. Dari sana lah diperlukan kemampuan tubuh untuk menghentikan gerakan tubuh secara cepat untuk selanjutnya kembali melakukan gerakan cepat mencapai garis *finish*..

Dari kutipan di atas, dapat dipahami bahwa kelincahan yang dimiliki seseorang dapat digunakan untuk melakukan gerakan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tiba-tiba, kelincahan dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni : kecepatan reaksi dan kecepatan gerak yang baik, keseimbangan, kelentukan tubuh, kemampuan menghentikan gerakan tubuh dengan cepat. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seseorang dalam segenap kegiatan olahraga baik saat latihan maupun waktu pertandingan guna mencapai prestasi secara maksimal.

2. Hakikat Kelenturan

a. Pengertian Kelenturan

Kelenturan merupakan efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penglenturan tubuh yang luas, hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat kelenturan persendian pada seluruh tubuh. Kelenturan

merupakan unsur penting yang harus dimiliki dalam kesegaran olahraga dan tuntunan berbagai cabang olahraga.

Menurut Bompas dalam Bafirman (2000:31) mengemukakan bahwa kelenturan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan amplitudo gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi yang digerakkan istilah lain dari kelenturan adalah keluwesan, kelenturan dan fleksibilitas.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa fleksibilitas merupakan bagian dari komponen respon otot, didalam kehidupan sehari-hari, hampir dalam setiap cabang olahraga fleksibilitas sangat diperlukan disamping komponen fisik lainnya, kurangnya kelenturan seringkali menyebabkan ketegangan berlebih dari otot-otot.

Menurut Sajoto yang dikutip oleh Winarno (2010) kelenturan adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala efektifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Kapasitas untuk melakukan pergerakan yang tinggi dan lebar disebut kelenturan, atau sering disebut mobilitas dan merupakan hal yang signifikan dalam latihan.

Ada beberapa pendapat yang mengemukakan berkenaan dengan kelenturan. Menurut Kemenegpora RI (2008:224) mengemukakan : “kelenturan adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam kegiatan fisik yang ditentukan oleh seluruh anggota tubuh atau sendi tertentu”.

Hal ini diperkuat juga oleh Winamo, (2004:36) yang menjelaskan “kelenturan adalah kemampuan regangan otot *tendon* dan *ligamen* dengan

tulang”. Devenisi di atas menitikberatkan pada kapasitas gerak yang dinilai melalui luas gerak persendian dan dapat dikatakan bahwa kelenturan adalah komponen yang berperan penting terhadap luasnya gerakan.

Dari penjelasan pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kelenturan adalah suatu kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah atau kemampuan regangan otot dengan tulang untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Menurut Setiono (2013:22) Keuntungan bagi seorang pemain sepakbola apabila memiliki kelenturan yang baik yaitu: (1) Cepat menguasai gerakan-gerakan untuk melakukan teknik atau taktik, (2) Tidak mudah mendapatkan kecelakaan atau cedera pada otot, (3) gerakan-gerakan akan di laksanakan dengan mudah sehingga tidak mudah lelah, (4) membantu daya tahan, kecepatan, kelincahan. Dari pendapat di atas, kita dapat menarik kesimpulan bahwa dalam melakukan dribble/menggiring bola seorang pemain harus dapat merubah arah dan menghindari lawan dengan cepat serta harus dapat menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin dicapai.

Maka untuk meningkatkan kelenturan dilakukan dengan latihan peregangan. Menurut Kemenegpora RI (2008:30) mengemukakan bahwa ada beberapa petunjuk pelatihan peregangan, yaitu: (1) Jangan melakukan gerak yang balistik pada bagian akhir fase peregangan karena otot yang diregang sudah tegang, (2) Lakukan pemanasan yang cukup untuk seluruh tubuh dan relaksi sebelum mulai pelatihan peregangan, (3) Jangan mulai latihan peregangan sebelum otot panas, (4) Peregangan dilakukan dengan baik (batas rasa tidak

nyaman), bukan menyakitkan, jangan sampai terjadi kejang karena merugikan otot, (5) Lakukan peregangan sampai “tarikannya” terasa pada bagian sentral otot yang “memadat”, (6) Kalau kemampuan otot meregang terasa berkurang saatnya atlet melakukan peregangan, (7) otot yang lebih jauh lagi, tetapi usahakan semua itu menyenangkan dan seimbang, (8) Jangan melakukan gerak yang balistik pada bagian akhir fase peregangan karena otot yang diregang sudah tegang, (9) Dalam melakukan relaksasi jangan menahan napas, tetapi bernapaslah perlahan dan berirama, (10) Konsentrasikan pelatihan peregangan pada otot yang menahan beban yang berat, seperti otot panggul, belakang bawah, lutut, dan pergelangan kaki, (11) Lakukan pelatihan peregangan sebelum dan sesudah pelatihan.

Kemudian menurut pendapat Syafruddin (2011:111) mendefinisikan: “kelenturan adalah kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan”.

b. Manfaat Kelenturan

Kelenturan tubuh yang baik dapat memperbaiki sikap tubuh dan meningkatkan postur tubuh karena latihannya melibatkan otot punggung bagian bawah, dada dan pundak, kelenturan merupakan membantu meraih prestasi dalam suatu cabang dengan adanya kelenturan di bagian-bagian tubuh tertentu yang dibutuhkan untuk menunjang penampilan di arena olahraganya.

Kegunaan Kelenturan tubuh sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola. Menurut Suharno yang dikutip oleh Ismail (2014:78) mengatakan kegunaan Kelenturan tubuh adalah untuk

menkoordinasikan gerakangerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknikteknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Kelentukan atau *fleksibility* merupakan kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang luas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian itu.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Kelenturan Tubuh

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi Kelentukan tubuh menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro yang dikutip oleh Ismail (2014 : 78) adalah :

1) Tipe tubuh.

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian Kelentukan tubuh bahwa gerakangerakan Kelentukan tubuh menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari sektomorf dan endomorf .

2) Usia

Kelentukan tubuh anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) Kelentukan tubuh tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, Kelentukan tubuh meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

3) Jenis kelamin

Anak laki-laki menunjukkan Kelentukan tubuh sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.

4) Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi Kelentukan tubuh.

5) Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

3. Hakikat Menggiring Bola

a. Pengertian Menggiring

Menggiring bola merupakan suatu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Dalam permainan sepakbola menggiring bola sangat diperlukan oleh semua pemain untuk mengecoh lawan, membawa bola ke daerah yang kosong, dan melewati lawan hingga menggiring bola menuju gawang lawan untuk mencetak sebuah gol.

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 kearah ring, 3) menarik penjaga untuk membebaskan rekan tim, 4) memperbaiki posisi atau sudut, 5) membuat peluang untuk mencetak angka.

Adapun teknik dasar permainan sepakbola yang perlu dikuasai oleh para pemain pada umumnya adalah: menendang bola, menggiring bola, menahan dan menghentikan bola, menyundul bola, melempar bola, merampas atau merebut bola. Salah satu teknik dasar yang penting adalah menggiring bola, karena apabila pemain sudah menguasai atau terampil dalam menggiring bola diharapkan pemain akan dapat melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola

apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Menurut Gilang yang dikutip oleh Indra (2013:3) “menggiring bola adalah mengubah arah dan kecepatan bola dengan sentuhan-sentuhan kaki yang cepat. Oleh sebab itu, dalam menggiring bola, kelincahan dan kecepatan sangat diperlukan. Terlebih lagi, menurut Mappaompo yang dikutip oleh Indra (2013:3) Menggiring bola dalam situasi bermain artinya membawa bola dari satu lini ke lini lainnya dengan cara mengontrol dari kaki ke kaki bila ruang gerak sempit, karena lawan menutup daerahnya. Menggiring bola adalah mengolah bola yang digerakkan terhadap salah satu kaki dari satu tempat ke tempat yang lain terhadap teteap dalam penguasaan.

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. 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.

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.

Berdasarkan pengertian menggiring bola tersebut dapat dipahami bahwa menggiring bola merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola, dimana seorang pemain bola harus dapat memutuskan bagaimana strategi pergerakannya dalam menggiring bola baik dalam kecepatan lambat maupun cepat sambil mengontrol bola agar tidak di rebut oleh lawan.

b. Teknik Dasar Menggiring Bola

Teknik dasar menggiring bola merupakan kebutuhan teknik yang sangat penting dari taktik yang harus dimiliki setiap pemain. Menggiring bola digunakan untuk penguasaan bola sepenuhnya agar bola tidak di rebut oleh lawan. Menggiring bola secara umum dapat diartikan sebagai seni menggunakan beberapa bagian kaki menyentuh atau menggulingkan bola terus-menerus di tanah sambil lari.

Sadiqul (2016:14) Untuk dapat menggiring bola dengan baik perlu latihan yang terus menerus dengan memperhatikan hal-hal antara lain: a). Bola harus dikuasai sepenuhnya. b). Jarak bola tetap dalam penguasaan pemain: bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai. c). Posisi badan antara bola dan lawan: pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan. d). Bola didorong dengan kaki.

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



Gambar 1. Teknik Menggiring Bola
(Luxbacher (2012:49))

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.

c. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan Menggiring Bola

Menurut Saputra (2017:29) faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola:

1. Kelincahan

Kelincahan sangat diperlukan dalam *dribbling*. Dengan memiliki kelincahan yang bagus, seorang pemain dapat mendribbling bola melewati lawan.

2. Keseimbangan

Keseimbangan juga diperlukan dalam permainan sepakbola. Apalagi untuk menggiring bola dibutuhkan keseimbangan yang baik. Jika keseimbangan tidak baik dalam menggiring bola dapat terjatuh

3. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan dalam sepakbola digunakan dalam menggiring bola untuk melewati lawan. Jika kelentukan seorang pemain tidak bagus, susah juga untuk melewati seorang pemain lawan.

B. Kerangka Pemikiran

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Kegunaan kemampuan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. Menggiring bola berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik.

Ada dua unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kelincahan, dan kelenturan tubuh. Kelenturan tubuh erat hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan.

Kelincahan merupakan komponen yang sangat penting dalam cabang olahraga salah satunya adalah sepakbola. Hal ini disebabkan karena apabila seorang peserta didik memiliki kelincahan yang baik, maka akan dapat menampilkan gerakan yang baik pula dimana seorang pemain sepakbola dapat melewati lawan dan bergerak secara efektif untuk dapat menciptakan gol. Dengan demikian kelincahan dan kelenturan yang baik akan menghasilkan keterampilan menggiring bola yang baik pula.

C. Hipotesis

Bertolak dari uraian di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar.
2. Terdapat kontribusi kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar.
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar.

BAB III

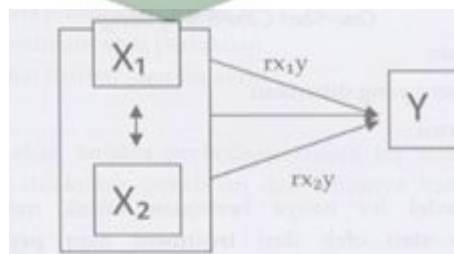
METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode korelasional yaitu membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini, Arikunto (2006:271).

Menurut Sugiyono (2010:228) teknik korelasi digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data kedua variabel berbentuk interval atau ratio, dan sumber data dari dua variabel atau lebih tersebut adalah sama.

Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Rancangan penelitian korelasional menurut Kusumawati (2015:35) penelitian hubungan atau (asosiatif) dapat berupa hubungan simetris, kausal (sebab akibat). Dimana dalam penelitian ini yang menjadi variabel X_1 adalah kelincahan, variabel X_2 adalah kelenturan dan variabel Y adalah menggiring bola. Menurut Kusumawati (2015:35) desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Desain penelitian hubungan timbal balik tiga variabel
(Kusumawati, 2015:35)

X_1 = kelincahan (variabel bebas)

X_2 = kelenturan (variabel bebas)

Y = menggiring bola (variabel terikat)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2010:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar yang berjumlah 22 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi. Teknik yang digunakan adalah *total sampling* sesuai dengan pendapat Arikunto (2006:134) yang menyatakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar yang berjumlah 22 orang.

C. Defenisi Operasional

Dalam penelitian ini ada beberapa istilah-istilah yang harus didefenisikan agar tidak terjadi kesalahan dalam memahaminya. Adapun istilah-istilah tersebut meliputi beberapa hal sebagai berikut :

- 1) Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh.
- 2) Kelenturan tubuh kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian itu.

3) Menggiring Bola

Suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan. Kegunaan kemampuan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan.

D. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini ada tiga variabel yang diteliti, yaitu variabel X_1 adalah kelincahan, variabel X_2 adalah kelenturan dan variabel Y adalah menggiring bola.

1. Tes Kelincahan (Lubis, 2018:215) :

a) Tujuan

- 1) Untuk mengetahui kemampuan kelincahan calon.

b) Fasilitas dan alat.

- 1) Lintasan lari 10 x 10 meter
- 2) *Stop watch*
- 3) Pluit / bendera

c) petugas

- 1) Pengukur waktu tempuh
- 2) Pencatat skor

d) Pelaksanaan

- 1) Calon atlet berdiri di belakang garis A, dengan sikap star melayang, saat aba-aba “ya” calon berlari secepat-cepatnya sampai melewati titik B menuju ketitik C, kembali ke titik B terus berlari ketitik D,

kembali lagi ketitik B, dan lanjutkan ketitik E dan lari kembali ketitik B terus mengarah ketitik garis *finish* A.

e) Penilaian

- 1) Skor diperoleh dengan catatan waktu yang tercepat mulai dari aba-aba “ya” sampai *finish*, setiap calon diberi kesempatan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik.



Gambar 3. Tes Modifikasi *Bomerang Run*
(Lubis, 2018:215)

2. Tes Kelenturan Tubuh

Pelaksanaan tes kelenturan dengan melakukan *sit and reach*: (Ismaryati, 2008:101-102)

- a) Test duduk selunjur tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box.
- b) Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung *box*, telapak tangan menempel dipermukaan *box*
- c) Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan satu detik, catat hasilnya.

- d) Dilakukan tiga kali ulangan.
- e) Pada saat tangan mendorong kedepan kedua lutut harus tetap lurus.
- f) Dorongan dilakukan dengan kedua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang.
- g) Sebelum melakukan tes pemanasan terlebih dahulu
- h) Raihan terjauh dari ketiga ulangan merupakan nilai kelenturan testee, angka di catat sampai mendekati 1 cm.



Gambar 4. Tes Kelenturan
(Ismaryati, 2008:102)

3. Tes Soccer Dribble Test Ismaryati (2008:56) menerangkan sebagai berikut:

- Tujuan : Untuk mengukur kecepatan menggiring bola
- Sasaran : Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar
- Perlengkapan : Lapangan tes dibuat di atas permukaan yang rata dan tidak licin, dengan ketentuan seperti pada gambar di bawah.
- Pelaksanaan : Dengan aba-aba “ya” testi menggiring bola ke arah luar dan ke dalam menurut alur yang telah ditentukan.

Penilaian :

- 1) Hitung waktu tempuh, dimulai dari saat aba-aba “ya” sampai testi kembali lagi dari garis *finish*.
- 2) Testi harus masuk garis *finish* dengan bola terkontrol.
- 3) Ulangan dilakukan tiga kali.
- 4) Waktu terbaik dari ketiga ulangan merupakan kecepatan menggiring testi.



Gambar 5. Lapangan Soccer Dribble Test
(Ismaryati, 2008:56)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes dan pengukuran. Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang diuraikan sebelumnya, bahwa penelitian dilakukan untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kelenturan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola klub patriot muda kuok kabupaten kampar.

Teknik pengumpulan data yang di pergunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi

Observasi adalah dilakukan pada sebelum pembuatan proposal dan pada saat pelaksanaan penelitian. Observasi dilakukan dengan pengamatan langsung di lokasi penelitian

2. Kepustakaan

Perpustakaan merupakan cara pengumpulan data dengan menyunting teori-teori pendukung dari dari buku literatur di pustakaan.

3. Tes dan Pengukuran

Tes dalam penelitian ini adalah tes kelincahan, tes kelenturan dan tes menggiring bola.

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah:

1. Korelasi *product moment* yang digunakan untuk menghitung korelasi dari X_1 (kelincahan) terhadap Y (keterampilan menggiring bola) dengan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138):

$$r_{x_1y} = \frac{n \sum X_1 Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

keterangan:

rx_1y	= Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
n	= Sampel
$\sum X_1 Y$	= Jumlah hasil perkalian antara skor X_1 dan skor Y
$\sum X_1$	= Jumlah seluruh skor X_1
$\sum Y$	= Jumlah seluruh skor Y

2. Kemudian untuk menghitung korelasi dari X_2 (kelenturan) terhadap Y (keterampilan menggiring bola) juga menggunakan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138):

$$r_{x_2y} = \frac{n \sum X_2 Y - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

keterangan:

rx_2y = Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
 n = Sampel
 $\sum X_2 Y$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X_2 dan skor Y
 $\sum X_2$ = Jumlah seluruh skor X_2
 $\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

3. Kemudian untuk menghitung korelasi dari X_1 (kelincahan) dan X_2 (kelenturan) terhadap Y (keterampilan menggiring bola) Sugiyono (2010:222)

yaitu:

Rumus Korelasi Ganda :

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

Keterangan :

$R_{yx_1x_2}$ = Korelasi antara variable X_1 dengan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y
 ryx_1 = Korelasi *Product Moment* antara X_1 dengan Y
 ryx_2 = Korelasi *Product Moment* antara X_2 dengan Y
 rx_1x_2 = Korelasi *Product Moment* antara X_1 dengan X_2

Sedangkan memberikan interpretasi besarnya hubungan kelincahan dan kelenturan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar yaitu berpedoman pada pendapat Sugiyono (2010:214) sebagai berikut:

Sama dengan 0,00	: Tidak dihitung
Kurang dari 0,01-0,199	: Sangat rendah
Antara 0,20-0,399	: Rendah
Antara 0,40-0,599	: Sedang
Antara 0,60-0,799	: Kuat
Antara 0,80-1,000	: Sangat kuat

Untuk melihat besarnya kontribusi kelincahan dan kelenturan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus: $KD = r^2 \times 100\%$



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kelenturan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar. Untuk mengetahui hal tersebut maka akan dibahas secara berturut-turut mengenai deskripsi data dari masing-masing variabel, pengujian hipotesis, pembahasan penelitian yang telah dilakukan.

A. Deskripsi Data

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar dengan menggunakan tes kelincahan dengan *bomerang run*, tes kelenturan tubuh dengan *sit and reach* dan tes keterampilan menggiring bola, maka didapatkan rincian data sebagai berikut:

1. Hasil Tes Kelincahan (X1) Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar

Berdasarkan hasil tes kelincahan terhadap pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar. Diperoleh kelincahan terendah yang dicapai pemain adalah 16.38 detik dan kelincahan tercepat adalah 12.49 detik, Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) skor rata-rata = 13.95 detik; (2) simpangan baku = 1.21; (3) median = 13.77 detik.

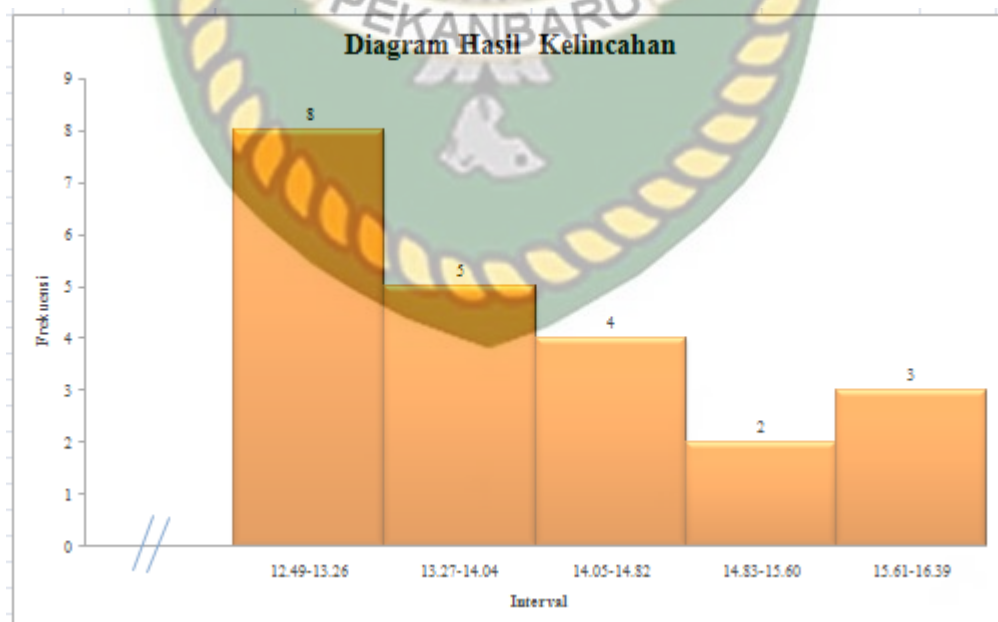
Sebaran data kelincahan pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 dan panjang kelas 0.78 yaitu pada kelas *interval* pertama pada rentang 12.49-13.26 terdapat 8 orang atau 36.36%, pada kelas *interval* kedua pada rentang 13.27-14.04 terdapat 5 orang atau 27.73%, pada kelas *interval* ketiga pada

rentang 14.05-14.82 terdapat 4 orang atau 18.18%, pada kelas *interval* keempat pada rentang 14.83-15.60 terdapat 2 orang atau 9.09%, pada kelas *interval* kelima pada rentang 15.61-16.39 terdapat 3 orang atau 13.64%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X_1) Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	12.49 - 13.26	8	36.36%
2	13.27 - 14.04	5	22.73%
3	14.05 - 14.82	4	18.18%
4	14.83 - 15.60	2	9.09%
5	15.61 - 16.39	3	13.64%
Jumlah		22	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelincahan pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 1. Histogram Sebaran Data Kelincahan (X_1) Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar

2. Hasil Tes Kelenturan Tubuh (X_2) Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar

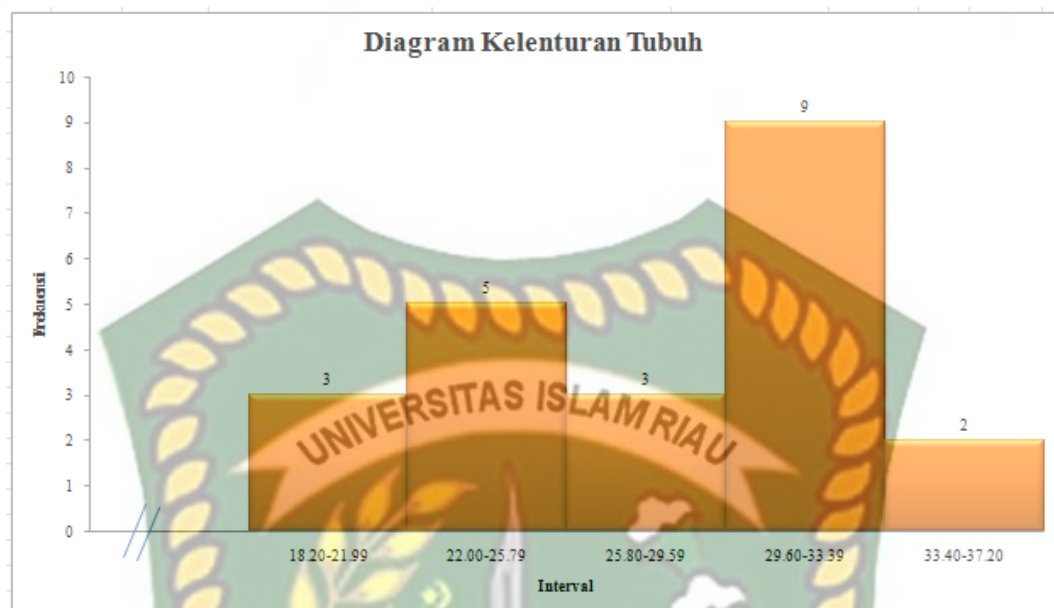
Pengukuran terhadap kelenturan tubuh, diperoleh kelenturan tubuh terendah yang dicapai adalah 18.20 centimeter dan kelenturan tubuh maksimal adalah 37.20 centimeter dengan perhitungan terhadap distribusi data menghasilkan: (1) rata-rata = 28.20; (2) simpangan baku = 5.03; (3) median = 29.50.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5, panjang kelas adalah 3.80 yaitu pada kelas *interval* pertama pada rentang 18.20-21.99 terdapat 3 orang atau 13.64%, pada kelas *interval* kedua pada rentang 22.00-25.79 terdapat 5 orang atau 22.73%, pada kelas *interval* ketiga pada rentang 25.80-29.59 terdapat 3 orang atau 13.64%, pada kelas *interval* keempat pada rentang 29.60-33.39 terdapat 9 orang atau 40.91%, pada kelas *interval* kelima pada rentang 33.40-37.20 terdapat 2 orang atau 9.09%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelenturan Tubuh (X_2) Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar

No	Interval			Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	18.20	-	21.99	3	13.64%
2	22.00	-	25.79	5	22.73%
3	25.80	-	29.59	3	13.64%
4	29.60	-	33.39	9	40.91%
5	33.40	-	37.20	2	9.09%
Jumlah				22	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelenturan tubuh dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



Grafik 2. Histogram Frekuensi Data Kelenturan Tubuh (X_2) Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar

3. Hasil Tes Keterampilan Menggiring Bola (Y) Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar

Berdasarkan hasil perhitungan terhadap hasil keterampilan menggiring bola, waktu terendah yang diperoleh pemain adalah 20.54 detik dan waktu tercepat adalah 10.93 detik. Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) rata-rata = 14.24; (2) simpangan baku = 2.49; (3) median = 13.17.

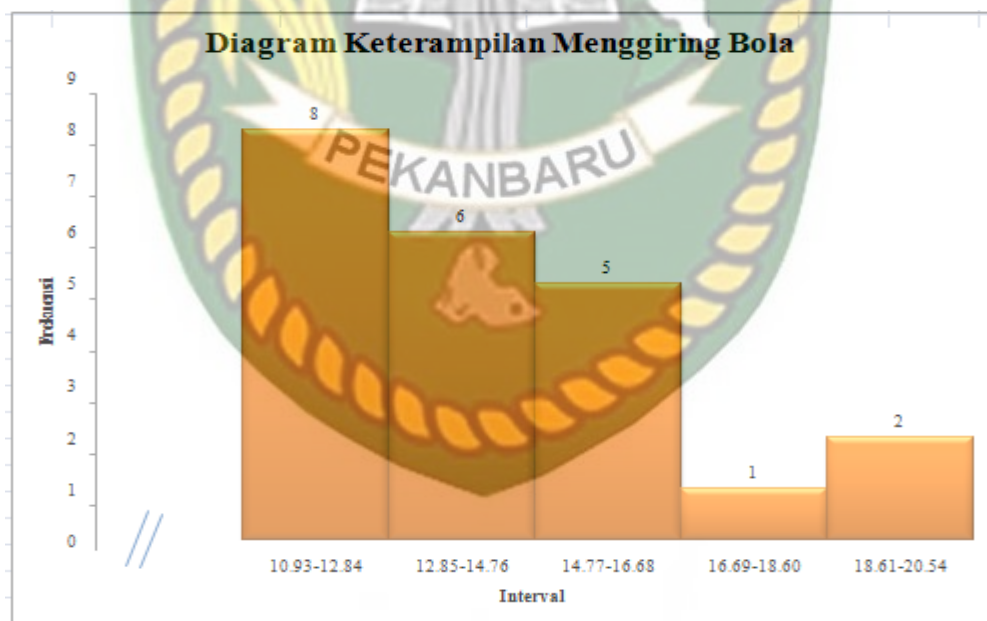
Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5 dan panjang kelas 1.92 yaitu pada kelas *interval* pertama pada rentang 10.93-12.84 terdapat 8 orang atau 36.36%, pada kelas *interval* kedua pada rentang 12.85-14.76 terdapat 6 orang atau 27.27%, pada kelas *interval* ketiga pada rentang 14.77-16.68 terdapat 5 orang atau 22.73%, pada kelas *interval* keempat pada rentang 16.69-18.60 terdapat 1 orang atau 4.55%, pada kelas *interval* kelima pada

rentang 18.61-20.54 terdapat 2 orang atau 9.09%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Menggiring Bola (Y) Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar

No	Interval		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	10.93	- 12.84	8	36.36%
2	12.85	- 14.76	6	27.27%
3	14.77	- 16.68	5	22.73%
4	16.69	- 18.60	1	4.55%
5	18.61	- 20.54	2	9.09%
Jumlah			22	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari hasil keterampilan menggiring bola dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Y Pada Pemain Sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel X_1 adalah kelincahan dan X_2 adalah kelenturan tubuh dan yang menjadi variabel Y

adalah hasil keterampilan menggiring bola. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu:

1) Terdapat Hubungan X1 ke Y (Kelincahan Dengan Hasil Menggiring Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelincahan dengan hasil keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar didapat nilai $r_{hitung} = 0,515 > r_{tabel} = 0,423$ sehingga dengan demikian hipotesis terdapat hubungan kelincahan terhadap hasil keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar diterima dengan nilai kontribusi sebesar 26.52%.

2) Terdapat Hubungan X2 ke Y (Kelenturan Tubuh Dengan Hasil Keterampilan Menggiring Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelenturan tubuh dengan hasil keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar didapat nilai $r_{hitung} = 0,608 > r_{tabel} = 0,423$ sehingga dengan demikian hipotesis terdapat hubungan kelenturan tubuh terhadap hasil keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar diterima dengan nilai kontribusi sebesar 36.97%.

3) Terdapat Hubungan X₁ dan X₂ Ke Y (Kelincahan dan Kelenturan Tubuh Dengan Hasil Keterampilan Menggiring Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelincahan dan kelenturan tubuh hasil keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar secara simultan adalah $0,684 > r_{tabel} = 0,423$, hal ini menunjukkan adanya korelasi secara bersamaan antara

variabel X_1 dan X_2 ke variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kelenturan tubuh dengan hasil keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar sehingga hipotesis terdapat hubungan kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap hasil keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar diterima dengan nilai kontribusi sebesar 46.79%.

C. Pembahasan

1. Terdapat Hubungan X_1 Ke Y (Kelincahan Dengan Hasil Keterampilan Menggiring Bola)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan seorang pemain mempengaruhi kemampuannya dalam menggiring bola sebesar $r_{hitung} = 0,515 > r_{tabel} = 0,423$ dengan nilai kontribusi sebesar 26.52%. Ini menandakan bahwa kelincahan mempunyai kontribusi yang baik terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar. kelincahan akan memaksimalkan kemampuan seorang pemain sewaktu menggiring bola tanpa kehilangan kontrol terhadap bola yang sedang digiring.

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

jangkaun 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.

2. Terdapat Hubungan X_2 Ke Y (Kelenturan Tubuh Dengan Hasil Keterampilan Menggiring Bola)

Sedangkan kelenturan tubuh seorang pemain juga mempengaruhi kemampuannya dalam menggiring bola sebesar $r_{hitung} = 0,608 > r_{tabel} = 0,423$ dengan nilai kontribusi sebesar 36.97%. Ini menandakan bahwa kelenturan tubuh mempunyai kontribusi yang baik terhadap keterampilan menggiring bola pada *pemain* sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar kelenturan tubuh akan **memaksimalkan** kemampuan seorang pemain sewaktu menggiring bola karena dengan dengan kelenturan tubuh yang baik sewaktu menggiring bola, maka lawan akan yang menghadang dapat dihindari.

Peranan kelenturan tubuh dalam permainan sepakbola khususnya keterampilan menggiring bola bisa dilihat dari bagaimana seorang pemain sepakbola untuk melakukan gerakan-gerakan yang sulit dan jangkaun serta menempatkan diri untuk mengontrol bola agar tetap dalam penguasaan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelenturan tubuh adalah persyaratan yang diperlukan secara anatomi bagi berlangsungnya gerakan dalam olahraga, serta mampu memanfaatkan sepenuhnya suatu keterampilan menggiring bola dalam permainan bola yang diinginkan.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ismail (2014:87) Dalam analisa data, dapat diketahui hubungan antara kelenturan tubuh dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII SMPN 2 Woha Tahun Pelajaran 2012/2013. Hubungan ini dibuktikan dari hasil perhitungan *r*-hitung *product moment* lebih besar dari nilai *r*-tabel yaitu ($0,904 > 0,444$) pada taraf signifikan 5% Sehingga ditarik suatu kesimpulan bahwa ada hubungan antara kelenturan tubuh dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII SMPN 2 Woha Tahun Pelajaran 2012/2013.

3. Terdapat Hubungan X_1 dan X_2 Ke Y (Kelincahan dan Kelenturan Tubuh Dengan Hasil Keterampilan Menggiring Bola)

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa kelincahan dan kelenturan tubuh mempunyai hubungan yang signifikan terhadap hasil menggiring bola dengan nilai $r_{hitung} = 0,684$ dengan $r_{tabel} = 0,423$ sehingga otomatis dapat juga disebut mempunyai kontribusi sebesar 46.79%. Nilai kontribusi ini cukup besar untuk mempengaruhi keterampilan menggiring bola seseorang, walaupun masih ada faktor lain yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola namun faktor kelincahan dan kelenturan tubuh ini merupakan faktor penting yang harus dimiliki secara maksimal oleh seorang pemain sepakbola.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Winarno (2010:61) bahwa Akumulasi antara kelincahan, kelenturan kaki dan kecepatan lari secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola. Pemain yang lincah, didukung oleh kaki yang lentuk serta mampu berlari secara cepat sangat mendukung kemampuan pemain tersebut dalam menggiring bola. Dari data diperoleh gambaran bahwa kontribusi ketiganya secara bersama-sama mencapai 82,8%. Kontribusi ini tergolong sangat tinggi, sebab menggiring bola diperlukan ketiganya yaitu kelincahan, kelenturan kaki dan kecepatan berlari secara bersama-sama.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini sudah terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola. Hubungan tersebut ada sewaktu pemain menggiring bola, ketika pemain bergerak kekiri dan kekanan menghindari rintangan sambil menggiring bola yang dikontrol dengan kaki faktor kelincahan dan kelenturan tubuh bekerja secara serempak sehingga menghasilkan gerakan menggiring bola yang dinamis.

Permainan sepakbola sebenarnya merupakan sebuah permainan memiliki gerakan-gerakan kompleks, oleh karena itu selain faktor kelincahan dan kelenturan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola khususnya adalah tingkat penguasaan teknik menggiring bola, serta faktor lainnya yang juga memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola seperti koordinasi mata dan kaki

Sehingga koordinasi mata dan kaki dan tingkat penguasaan teknik menggiring bola yang dimiliki oleh pemain sangat berpengaruh terhadap kemampuan menggiringnya, semakin baik koordinasi mata dan kaki dan tingkat penguasaan teknik menggiring bola oleh pemain, maka akan semakin baik pula kemampuan menggiring bolanya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelincahan dan kelenturan yang dimiliki oleh pemain telah digunakan semaksimal mungkin sewaktu melakukan tes kelincahan tersebut dan kelenturan tubuh juga telah dilaksanakan sebaik mungkin sewaktu melakukan tes *sit and reach* sehingga hal tersebut mempengaruhi keterampilan menggiring bola yang dilakukan oleh pemain yang menunjukkan bahwa kelincahan dan kelenturan tubuh mempunyai pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap hasil keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar sebesar 26.52%.
2. Terdapat kontribusi kelenturan tubuh terhadap hasil keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar sebesar 36.97%.
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap hasil keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar sebesar 46.79%.

B. Saran

1. Kepada pemain diharapkan lebih giat lagi dalam melakukan latihan fisik, melalui latihan kelincahan dan latihan kelenturan tubuh agar hasil keterampilan menggiring bola dapat terus ditingkatkan.
2. Bagi pelatih Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar, disamping melatih teknik menggiring bola juga diimbangi dengan latihan fisik seperti latihan kelincahan dan latihan-latihan kelenturan agar kemampuan menggiring bola pemain semakin baik.
3. Kepada pengurus Klub Patriot Muda Kuok Kabupaten Kampar untuk memperhatikan kelengkapan sarana dan prasarana latihan, khususnya agar

pemain dapat mengembangkan bakatnya sambil menjaga kondisi fisik yang dimilikinya

4. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi hasil keterampilan menggiring bola.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Adil. Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola PS. ASPURA UNM. *Jurnal ILARA*, Volume I I, Nomor 1, Juni 2011, hlm. 70 – 77.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka.cipta: Jakarta.
- Bafirman, 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Cundra. Kontribusi Kecepatan, Koordinasi Mata Tangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Atlet Bola Basket Kabupaten Kerinci. *Ensiklopedia of Journal*, Vol. 1 No.3 Edisi 2 April 2019.
- Indra. Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*. Vol 2, No 8, 2013.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Ismail, Dkk. Hubungan Antara Kelentukan Tubuh Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VIII Smpn 2 Woha Tahun Pelajaran 2012/2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan*. Volume 4 no 1, Januari-Juni 2014
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- I Gusti. Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru Putra Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Volume 2 : Hal. 2 – 10, Desember 2015.
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal; Gaya Hidup, Peraturan dan Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur
- Kemenegpora. 2008. *Pedoman dan Materi Pelatihan Pelatih Tingkat Dasar*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga.
- Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Lubis, Johansyah. 2018. *Pembinaan Kebugaran Jasmani dan Pemulihan*. Depok: Rajawali Press.

- Luxbacher, Joseph. 2012. *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta. Rajawali Pers.
- Malcom, Cook. 2013. *Drills Sepakbola Untuk Pemain Muda Usia 12 – 16 Tahun*. Jakarta: PT. Indeks.
- M. Adam. Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Club BILOPA Kabupaten Sinjai. *Jurnal ILARA*, Volume I I, Nomor 1, Juni 2011, hlm. 96 –101.
- M. Imran, Dkk. 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*, Volume 6 No. 1, Maret 2018.
- Mylsidayu, Apta Dkk. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sadiqul. Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Klub Himadirga Penjaskesrek Fkip Unsyiah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*. Volume 2, Nomor 1 : 13 – 25 Februari 2016
- Saputra, R. A. N. 2017. Pengaruh Metode Bagian Terhadap Hasil Latihan Keterampilan Teknik Dribling Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Di Sma Muhammadiyah 7 Yogyakarta Tahun 2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, volume 6 nomor 1.
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Setiono, H. A. 2013. Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Pemain SSB Ika Undip Tahun 2012 (*Doctoral Dissertation*, Universitas Negeri Semarang).
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistim Keolahragaan Nasional.
- Winamo, M.E. 2004. *Pengembangan Permainan Sepaktakraw*. Jakarta: Center For Human Capacity Development.

Winarno, Eko. 2010. Sumbangan Kelincahan, Kelentukan Kaki Dan Kecepatan Lari Terhadap Hasil Kecepatan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Arindo Kabupaten Demak Tahun 2010 (*Doctoral Dissertation*, Universitas Negeri Semarang).



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau