

**KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGIRING (*DRIBBLING*) BOLA KAKI SISWA
EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 32 PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH :

NURUL ILHAM. MR
NPM 136611668

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

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : NurulIlham M R
NPM : 136611668
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring (*Dribbling*) Bola Kaki Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 32 Pekanbaru**

TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama

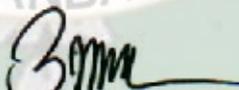

Drs. Daharis, M. Pd

NIP. 19611231 198602 002

NIDN: 0020046109

Mengetahui

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



Leni Apriani, S. Pd, M. Pd

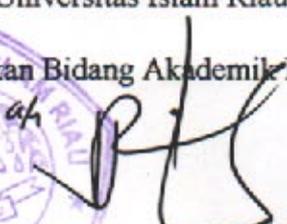
NIP. 15DK1102039

NIDN. 1005048901

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR



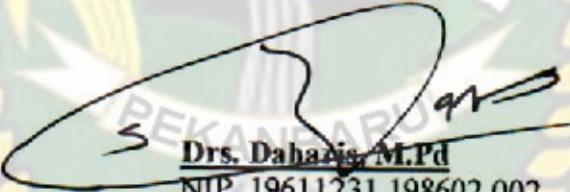

Dra. Tity Hastuti, M. Pd

NIP. 195911091987032002

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Nurullham M R
NPM : 136611668
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring (*Dribbling*) Bola Kaki Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 32 Pekanbaru**

Disetujui oleh
Pembimbing Utama:


Drs. Dahazis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 002
NIDN: 0020046109

Mengetahui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau


Leni Apriani, S.Pd., M. Pd
NIP. 15DK1102039
NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, menerangkan bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini :

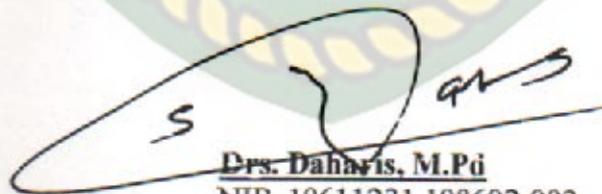
Nama : Nurul Ilham M R
NPM : 136611668
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Telah selesai menyusun skripsi dengan judul :

Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring (*Dribbling*) Bola Kaki Siswa Ekstrakurikuler SMP NEGERI 32 Pekanbaru

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pembimbing Utama:



Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 002
NIDN: 0020046109

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Nurul Ilham M R
NPM : 136611668
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing Utama : Drs. Daharis, S.Pd,M.Pd
Judul Skripsi : "Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring (*Dribbling*) Bola Kaki Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 32 Pekanbaru

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
10-04-2019	<ul style="list-style-type: none">- Perbaiki penulisan- Tambah referensi- Tambah gambar	
07-05-2019	<ul style="list-style-type: none">- Perbaiki latar belakang- Daftar isi- Tambah jurnal	
23-10-2019	<ul style="list-style-type: none">- Ujian proposal	
19-11-2019	<ul style="list-style-type: none">- Perbaiki penulisan sesuai ketentuan- Perbaiki kajian teori- Perbaiki sesuai dengan data tes	
02-12-2019	<ul style="list-style-type: none">- Perbaiki grafik dan tabel- Bab iv pembahasan di perjelas- Lengkapi lampiran	
20-07-2020	<ul style="list-style-type: none">- Jurnal di tambah- Perbaiki daftar pustaka	
31-09-2020	<ul style="list-style-type: none">- Acc ujian skripsi	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari suatu aktifitas, dimana olahraga merupakan langkah yang harus rutin dilakukan, supaya tubuh kita sehat dan bugar selalu, karena dengan olahragalah lemak dapat berkurang serta zat racun yang masuk kedalam tubuh kita biasa dikeluarkan melalui keluarnya keringat sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan kesehatan bangsa dalam melaksanakan system pembangunan berkelanjutan dan berkesinambungan.

Pembinaan prestasi bagi siswa yang memiliki bakat dan minat olahraga perlu dilakukan, sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia tentang system keolahragaan No 3 tahun 2005 pasal 21 ayat 4 menjelaskan bahwa: “Olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh. Baik melalui ekstrakurikuler dan intrakurikuler”.

Dilihat dari kutipan tersebut dapat kita uraikan bahwa olahraga pendidikan harus memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik. Sehingga pembinaan bagi siswa yang memiliki bakat dapat dikembangkan dengan baik, sehingga sekolah dapat menghasilkan atlet atau siswa yang berprestasi dalam bidang kegiatan olahraga O2SN yang setiap tahunnya diselenggarakan oleh

Pihak sekolah maupun pemerintah selain pelaksanaan, pemerintah juga mengawasi serta sebagai wadah penyalur prestasi siswa ketingkat yang lebih tinggi, dan biasa menjadi atlet yang bersaing baik ditingkat Daerah provinsi, nasional, maupun ditingkat internasional yang semua ini tidak lepas dari pengawasan pemerintah pusat dalam hal pengembangan minat dan bakat siswa atau peserta didik.

Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa keolahragaan memiliki tujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran serta dapat meningkatkan hasil moral dan akhlak. Tujuan tersebut diajarkan kepada siswa dan atlet agar dalam pembelajaran dan latihan memiliki tubuh yang sehat dan bugar. Salah satu tujuan pembangunan dan pengembangan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan keterampilan olahraga, Diantaranya olahraga sepak bola. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang banyak diminati dikalangan masyarakat dalam mengembangkan potensi diri.

Sepak bola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain setiap timnya dan berusaha menyetak gol sebanyak mungkin untuk mencari kemenangan dalam permainan sepak bola terdapatnya beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, diantaranya adalah menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menyundul (*heading*), mengontrol bola, serta teknik menyepak bola kegawang (*shooting*).

Kelincahana dalah 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 sehingga kelincahan dapat dikategorikan menjadi 3 karakteristik yakni perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, perubahan arah bagian-bagian tubuh.

Seseorang yang memiliki kelincahan akan dapat memberikan kontribusi terhadap *dribbling*. *Dribbling* adalah teknik cara membawa bola dengan menggunakan kaki dengan tujuan agar bola yang akan ditendang (dioperkan) atau dimasukan kegawang lawan akan lebih dekat selain dari itu merupakan salah satu cara untuk menyelamatkan bola, bila tidak ada kemungkinan untuk dioperkan atau dimasukan kegawang lawan dengan segera. Pada waktu menggiring bola, bola harus tetap berada dalam penguasaan dan pengontrolan setiap pemain harus dapat mencurahkan perasaan kakinya pada bola, hingga pandangan dapat dipergunakan untuk melihat keadaan kawan dan lawan.

Bedasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti dilapangan kemampuan menggiring bola siswa masih kurang baik pada saat latihan, kemudian kurang kelincahan pada saat menggiring bola, kurang kecepatan siswa pada saat melakukan *dribbling* bola, kurangnya koordinasi serta kurangnya kelenturan badan siswa pada saat menggiring bola.

Bedasarkan uraian tersebut maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “**Kontribusi Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring (*dribbling*) Bola Kaki Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 32 Pekanbaru**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan, maka penelitian dapat mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Masih banyak di antara siswa yang kelincahannya masih kurang
2. Masih ada di antara siswa yang koordinasi gerakannya masih kurang
3. Masih ada di antara siswa yang jarak bola dengan kaki terlalu jauh

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan tujuan penelitian yang akan penulis teliti dari keterbatasan waktu, tenaga dan dana maka penulis membatasi permasalahan dalam ruang lingkup ini yaitu: Apakah ada kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring (*dribbling*) Bola Kaki siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 32 Pekanbaru.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring (*dribbling*) Bola Kaki siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 32Pekanbaru.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring (*dribbling*) Bola Kaki siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 32 Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

Bedasarkan latar belakang dan permasalahan yang diterapkan diatas maka hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Sebagai syarat memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar sarjana strata satu (S-1) di FKIP- UIR Pekanbaru
2. Agar dapat meningkatkan kemampuan teknik menggiring (*dribbling*) Bola Kaki siswa saat ekstrakurikuler di SMP Negeri 32 Pekanbaru
3. Pembinaan atau guru sebagai bahan masukan yang dapat membantu dalam pelaksanaan menerapkan program latihan kelincahan yang akan diberikan kepada siswa pada saat latihan
4. Sebagai bahan pertimbangan bagi sekolah dalam meningkatkan mutu serta kualitas prestasi siswanya dalam kegiatan O2SN
5. Sebagai bahan masukan pengetahuan bagimahasiswa FKIP UIR khususnya jurusan Penjaskesrek
6. Peneliti berikutnya sebagai bahan referensi jika mengangkat judul dengan permasalahan yang sama.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Menggiring Bola (*Dribbling*)

a. Kemampuan Menggiring Bola (*Dribbling*)

Secara umum pengertian menggiring bola diartikan sebagai perubahan posisi pemain dalam membawa bola dengan baik tanpa bisa dirampas oleh pemain lawan. Selanjutnya *dribbling* juga berfungsi sebagai dasar pergerakan dalam menyerang lawan. Setiap pemain harus mampu melakukan gerakan *dribbling* termasuk penjaga gawang, karena juga dapat berkontribusi dalam bertahan.

Robert Koger (2007:51) mengatakan “menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol”.

Menggiring bola merupakan gerakan yang dominan dalam sepakbola. Luxbacher (2011:2) menyatakan bahwa: “menggiring bola (*dribbling*) adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah”. Sedangkan menurut Mielke(2007:59) menyatakan bahwa “menggiring bola (*dribbling*) merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan berlangsung”. Jadi berdasarkan pendapat sebelumnya, menggiring bola adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir secara terus menerus di atas tanah dan bola selalu berada dalam penguasaan pemain tersebut.

Selanjutnya Danny Mielke (2007:1) berpendapat :

dribbling dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat pemain bergerak dilapangan permainan. Karena *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

Berdasarkan beberapa pendapat dan penjelasan ahli di atas dapat disimpulkan bahwa, kemampuan menggiring bola (*dribbling*) adalah kecakapan dan kesanggupan seorang pemain dalam mengolah dan menguasai bola. Kecakapan tersebut meliputi: memainkan, mengontrol dan mendorong bola sambil berlari secara terus menerus dengan menggunakan kaki secara efektif dan efisien yang bertujuan memindahkan posisi bola pada saat permainan sedang berlangsung.

Fungsi dari menggiring bola (*dribbling*) diantaranya adalah memindahkan daerah permainan, melewati lawan, memperlambat tempo permainan dan sebagainya. Ini berarti dalam permainan *dribbling* berguna untuk membangun serang ke daerah pertahanan lawan.

Luxbacher (2011:47) menerangkan bahwa:

Penggiringan bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan anda untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Anda dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep, telapak kaki*) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola.

Menggiring bola prinsipnya sama dengan *dribble* pada bola basket. Tujuan utamanya adalah mempertahankan bola dalam penguasaan pemain. Seterusnya menggiring bola juga bermaksud untuk mencari celah dalam menyerang ke daerah pertahanan lawan. Dalam aksi ini pemain bebas menggunakan bahagian kaki

seperti sisi bagian dalam, luar dan punggung kaki untuk mengontrol bola sambil menggiring (*dribbling*).

Dalam menyelesaikan aksinya terdapat tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu; keseimbangan, kelincahan dan koordinasi khususnya koordinasi mata kaki. Keseimbangan hubungannya dengan seimbang atau tidaknya pemain dalam bergerak membawa bola, sedangkan kelincahan berkaitan dengan bagaimana kecakapan pemain dalam merubah arah menghindari rintangan dengan cepat dan tepat dalam menggiring bola. Selanjutnya koordinasi mata kaki berhubungan dengan keharmonisannya antara mata dan kaki untuk bekerja secara sejalan dan selaras dalam melakukan gerakan *dribbling*.

Sucipto (2000:28) menyatakan bahwa “menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola”. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa menggiring bola dapat juga dilakukan atas tiga cara sesuai dengan cara menendang boladiantaranya yaitu: menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam disebut juga dengan kura-kura bagian dalam, menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar bisa disebut dengan kura-kura luar kaki, dan menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki atau kura-kura bagian atas kaki.

Menggiringbola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada pada penguasaan pemain. Cara menggiring bola seperti

inilah yang lebih baik dilakukan, karena bola selalu berada diantara dua kaki. Di samping itu seseorang dalam bermain dapat merubah kecepatan sewaktu menggiring bola. Salah satu pelaksanaannya *dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam yang dapat dilakukan oleh pemain sepakbola, seperti yang dikemukakan oleh Mielke (2007:2) dan dapat dilihat pada gambar 1a dan gambar 1b di bawah ini.



Gambar 1a dan 1 b. *Dribbling* Dengan Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam. (Mielke, 2007:2)

Berdasarkan gambar di atas, maka dapat dijelaskan bahwa sentuh bola dengan sisi kaki bagian dalam (gambar. 1a), dan posisi kaki secara tegak lurus dengan bola. Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan mengontrol arah bola. Kemudian usahakan bola tetap berdekatan dengan kaki, dan mempertahankan gerak bola agar jaraknya tidak lebih satu dari langkah dari kaki. Jarak langkah adalah jarak diantara kedua kaki ketika berlari secara normal. Jika perlu usahakan untuk mempercepat langkah, tetapi jangan sampai kehilangan

kontrol terhadap bolanya (gambar. 1b). Selanjutnya usahakan kepala tetap tegak dan mata terpusat ke lapangan atau jangan terpaku pada bola.

Cara lain untuk menggiring bola adalah dengan menggunakan sisi kaki bagian luar atau disebut juga dengan kura-kura kaki bagian luar. Cara ini dengan tujuan memberikan kesempatan yang leluasa untuk merubah-ubah arah dan dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Menurut Zalpendi dkk (2005:111) pelaksanaan dari cara ini yaitu: “dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak dan dengan kecepatan bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola dengan tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa, sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola”.

Pelaksanaan menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian luar, dapat kita lihat pada gambar di bawah ini.



**Gambar 2: Menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar.
(Sucipto dkk, 2000:30)**

Menggiring bola juga dapat dilakukan dengan menggunakan sisi kaki bagian depan atau punggung kaki. Cara ini disebut juga dengan kura-kura kaki bagian atas, dengan tujuan biasanya membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Bagi seseorang yang memiliki kecepatan lari

sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan.

Cara ini dapat dilakukan dengan: 1) Perkenaan antara kaki dengan bola adalah sisi kaki bagian depan. 2) Kaki hanya menyentuh bola bergulir ke depan. 3) Setiap langkah usahakan menyentuh bola. 4) Bola harus bergulir dengan kaki bagian depan. 5) Lutut sedikit ditekuk, untuk memudahkan penguasaan bola. 6) Saat menyentuh bola pandangan tidak hanya ke bola, namun juga melihat ke depan, serta lengan menjaga keseimbangan di samping badan. Pelaksanaan menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian depan, dapat kita lihat pada gambar di bawah ini.



**Gambar 3: Menggiring bola dengan sisi kaki bagian depan.
(Sucipto dkk, 2000:30)**

Menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian depan, dimana saat terjadinya *impact* adalah benturan antara sisi kaki bagian depan dengan bagian tengah sebelah belakang bola, yang mengakibatkan bola akan bergulir di depan dan bola terus didorong ke depan secara terus menerus sampai ke tempat yang dituju. Dalam menggiring bola usahakan sentuhan pada bola tidak terlalu keras agar bola tidak liar dan mudah di kontrol. Gerakan ini terjadi akibat kerja dari

otot-otot besar yang ada pada tungkai bagian atas dan bawah, serta persendian pangkal paha, lutut dan engkel.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, jelaslah bahwa seseorang dapat bermain sepakbola dengan kemampuan teknik menggiring bola dengan baik, akan mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang ditemukan dalam bermain. Seperti: dengan mudah melewati lawan, memindahkan daerah permainan, memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka dan memperlambat tempo permainan. Selanjutnya tidak tertutup kemungkinan menggiring bola dapat menciptakan gol ke gawang lawan.

Teknik menggiring bola harus benar-benar dapat dikuasai oleh setiap pemain sepakbola karena sangat besar perannya dalam permainan atau pertandingan. Kemampuan menggiring bola yang baik dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tujuan serta idedari permainan sepakbola itu sendiri yaitu mengalahkan lawan. Semua ini akan dapat terealisasi dengan baik apabila didukung oleh semua factor yang berhubungan dengan menggiring bola (*dribbling*), begitu juga dengan factor kemampuan fisik seperti: keseimbangan, kelincahan dan koordinasi yang dimiliki pemain.

2. Hakikat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tetap. Selanjutnya kelincahan diartikan dengan tangkas, gesit atau cekatan. Sedangkan Bafirman (2013:129) menjelaskan “kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan

dengan waktu yang singkat. Kelincahan ini merupakan perpaduan dari unsure kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan”.

Kelincahan merupakan kesanggupan seseorang dalam bergerak secara gesit, tangkas dan cekatan. Seperti dapat merubah-ubah posisi tubuh serta mengatasi rintangan dengan waktu yang saingkat. Ini berarti kelincahan merupakan salah satu komponen kemampuan fisik yang sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga begitu juga dengan sepakbola.

Menurut Baley dan James A dalam Yandri (2015:18) menyatakan “Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh”. Ismaryati (2008:41) berpendapat bahwa “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Berdasarkan pendapat yang dijelaskan di atas, dapat disimpulkan kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam bergerak merubah arah secara cepat, tepat dan efisien. Kelincahan juga merupakan kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dalam waktu yang sangat singkat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dengan demikian kelincahan dan keseimbangan merupakan komponen kondisi fisik yang saling mendukung satu sama lainnya dan harus dimiliki oleh setiap olahragawan.

Seseorang dikatakan memiliki kelincahan cukup baik apabila mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerakan yang baik. Dalam sepakbola karakteristik kelincahnya itu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh dalam melakukan teknik dalam permainan. Kelincahan digunakan secara langsung untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda, mempermudah berlatih teknik tinggi, gerakan dapat efisien dan efektif, mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding, menghindari terjadinya cidera.

Sepakbola merupakan cabang yang sangat mengandalkan kemampuan fisik yang prima termasuk kelincahan, dalam operasionalnya kelincahan dalam sepakbola pemain mampu mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran ketika melakukan gerakan. Hal ini akan terlihat pada saat latihan maupun pertandingan sedang berlangsung. Menggiring bola dibawah tekanan pemain lawan akan menuntut pemain untuk bergerak cepat dan merubah arah dan tetap menguasai bola tanpa kehilangan keseimbangan.

Jadi agar dapat memiliki kelincahan yang baik setiap pemain harus memiliki kecepatan reaksi dan gerak yang baik serta fleksibilitas yang baik. Kelincahan juga dipengaruhi oleh banyak hal dan berhubungan dengan kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi. Kelincahan sering disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan-gerakan, ketrampilan-ketrampilan, kemampuan gerak motorik otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan

koordinasi. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dalam koordinasi baik, berarti kelinciahannya cukup baik.

Dalam permainan sepakbola, kelincihan akan sangat berperan sebagai motor penggerak seorang pemain. Karena merupakan permainan yang memiliki intensitas dinamis yang cukup tinggi. Dapat dilihat dalam permainan saat menggiring bola melewati lawan, sambil berlari dan terus menguasai bola, pemain sepakbola dituntut untuk bisa melewati lawan yang berusaha untuk merebut atau menghalangi bola dari penguasaan pemain. Hal ini mustahil dapat dilakukan jika pemain tersebut tidak memiliki kelincihan yang baik.

b. Faktor yang Mempengaruhi Kelincihan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincihan menurut Moelock Tjokro dalam Yandri (2015:20) adalah :

Tipe tubuh adalah seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincihan bahwa gerakan-gerakan kelincihan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Tipe tubuh terbagi atas 3, yaitu: a) *mesomorf* (bentuk tubuh bertulang besar, berotot, bahu lebar dan pinggang sempit atau bisa juga disebut sebagai bentuk tubuh yang atletis); b) *ektomorf* (bentuk tubuh tinggi, leher panjang dan ramping, pergelangan kaki dan tangan yang kecil, dan susah mengembangkan otot-otot besar atau bentuk tubuh yang kurus); c) *endomorph* (bentuk tubuh gemuk)". Dihubungkan dengan tipe tubuh di atas, maka orang yang tergolong *mesomorf* lebih tangkas dari *ektomorf* dan *endomorf*. 2) Usia adalah kelincihan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincihan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincihan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali. 3) Jenis kelamin adalah anak laki-laki menunjukkan kelincihan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok. 4) Kelelahan adalah kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa 4 faktor yang mempengaruhi kelincahan diantaranya tipe tubuh. Ada 3 tipe tubuh yang berpengaruh dan berperan dalam kelincahan. Seperti tipe *mesomorf*, tipe ini merupakan yang paling ideal dan memiliki kelincahan yang baik. Selanjutnya *ektomorf* tipe ini tidak sebagus yang pertama karena sulit mengembangkan otot-otot besar atau disebut dengan tipe tubuh yang kurus. Terakhir yaitu tipe *endomorph* tipe tubuh ini merupakan tipe yang sulit untuk memiliki kelincahan yang baik. Karena tipe tubuh ini adalah gemuk. Kelincahan selanjutnya dipengaruhi oleh kelelahan, usia, dan jenis kelamin.

Dapat disimpulkan, kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah serta posisi tubuh dengan cepat, tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Sedangkan yang dimaksud dengan kelincahan dalam penelitian ini adalah kelincahan dalam menggiring bola (*dribbling*), yang merupakan kemampuan untuk bergerak merubah arah serta posisi pada saat bergerak dan berlari membawa bola yang bertujuan untuk membebaskan diri dari tekanan lawan serta menyusun serangan ke daerah pertahanan lawan.

B. Kerangka Pemikiran

Gerakan menggiring bola yang baik membutuhkan kelincahan yang bagus. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik dalam menggiring bola (*dribbling*) akan mudah dilakukan walaupun dibawah tekanan lawan. Karena pemain tersebut mampu mengendalikan serta mempertahankan organ-organ syaraf otot yang dimilikinya sewaktu bergerak. Kurangnya kelincahan seorang pemain dalam

bergerak, berakibat semakin rendahlah kemampuan menggiring bola (*dribbling*) yang ditampilkannya.

Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Dalam menggiring bola sambil berlari menguasai bola, gerakan yang baik dan efisien hanya dapat ditampilkan oleh pemain yang memiliki kelincahan yang bagus.

Sebaliknya, apabila seorang pemain memiliki kelincahan yang kurang bagus, maka dalam pelaksanaan menggiring bola tidak akan maksimal, akan susah mengubah arah dengan cepat dan tepat. Sehingga bola akan susah dikontrol, bola tidak dalam penguasaan, bahkan mudah direbut oleh lawan. Jadi diduga ada hubungan kelincahan yang tinggi akan meningkatkan kualitas permainan khususnya menggiring bola (*dribbling*).

C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas, maka dapat dikemukakan hipotesis penelitian ini adalah terhadap: kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring (*dribbling*) bola siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 32 Pekanbaru.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi yaitu penelitian yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitiannya untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan perubahan tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada (Arikunto, 2006:4).

Dalam penelitian ini sebagai variabel bebas (X) adalah kelincahan sebagai variabel terikat (Y) adalah kemampuan menggiring (*Dribbling*) sepak bola siswa ekstrakurikuler SMPN 32 Pekanbaru.



Gambar 4. Desain Penelitian

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130), Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Jadi yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri32 pekanbaru yang berjumlah 22 orang.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2006:174), Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti mengatakan: “apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, tergantung dari setidak-tidaknya dari: a) kemampuan penelitian dilihat dari waktu, tenaga dan dana, b) sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut sedikitnya data, c) besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang resiko besar, hasilnya akan lebih baik”.

Berdasarkan kutipan diatas, sampel yang digunakan adalah secara *Total Sampling*, dimana populasi yang berjumlah 22 orang digunakan dalam penelitian ini dijadikan sampel karena populasi kurang dari 100, maka pengambilan sampel penelitian adalah seluruh siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 32 Pekanbaru yang berjumlah 22 orang.

C. Defenisi Operasional

Untuk mengatisipasi kesalahan pemahaman dari para pembaca mengenai judul dari isi proposal ini maka perlu diberikan penjelasan pengertian, antara lain sebagai berikut:

1. 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.

2. Menggiring bola (*dribbling*) adalah menendang, menyentuh, mendorong bola secara perlahan-lahan sambil berjalan atau berlari. Adapun tujuan dari menggiring bola adalah membawa bola ke arah gawang lawan, melewati lawan dan memperlambat atau mengatur irama dalam sebuah permainan. Bagian kaki yang digunakan untuk menggiring bola adalah sama dengan kaki untuk menendang bola.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen adalah suatu cara untuk memperoleh data dengan menggunakan suatu metode, maka dalam pelaksanaan 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. Sesuai dengan masalah penelitian yang telah diuraikan, maka instrument dalam penelitian yang akan dilakukan dengan cara tes variabel 1 dan variabel 2 yaitu dengan cara sebagai berikut:

- a. Tes pengukuran kelincahan (*Dogging Run*), (Ismaryati, 2006:44)
 1. Tujuan: pengukuran kemampuan mengubah arah lari
 2. Perlengkapan
 - a) *Stopwatch*, pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis start
 - b) Cat atau kapur untuk membuat arah lari
 - c) Lembing atau benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan

- Lapangan :
 - Garis start sepanjang 1,283m (6 feet)
 - Rintangan pertama didepan garis star sejauh 3,66m (12 feet)
 - Rintangan kedua didepan rintangan pertama sejauh 1,83m
 - Rintangan ketiga dan keempat masing-masing sejauh 1,83m
3. Pelaksanaan: testi berdiri sedekat mungkin dibelakang garis start, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang telah ditentukan
4. Penilaian: catatan waktu yang ditempuh mulai dari star sampai dengan *finish*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar dibawah ini:



Gambar 5. Lapangan *Dogging Run*, (Ismaryati, 2006:44)

- b. Mengukur tes keterampilan menggiring (*dribbling*), (Nurhasan, 2001:160)
1. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki dengan cepat disertai perubahan arah.
 2. Alat dan bahan
 - a) Bola
 - b) *Stopwatch*
 - c) 6 buah rintangan (tongkat/lembing)
 - d) Tiang bendera

e) Kabur

3. Petunjuk pelaksanaan tes

- a) Pada aba-aba “siap” testee berdiri dibelakang garis star dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- b) Pada aba-aba “ya” testee mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya sesuai arahpanah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish
- c) Bila salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki ditempat kesalahan terjadi dan selama itu stopwatch tetap jalan.
- d) Bola digiring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:

- a) Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja
- b) Testee menggiring bola tidak sesuai arah panah
- c) Testee menggunakan anggota badan lainya selain kaki untuk menggiring bola.

4. Penskoran:

Waktu yang ditempuh oleh testee dari mulai aba-aba “ya” sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.

E. Teknik Pengumpulan Data

Sejalan dengan metode diatas penulis juga menggunakan teknik :

1. Observasi

Yaitu teknik yang dilakukan dengan pengamatan langsung objek penelitian untuk mendapat informasi apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring (*dribbling*) sepakbola siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 32 Pekanbaru.

2. Teknik kepustakaan

Yaitu teknik yang digunakan untuk mendapat informasi tentang defenisi-defenisi, konsep-konsep dan teori-teori yang ada hubungan dengan masalah yang diteliti untuk dapat dijadikan landasan teori didalam penelitian.

3. Tes pengukuran

Tes adalah suatu proses pemberian penghargaan atau keputusan berdasarkan data/informasi yang diperoleh memlalui proses pengukuran. Pengukuran adalah suatu proses untuk memperoleh data secara objektif, kuantitatif dan hasilnya dapat diolah secara statistika.

F. Teknik Analisa Data

Untuk mengelola data yang diperoleh dari hasil tes kelincahan (X) dan kemampuan menggiring (*Dribbling*) (Y). Dengan mendasarkan pada skor aslinya. Tingkat antar dua variabel diuji dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* oleh Pearson dalam Sugiyono (2014:183) : Misalnya data dipilih secara acak (random) dan datanya berdistribusi normal, data yang dihubungkan berpola linier dan data yang dihubungkan mempunyai pasangan sama.

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel X dengan variabel Y

r^2 = kontribusi

\sum_x = Jumlah data X

\sum_y = Jumlah data Y

$\sum X^2$ = Jumlah data kuadrat X

$\sum Y^2$ = Jumlah data kuadrat Y

n = Jumlah responden

r = korelasional

Tabel 1. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,80-1,00	Sangat kuat
0,60-0,79	Kuat
0,40-0,59	Cukup kuat
0,20-0,39	Rendah
0,00-0,19	Sangat rendah

Sugiyono (2014:184)

Untuk mengetahui signifikan atau tidak hubungan itu perlu dilakukan pengujian signifikan koefisien korelasi digunakan rumus distribusi t yaitu :

$$t = \frac{r\sqrt{n - r^2}}{\sqrt{1 - r^2}}$$

Sugiyono (2014:184)

Kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan dk n-2 pada taraf atau tingkat kepercayaan yang dipilih dalam hal ini adalah 95%. Apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka dapat disimpulkan hipotesis diterima dengan kata lain hipotesis nol ditolak. Selanjutnya untuk melihat besarnya kontribusi kelincahan dan hasil menggiring yaitu dengan rumus koefisien determinasi dengan rumus:

Koefisien determinasi = $r^2 \times 100\%$
--

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

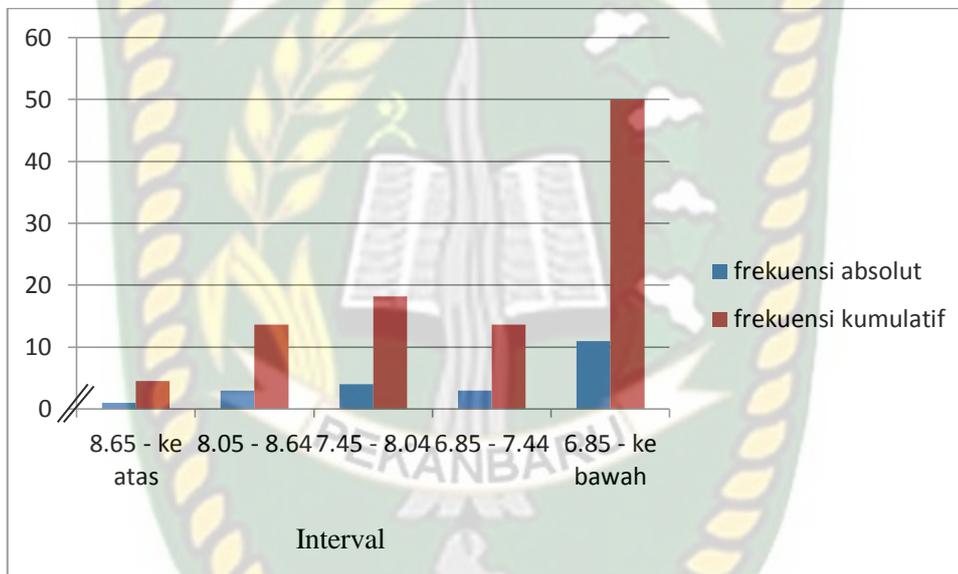
1. Kemampuan Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 32 Pekanbaru.

Pengukuran dilakukan untuk mengetahui kelincahan pada siswa ekstrakurikuler SMP N 32 Pekanbaru. Untuk lebih jelas tentang kemampuan pengukuran kelincahan diperoleh nilai tertinggi 8,65 dan 6,85 nilai terendah, *Mean* (rata-rata) sebesar 8,35 dengan Standar deviasinya (SD) adalah 0,78.

Berdasarkan kemampuan tes kelincahan diketahui distribusi frekuensi dengan banyak kelas interval ada 5 dan panjang kelas interval ada 0,6 dari 22 sampel, sebanyak 1 orang sampel atau 5% memiliki kemampuan kelincahandengan kelas interval 8,65 keatas,kemudian sebanyak 3 orang sampel atau 14% memiliki kemampuan kelincahan dengan kelas interval 8,05-8,64, sedangkan sebanyak 4 orang sampel atau 18% memiliki kemampuan kelincahan dengan kelas interval 7,45-8,04, sedangkan sebanyak 3 orang sampel atau 14% memiliki kemampuan kelincahandengan kelas interval 6,85-7,44, kemudian sebanyak 11 orang sampel atau 50% memiliki kemampuan kelincahan dengan kelas interval 6,85 kebawah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 32 Pekanbaru.

Interval	F	x	fx	fa	fk
8.65 - keatas	1	8.15	8.15	1	5
8.05 - 8.64	3	7.55	22.65	3	14
7.45 - 8.04	4	6.95	27.8	4	18
6.85 - 7.44	3	6.35	19.05	3	14
6.85 - kebawah	11	6.35	69.85	11	50
jumlah	22	35.35	147.5	22	100



Gambar 6. Grafik Histogram Kelincahan

2. Kemampuan Tes Menggiring (*Dribbling*) Bola Kaki Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 32 Pekanbaru.

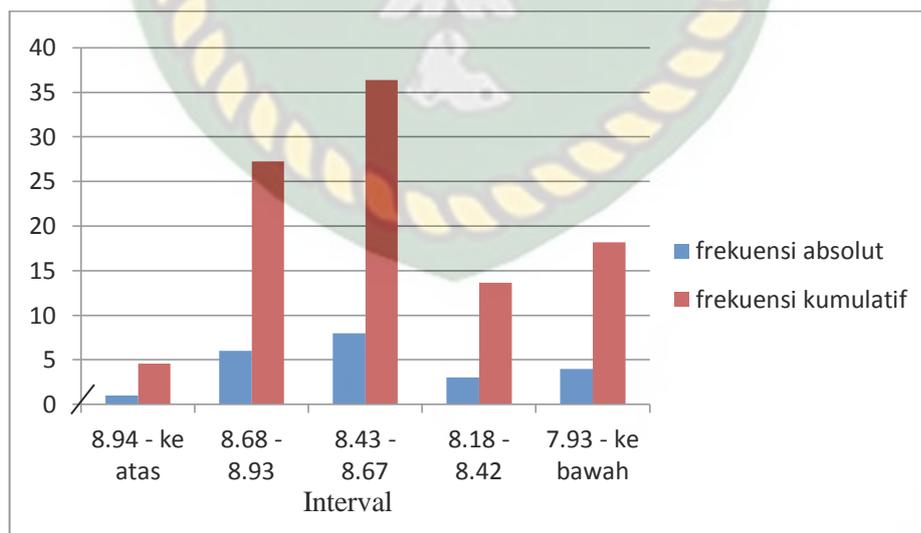
Pengukuran dilakukan untuk mengetahui kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler SMP N 32 Pekanbaru. Untuk lebih jelas tentang kemampuan *dribbling* di peroleh tercepat 8,94 dan lari terlama 7,43 *Mean* (rata-rata) sebesar 8,35 dengan standar devisiasinya (SD) adalah 0,46

Kemudian berdasarkan kemampuan *dribbling* diketahui distribusi frekuensi dengan banyak interval ada 5 dan panjang kelas interval 0,25. Terdapat 1 orang

sampel atau 5% memiliki kemampuan *dribbling* dengan kelas interval 8,94 keatas, kemudian sebanyak 6 orang sampel atau 27% memiliki kemampuan *dribbling* dengan kelas interval 8,68-8,93, kemudian sebanyak 8 orang sampel atau 36% memiliki *dribbling* dengan kelas interval 8,43-8,67, kemudian sebanyak 3 orang sampel atau 14% pada kelas interval 8,18-8,42 dan sebanyak 4 orang sampel atau 18% memiliki kemampuan *dribbling* dengan kelas interval 7,93 kebawah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Menggiring (*Dribbling*) Bola Kaki Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 32 Pekanbaru.

Interval	f	x	fx	fa	fk
8.94 - keatas	1	8.44	8.44	1	5
8.68 - 8.93	6	8.18	49.08	6	27
8.43 - 8.67	8	7.93	63.44	8	36
8.18 - 8.42	3	7.68	23.04	3	14
7.93 - kebawah	4	7.43	29.72	4	18
Jumlah	22	39.66	173.72	22	100



Gambar 7. Grafik Histogram Menggiring (*Dribbling*)

B. Analisis Data

Berdasarkan analisis data dengan korelasi *product moment* diperoleh $r_{hitung} = 0,97 < r_{tabel} 0,432$, ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara variabel x dan y. Sehingga pada penelitian ini terdapat hubungan kelincahan dengan *dribbling* pada interpretasinya yaitu “Cukup Kuat” karena pada nilai $r_{hitung} 46,10$ sehingga pada interpretasi hubungan dikatakan “Cukup Kuat”.

Kemudian kemampuan uji koefisien determinasi diperoleh $KD = 94,09\%$, berarti besarnya hubungan (korelasi) variabel x dengan y = $94,09\%$, maka dapat disimpulkan terdapat kontribusi variabel x dan variabel y. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Analisis Distribusi antara Kelincahan dengan Menggiring (*Dribbling*) Bola Kaki Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 32 Pekanbaru.

Variabel	Keterangan	N	r_{hitung}	r_{tabel}	KD
X	Kelincahan	22	0,97	0,432	94,09 %
Y	<i>Dribbling</i>				

C. Pembahasan

Dalam melakukan aktivitas olahraga komponen-komponen kondisifisik sangat diperlukan guna meningkatkan kemampuan dalam berolahraga salah satunya. Setelah dilaksanakan penelitian yang dimulai dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian ini. Maka dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya, didapat r_{hitung} sebesar 0,97, $r_{tabel} 0,432$, KD sebesar 94,09% dan lebihnya

dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti keseimbangan, koordinasi, kecepatan dan lainnya. Sehingga terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 32 Pekanbaru.

Bafirman (2013:129) menjelaskan “kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dengan waktu yang singkat. Kelincahan ini merupakan perpaduan dari unsure kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan”. Dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan usaha seseorang dalam waktu yang singkat dalam berpindah tempat kesatu tempat ketempat yang lainnya untuk menempuh jarak tertentu. Dalam melakukan *dribbling* perlu adanya kelincahan yang baik.

Robert Koger (2007:51) mengatakan “menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol”. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *dribbling* adalah kelincahan, karena dengan kelincahan yang baik maka gerakan pada saat melakukan *dribbling* bisa optimal. Kelincahan yang baik merupakan bagian penting saat akan melakukan *dribbling*.

Berdasarkan keterangan diatas bahwa *dribbling* termasuk kedalam olahraga *anaerobic*, jika pada saat melakukan awalan terjadi kesalahan akan mengakibatkan cedera dan dapat membahayakan pemain itu sendiri. Semakin baik kelincahan semakin baik pula *dribbling* yang dihasilkan oleh sipemain itu sendiri. Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa kelincahan memberikan kontribusi yang besar pada saat akan melakukan *dribbling*, kemudian

dribbling juga di tunjang oleh faktor lain yaitu kecepatan, kekuatan, keseimbangan dan koordinasi yang dimiliki oleh pemain.



Dokumen ini adalah Arsip Miitik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto.Suharsimi 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta, Rienacipta.
- Bafirman, 2013.*Fisiologi olahraga*. Padang : Wineka Media
- Ismaryati. 2008. *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakrta. LPP UNS dan UNS. Press
- Joseph. A Luxbacher. 2011. *Sepak Bola*. Jakarta: PT RAJA GRAFINDO PERSADA
- Koger, Robert. 2007. *latihan Dasar Andal 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*. Jakarta: Diknas.
- PSSI. 2007/2008 .*Peraturan Permainan Sepak Bola*. Jakarta
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatiha nOlahraga*. Padang: UNP Press
- Suteja. 2009. *Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan bermain sepakbola*. Tesis. Pascasarjana, Surakarta: Universitas Sebelas Maret. <http://ejournal.unesa.ac.id/article/13058/68/article>. Diakses 26 Februari 2016.
- Sugiyono.2012. *Metodologi Penelitian dan Statistika*. Bandung: Alfabeta
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Undang – Undang No.3 Tahun 2005 Tentang system Keolahragaan Nasional. Jakarta :Sinar Grafika.
- Yandri, Ns. 2015. *Hubungan kelincahan dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola klub Amos Palangki kecamatan IV Nagari kabupaten Sijunjung*. Tesis. Pascasarjana. Padang: FIK UNP
- Zalpendi, dkk. 2005. *Buku Ajar Sepak Bola*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Padang: UNP.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat Kontribusi Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring (*Dribbling*) Bola Kaki Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 32 Pekanbaru sebesar 94,09 %.

B. Saran

Berikut saran yang dapat peneliti berikan, diantaranya :

1. Bagi para guru atau Pembina hendaknya diimbangi dengan peningkatan kondisifisik berupa latihan kelincahan sehingga pemberian materi dapat berdaya guna.
2. Siswa atau mahasiswa harus berusaha meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan memperbanyak frekuensi latihan yang meningkatkan kelincahan.
3. Karena keterbatasan penelitian ini dan masih kecilnya ruanglingkup dan kecilnya kelompok sampel, disarankan pada penelitian lanjutan, sebaiknya memperluas ruang lingkup penelitian dan kelompok sampel yang lebih banyak