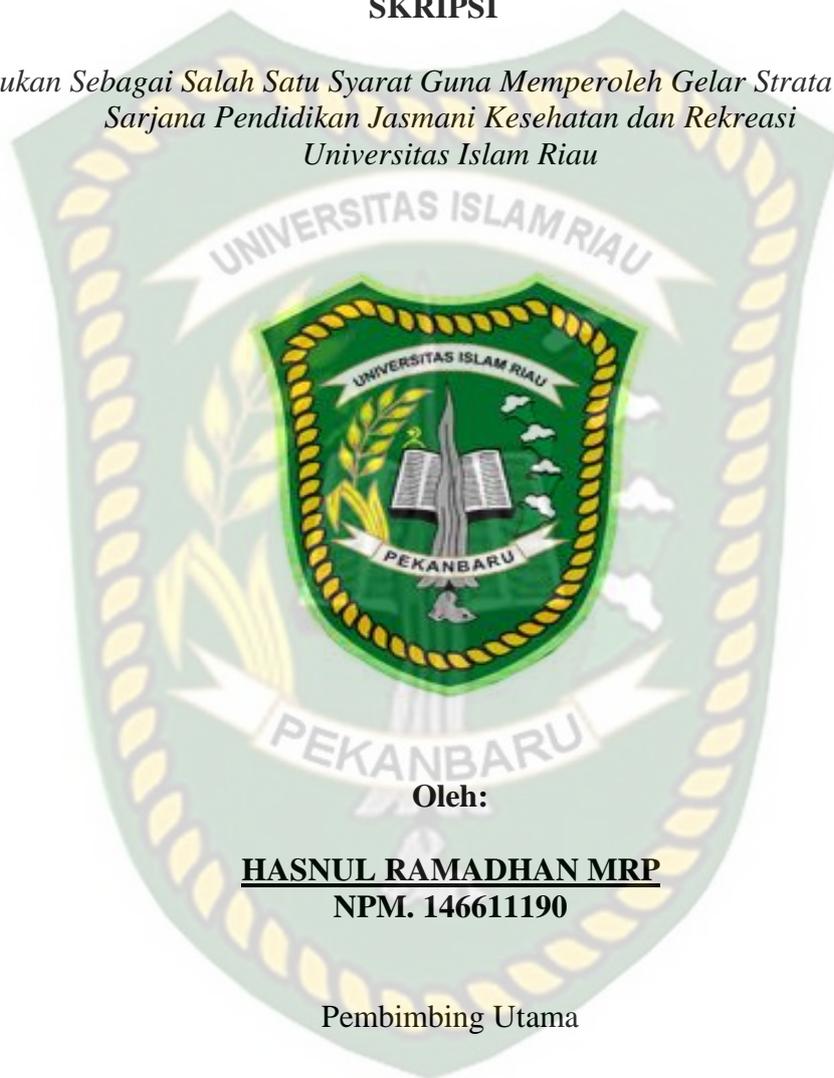


**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTURAN TUBUH TERHADAP KETERAMPILAN  
MENGGIKIRING BOLA PADA PEMAIN SSB MUDA SETARA  
KABUPATEN ROKAN HULU**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

**HASNUL RAMADHAN MRP**  
**NPM. 146611190**

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  
2021**

## PENGESAHAN SKRIPSI

### KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTURAN TUBUH TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SSB MUDA SETARA KABUPATEN ROKAN HULU

Dipersiapkan oleh :

Nama : Hasnul Ramadhan MRP  
NPM : 146611190  
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

**Dekan I FKIP UIR**

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

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Hasnul Ramadhan MRP  
NPM : 146611190  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul skripsi : Kontribusi Kelincahan dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu

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 : Hasnul Ramadhan MRP  
NPM : 146611190  
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 Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu”**

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

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Utama**

**Dr. Raffly Henjilito, M.Pd**  
**NIDN. 1006128801**

## ABSTRAK

### **Hasnul Ramadhan MRP, 2020. Kontribusi Kelincahan dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu.**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 22 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kelincahan dengan shuttle run, tes kelenturan tubuh 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 SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu dengan nilai  $r_{hitung} = 0,543 > r_{tabel} = 0,423$  dan nilai KD sebesar 29.48%. (2) Terdapat kontribusi kelenturan tubuh terhadap hasil keterampilan menggiring bola pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu dengan nilai  $r_{hitung} = 0,546 > r_{tabel} = 0,423$  dan nilai KD sebesar 29.81%. (3) Terdapat kontribusi kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap hasil keterampilan menggiring bola pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu dengan nilai  $r_{hitung} = 0,696 > r_{tabel} = 0,423$  dan nilai KD sebesar 48.44%.

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

## ABSTRACT

### **Hasnul Ramadhan MRP, 2020. Contribution of Agility and Flexibility to Dribbling Skills in SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu.**

The purpose of this research was to determine the contribution of body agility and flexibility to dribbling skills in SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu. The type of this research is multiple correlation. The population and sample in this study were 22 players of SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu. The research instrument used was the shuttle run agility test, the body flexibility test with sit and reach and the ball dribbling skill test. The data analysis technique used is multiple correlation value test. Based on the results of the research that has been done, the following conclusions can be drawn (1) There is a contribution of agility to the results of the dribbling skills of SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu with  $r_{hitung} = 0,543 > r_{tabel} = 0,423$  and contribution of 29.48% (2) There is a contribution of body flexibility to the results of dribbling skills for SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu with  $r_{hitung} = 0,546 > r_{tabel} = 0,423$  and contribution of 29.81% (3) There is a contribution of body agility and flexibility to the results of the dribbling skills of SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu with  $r_{hitung} = 0,696 > r_{tabel} = 0,423$  and contribution of 48.44%.

**Keywords:** Agility, Flexibility, Dribbling Skills

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Hasnul Ramadhan MRP  
NPM : 146611190  
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 Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
14-10-2020	Pengajuan judul penelitian	
05-11-2020	Perbaiki latar belakang, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian	
20-11-2020	Perbaiki penulisan kutipan, komentari, dan perbaiki kerangka pemikiran	
25-11-2020	Perbaiki defenisi operasional dan teknik analisa data	
02-12-2020	Ujian proposal	
11-12-2020	Bimbingan online: Perbaiki deskripsi data dan analisa data	
12-12-2020	Bimbingan online: Lengkapi abstrak	
13-12-2020	Bimbingan online: Perbaiki perbaiki pembahasan, masukkan jurnal yang relevan di tiap pembahasan	
14-12-2020	Acc skripsi untuk di uji	
29-01-2021	Ujian skripsi	

Pekanbaru, Februari 2021  
Dekan FKIP UIR

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

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hasnul Ramadhan MRP  
NPM : 146611190  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Kontribusi Kelincahan dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu

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, Februari 2021  
Penulis,

Hasnul Ramadhan MRP  
NPM. 146611190

## 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 Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu**”. 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. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M. Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau
2. 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.
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 2014 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, Februari 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vi
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat penelitian.....	6
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Kelincahan.....	7
a. Pengertian Kelincahan.....	7
b. Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan .....	9
2. Hakikat Kelenturan Tubuh.....	11
a. Pengertian Kelenturan Tubuh.....	11
b. Manfaat Kelenturan.....	14
3. Hakekat Keterampilan Menggiring Bola .....	15
a. Pengertian Keterampilan Menggiring .....	15
b. Teknik Dasar Keterampilan Menggiring Bola.....	17
B. Penelitian Yang Relevan .....	19
C. Kerangka Pemikiran.....	19
D. Hipotesis.....	21
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	22

A. Jenis Penelitian.....	22
B. Populasi dan Sampel .....	22
C. Defenisi Operasional.....	23
D. Instrumen Penelitian .....	24
E. Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Teknik Analisa Data.....	28
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>31</b>
A. Deskripsi Data.....	31
B. Analisa Data.....	35
C. Pembahasan.....	37
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>22</b>
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>44</b>

**DAFTAR TABEL**

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Distribusi Frekuensi Kelincahan ( $X_1$ ) Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu .....	32
2. Distribusi Frekuensi Kelenturan Tubuh ( $X_2$ ) Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu .....	33
3. Distribusi Frekuensi Hasil Menggiring Bola ( $Y$ ) Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu .....	35

**DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Teknik Menggiring Bola.....	18
2. Desain Penelitian Hubungan Timbal Balik Tiga Variabel.....	22
3. Lapangan Tes <i>Shuttle Run</i> .....	25
4. Tes Kelenturan Tubuh.....	26
5. Tes Keterampilan Menggiring Bola.....	27

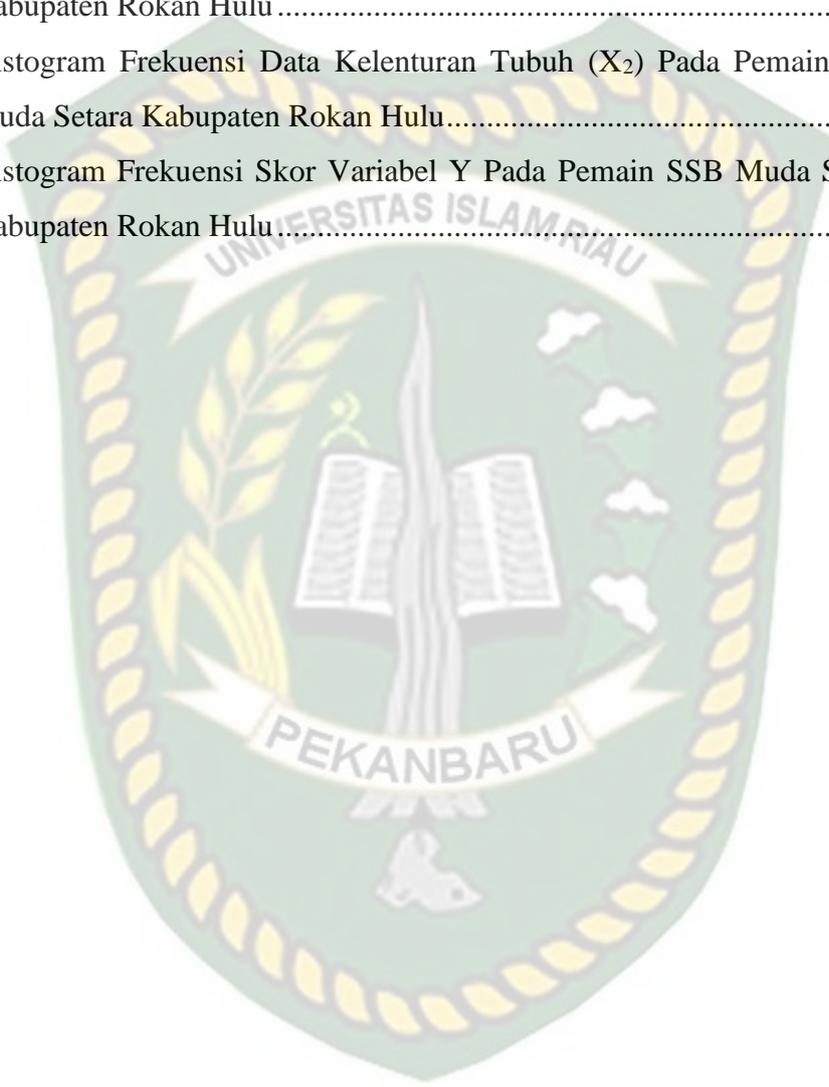


## DAFTAR GRAFIK

**Grafik**

**Halaman**

1. Histogram Sebaran Data Kelincahan ( $X_1$ ) Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu .....	32
2. Histogram Frekuensi Data Kelenturan Tubuh ( $X_2$ ) Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu.....	34
3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Y Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu .....	35



**DAFTAR LAMPIRAN**

**Lampiran****Halaman**

1. Tabel Data Hasil Tes Kelincahan Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu .....	47
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelincahan Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu .....	48
3. Tabel Data Hasil Tes Kelenturan Tubuh Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu .....	49
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelenturan Tubuh Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu.....	50
5. Tabel Data Hasil Tes Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu.....	51
6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Menggiring Bola Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu .....	52
7. Korelasi X1 (Kelincahan) Ke Y (Hasil Keterampilan Menggiring Bola)	53
8. Korelasi X2 (Kelenturan Tubuh) ke Y (Hasil Keterampilan Menggiring Bola).....	55
9. Korelasi X1, X2 ke Y.....	57
10. R tabel .....	59
11. Dokumentasi Penelitian .....	60

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Secara umum olahraga merupakan setiap kegiatan jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain, atau unsur alam yang jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara kesatria sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi yang ampuh menuju peningkatan kualitas hidup yang lebih luhur. Olahraga merupakan salah satu jenis aktifitas fisik yang direncanakan dan diberi struktur dengan gerakan tubuh berulang-ulang untuk memperoleh berbagai aspek kebugaran. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif.

Olahraga bermanfaat untuk menjaga kebugaran jasmani, hasil nyata dari kegiatan olahraga secara teratur adalah kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani. Kurangnya keterlibatan secara aktif dalam kegiatan olahraga dapat menyebabkan derajat kesegaran jasmani yang rendah. Sportifitas dalam olahraga akan membuat olahraga menjadi lebih fair dan adil, demi mewujudkan tujuan dalam berolahraga.

Kegiatan olahraga memiliki bermacam-macam tujuan, tergantung dari keinginan pelakunya, jika seseorang ingin berprestasi pada suatu cabang olahraga tertentu, maka orang tersebut harus melakukan kegiatan pembinaan olahraga prestasi sesuai dengan olahraga yang disukainya, yaitu kegiatan pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi 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.

Pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertuang dalam undang-undang nomor 3 tahun 2005 pasal 21 ayat 3 yang berbunyi : “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Berdasarkan bunyi undang-undang di atas, dapat dipahami bahwa pembinaan dalam kegiatan olahraga dapat dilakukan dengan beberapa tahapan, dimulai dari pengenalan cabang olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Dari semua tahapan tersebut dapat dilakukan agar pembinaan dalam pengembangan kegiatan olahraga dapat tercapai.

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

Sepakbola berisikan tim masing-masing 11 orang mengambil bagian dalam pertandingan. Mereka berusaha menguasai dan menendang bola ke wilayah dan gawang lawan. Jika usaha ini berhasil maka disebut sebagai telah mencetak gol.

Tim yang paling banyak mencetak gol dalam waktu dua kali 45 menit akan menjadi tim yang memenangkan pertandingan. Para pemain dapat menggunakan kaki, kepala, atau bagian tubuh lainnya kecuali kedua tangan dan lengan untuk memainkan atau mengontrol bola.

Dalam olahraga sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, diantaranya yaitu *passing* dan *stopping* bola, *dribbling* bola atau menggiring, menyundul bola atau *heading* serta menembak atau *shooting*. Kesemua teknik dasar ini harus dikuasai secara menyeluruh oleh para pemain sehingga dengan kemampuan teknik dasar yang baik yang digabungkan dengan kerja sama team maka prestasi dapat diraih. Teknik yang akan dibahas pada penelitian ini adalah menggiring bola yaitu suatu gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki, baik kaki bagian dalam, bagian luar, punggung kaki, digunakan untuk mengontrol bola dari rebutan pihak lawan, serta digunakan untuk mengelak penjagaan lawan.

Untuk mendukung keterampilan teknik yang baik, para pemain bola harus memiliki unsur fisik yang baik pula. Salah satu unsur fisik yang diperlukan dalam olahraga sepakbola adalah kelincahan dan kelenturan tubuh yang berguna sewaktu menggiring bola bola, pemain dapat dengan mudah menghindari lawan yang hendak merebut bola yang sedang digiring, karena kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dengan kecepatan penuh tanpa kehilangan keseimbangan. Sedangkan kelenturan tubuh yang berfungsi sebagai kemampuan gerak tubuh

dalam menggunakan sendi-sendi tubuh secara maksimal sehingga tercipta gerakan yang dinamis dan tidak kaku.

Namun berdasarkan hasil pengamatan yang telah peneliti lakukan pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu, terlihat masih ada beberapa pemain yang belum maksimal saat menggiring bola, pergerakan pemain saat menggiring bola masih ada yang terlihat kaku sewaktu menggiring bola. Terkadang ada pemain yang sulit dalam menghindari lawan yang hendak merebut bola. Saat menggiring bola seringkali dalam melakukannya dengan arah yang lurus sehingga memudahkan lawan dalam mengambil bola yang sedang digiring.

Dari permasalahan yang telah di kemukakan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Kontribusi Kelincahan dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Masih ada beberapa pemain yang belum maksimal saat menggiring bola,
2. Pergerakan pemain saat menggiring bola masih ada yang terlihat kaku sewaktu menggiring bola.
3. Terkadang ada pemain yang sulit dalam menghindari lawan yang hendak merebut bola.

## **C. Pembatasan Masalah**

Peneliti membatasi penelitian ini pada :

1. Kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu.
2. Kontribusi kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu.
3. Kontribusi kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka perumusan masalahnya adalah :

1. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu?.
2. Apakah terdapat kontribusi kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu?.
3. Apakah terdapat kontribusi kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu?.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu.
2. Untuk mengetahui kontribusi kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu.

3. Untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Bagi pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu, untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola khususnya keterampilan menggiring bola
2. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih terutama dalam meningkatkan prestasi pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu dalam olahraga sepakbola.
3. Bagi klub SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan sejauh mana keterampilan pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu 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

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

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

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.

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

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 kelincihan seseorang.

Menurut Bahrudin yang dikutip oleh Indra (2013:3) Kelincihan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan kecepatan dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kelincihan yang baik dapat dengan mudah merubah posisi tubuhnya dengan tetap menjaga keseimbangan. Di samping itu, menurut Mappaompo yang dikutip oleh Indra (2013:3) Kelincihan 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 kelincihan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga kelenturan tubuh.

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

Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang pemain 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. Kelincihan 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, kelenturan 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.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa kelincahan sangat bermanfaat bagi seorang pemain bola, dimana unsur kelincahan ini akan membantu meningkatkan keterampilan yang dimiliki oleh seorang pemain bola. Dengan kelincahan yang mumpuni maka keterampilan yang dimiliki dalam menjadi lebih baik, sehingga kelincahan ini wajib dimiliki oleh setiap pemain bola.

## **2. Hakikat Kelenturan Tubuh**

### **a. Pengertian Kelenturan Tubuh**

Kelenturan tubuh merupakan efektivitas seseorang dalam penyesuaian 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 Bompal dalam Bafirman (2000:31) mengemukakan bahwa kelenturan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat

melakukan gerakan kesemua 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.

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 ke semua arah dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan”.

### **b. Manfaat Kelenturan**

Kelenturan yang dimiliki seorang pemain bola memiliki manfaat dalam mengkoordinasikan gerakan agar terlihat lebih dinamis, sehingga saat pemain bola menggiring bola, gerakannya tidak terlihat kaku. Pemain akan dapat menghindari cedera saat berbenturan dengan lawan yang sedang berusaha merebut bola. Kelenturan yang baik juga akan dapat meningkatkan keterampilan seorang pemain bola dalam menggiring bola.

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 dibagian-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 mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Kelenturan 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.

### **3. Hakikat Keterampilan Menggiring Bola**

### a. Pengertian Keterampilan Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan suatu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. 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.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa 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. 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.

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 tetap 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-dribble* bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. *Men-dribble* bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

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 Keterampilan 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.

#### **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ismail (2014:87) Dalam analisa data, dapat diketahui hubungan antara kelentukan 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 kelentukan tubuh dengan keterampilan menggiring bola pada

permainan sepak bola siswa putra kelas VIII SMPN 2 Woha Tahun Pelajaran 2012/2013.

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.

### **C. Kerangka Pemikiran**

Keterampilan menggiring bola merupakan teknik dasar sepakbola yang penting dalam hal mengembangkan permainan seorang pemain bola. Seorang pemain bola akan merasa lebih percaya diri bila dapat menguasai teknik-teknik dasar sepakbola dengan baik. Khusus untuk mendapatkan hasil menggiring bola yang baik, maka seorang pemain sepakbola memerlukan kelincahan dan kelenturan tubuh yang maksimal.

Menggunakan kelincahan, pemain akan dapat dengan mudah menghindari lawan yang hendak merebut bola yang sedang digiring seolah-olah pemain bergerak meliuk-liuk dengan cepat tanpa kehilangan bola yang digiring, Bila seorang pemain kurang lincah bergerak tentu saja ia akan kesulitan untuk menyerang sambil

menggiring bola menerobos pertahanan lawan, dan sebaliknya juga mampu dengan cepat bertahan menghadang serangan lawan.

Sedangkan kelenturan tubuh yang dimiliki oleh pemain bola akan dapat dengan mudah bergerak secara luwes atau tidak kaku saat menggiring bolabasket, kelenturan tubuh akan memudahkan atlet dalam menggerakkan sendi-sendi tubuh dengan cepat tanpa mengalami cedera. Keterampilan menggiring bola yang didukung dengan kelenturan tubuh yang bagus akan terlihat dinamis dan menarik, dengan memiliki kelenturan tubuh yang maksimal maka seorang pesepakbola akan dapat dengan mudah dalam melakukan teknik menggiring bola yang baik.

Dari dasar uraian di atas, maka dapat dipahami bahwa secara bersamaan kelincahan dan kelenturan tubuh yang maksimal akan menghasilkan keterampilan menggiring bola yang mumpuni, dimana pemain dapat bergerak dengan lincah dan dapat menghindari lawan dengan mudah sehingga mencapai titik terdekat dan termudah untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan.

#### **D. Hipotesis**

Bertolak dari kerangka pemikiran di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu.
2. Terdapat kontribusi kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu.

3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kelenturan tubuh tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

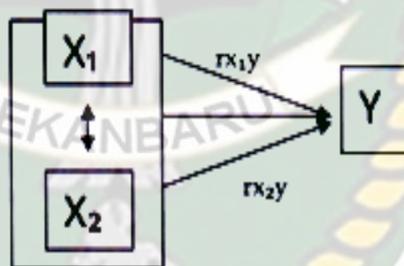
Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode korelasi ganda. 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 Korelasi Ganda  
(Kusumawati, 2015:35)

$X_1$  = kelincahan (variabel bebas)

$X_2$  = kelenturan tubuh (variabel bebas pertama)

$Y$  = menggiring bola (variabel terikat kedua)

#### 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 pemain klub SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu 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 pemain Klub SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu 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

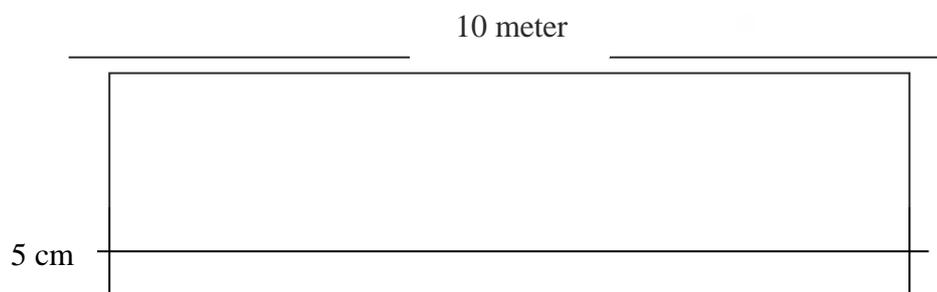
Dalam penelitian ini ada tiga variabel yang diteliti, yaitu variabel  $X_1$  adalah kelincahan, variabel  $X_2$  adalah kelenturan dan variabel  $Y$  adalah menggiring bola.

##### 1. Tes Kelincahan (Arsil, 2010:107) :

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan menggunakan tes lari bolak balik

###### a) Prosedur Pelaksanaan Tes Lari Bolak Balik (*Shuttle Run*)

- 1) pada aba-aba “bersedia” atlet berdiri dibelakang garis lintasan.
- 2) pada aba-aba “siap” atlet start dengan *start* berdiri.
- 3) Dengan aba-aba “ya” atlet segera berlari menuju garis kedua setelah kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju ke garis pertama.
- 4) Siswa berlari dari garis pertama menuju garis kedua dan kembali ke garis pertama dihitung satu kali.
- 5) pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter.
- 6) Setelah melewati *finish* digaris kedua, pencatat waktu dihentikan.
- 7) Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik).





Gambar 3. Lapangan Tes *Shuttle Run*  
(Arsil, 2010:108)

## 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 Tubuh  
(Ismaryati, 2008:102)

**3. Tes Menggiring Bola (Nurhasan, 2001 : 160) Menerangkan Sebagai Berikut:**

- a) Tujuan pelaksanaan tes, mengukur keterampilan, menggiring bola dengan kaki dengan cepat disertai perubahan arahan.
- b) Alat yang digunakan, bola, *stopwatch*, 6 buah rintangan (tongkat lembing), tiang bendera, kapur.
- c) Petunjuk Pelaksanaan Tes
  - 1) Pada aba-aba siap testi berdiri dibelakang garis *start* dengan bola dalam penguasaan kakinya.
  - 2) Pada aba-aba ya, testi mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang ditetapkan sampai ia melewati garis *finish*.
  - 3) Bila salah arah menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki ditempat kesalahan terjadi dan selama itu pula *stopwatch* tetap jalan.

- 4) Bola diiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

d) Gerakan Dinyatakan Gagal Bila,

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

Untuk lebih jelas lihat gambar di sebelah ini



Gambar 5. Tes Keterampilan Menggiring Bola  
(Nurhasan, 2001 : 161)

e) Cara penilaian

Waktu yang ditempuh oleh testi dari mulai aba-aba ya sampai ia melewati garis *finish*. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

### E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah:

#### 1. Observasi

Observasi adalah dilakukan pada sebelum pembuatan skripsi 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 tubuh dan tes keterampilan 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:

$r_{x_1y}$	= 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 tubuh) 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:

$r_{x_2y}$	= Angka Indeks Korelasi "r" Product moment
$n$	= Sampel
$\sum X_2 Y$	= Jumlah hasil perkalian antara skor $X_2$ dan skor $Y$
$\sum X_2^2$	= Jumlah seluruh skor $X_2$
$\sum Y$	= Jumlah seluruh skor $Y$

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

Rumus Korelasi Ganda :

$$R_{y x_1 x_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1} r_{yx_2} r_{x_1 x_2}}{1 - r^2_{x_1 x_2}}}$$

Keterangan :

$R_{y x_1 x_2}$	= Korelasi antara variable $X_1$ dengan $X_2$ secara bersama-sama dengan variabel $Y$
$r_{y x_1}$	= Korelasi <i>Product Moment</i> antara $X_1$ dengan $Y$
$r_{y x_2}$	= Korelasi <i>Product Moment</i> antara $X_2$ dengan $Y$
$r_{x_1 x_2}$	= Korelasi <i>Product Moment</i> antara $X_1$ dengan $X_2$

Sedangkan memberikan interpretasi besarnya hubungan kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu 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 tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu 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 tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu. 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 SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu dengan menggunakan tes kelincahan dengan shuttle 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 SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu

Berdasarkan hasil tes kelincahan terhadap pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu. Diperoleh kelincahan terendah yang dicapai pemain adalah 13.81 detik dan kelincahan tercepat adalah 10.63 detik, Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) skor rata-rata = 12.23 detik; (2) simpangan baku = 0.82; (3) median = 12.53 detik.

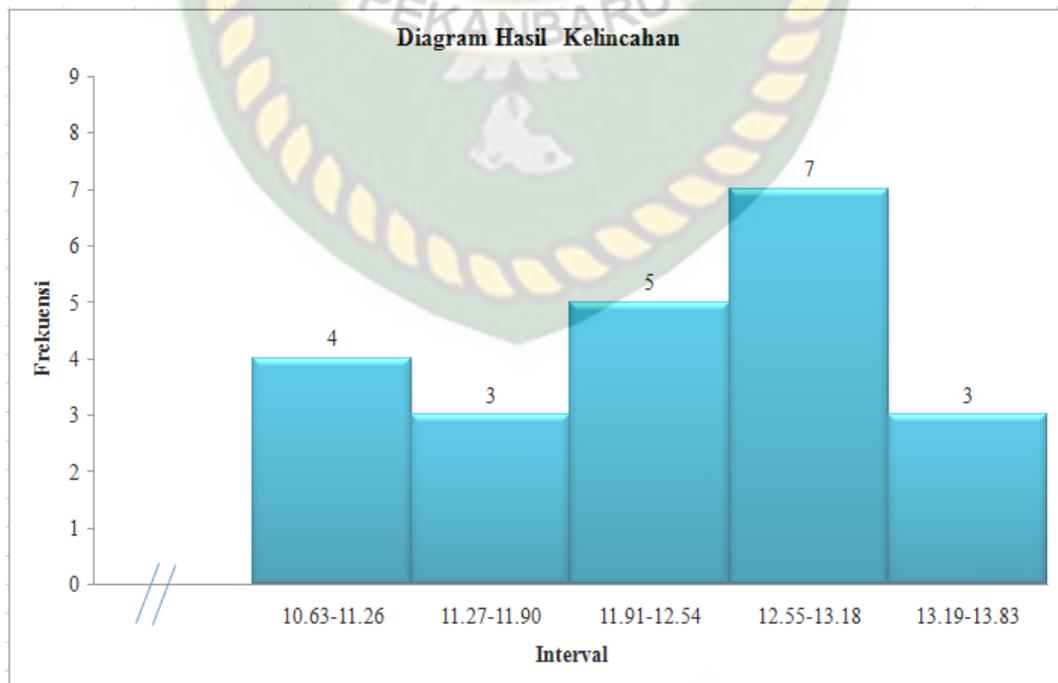
Sebaran data kelincahan pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 dan panjang kelas 0.64 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 10.63-11.26 terdapat 4 orang atau 18.18%, pada kelas interval kedua pada rentang 11.27-11.90 terdapat 3 orang atau 13.64%, pada kelas interval ketiga pada rentang 11.91-12.54

terdapat 5 orang atau 22.73%, pada kelas interval keempat pada rentang 12.55-13.18 terdapat 7 orang atau 31.82%, pada kelas interval kelima pada rentang 13.19-13.83 terdapat 3 orang atau 13.64%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan ( $X_1$ ) Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	10.63 - 11.26	4	18.18%
2	11.27 - 11.90	3	13.64%
3	11.91 - 12.54	5	22.73%
4	12.55 - 13.18	7	31.82%
5	13.19 - 13.83	3	13.64%
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	<b>100%</b>

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelincahan pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



**Grafik 1. Histogram Sebaran Data Kelincahan ( $X_1$ ) Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu**

## 2. Hasil Tes Kelenturan Tubuh ( $X_2$ ) Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu

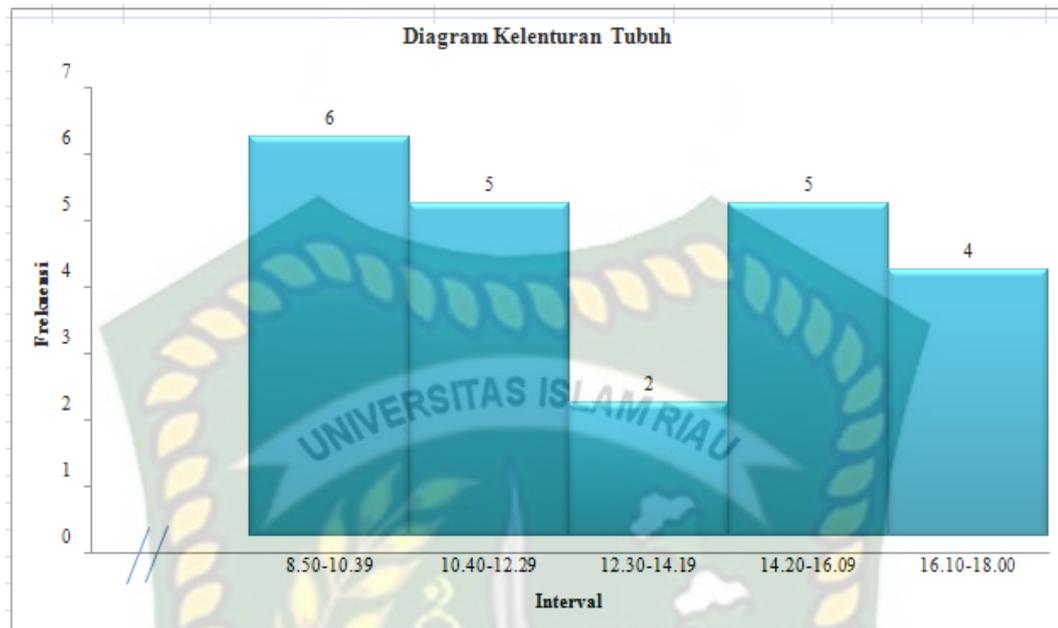
Pengukuran terhadap kelenturan tubuh, diperoleh kelenturan tubuh terendah yang dicapai adalah 8.50 centimeter dan kelenturan tubuh maksimal adalah 18 centimeter dengan perhitungan terhadap distribusi data menghasilkan: (1) rata-rata = 13.18; (2) simpangan baku = 3.03; (3) median = 13 (4) modus = 10.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5, panjang kelas adalah 1.90 yaitu pada kelas *interval* pertama pada rentang 8.50-10.39 terdapat 6 orang atau 27.27%, pada kelas *interval* kedua pada rentang 10.40-12.29 terdapat 5 orang atau 22.73%, pada kelas *interval* ketiga pada rentang 12.30-14.19 terdapat 2 orang atau 9.09%, pada kelas *interval* keempat pada rentang 14.20-16.09 terdapat 5 orang atau 22.73%, pada kelas *interval* kelima pada rentang 16.10-18.00 terdapat 4 orang atau 18.18%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelenturan Tubuh ( $X_2$ ) Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	8.50 - 10.39	6	27.27%
2	10.40 - 12.29	5	22.73%
3	12.30 - 14.19	2	9.09%
4	14.20 - 16.09	5	22.73%
5	16.10 - 18.00	4	18.18%
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	<b>100%</b>

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



**Grafik 2. Histogram Frekuensi Data Kelenturan Tubuh ( $X_2$ ) Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu**

### 3. Hasil Tes Keterampilan Menggiring Bola (Y) Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu

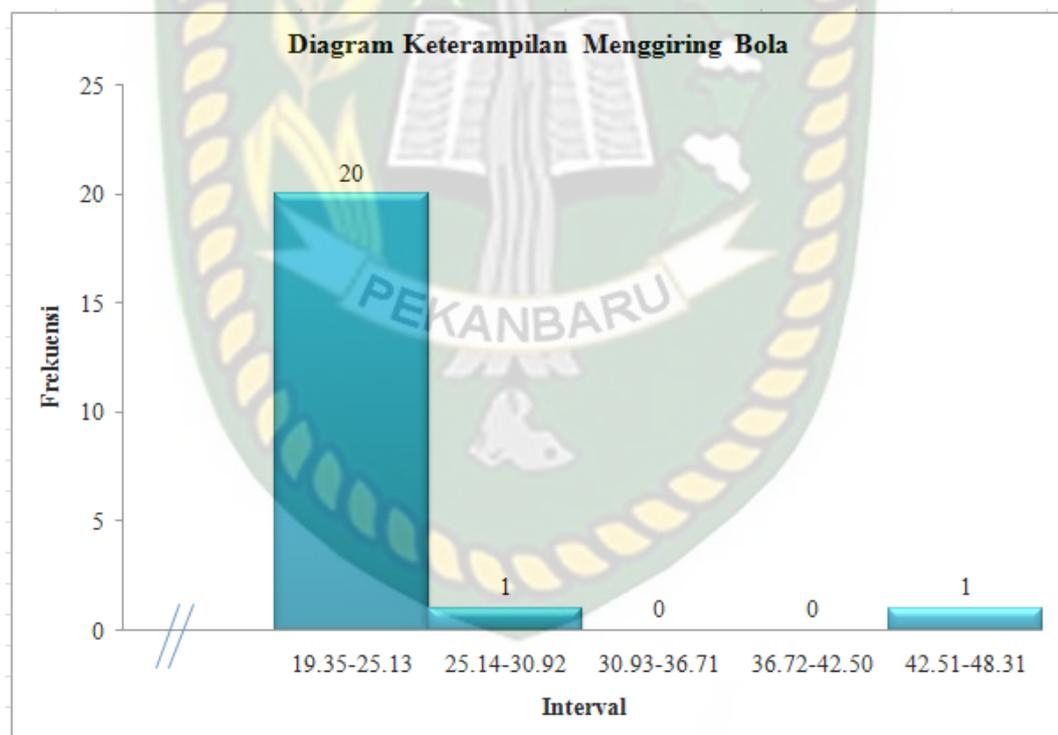
Berdasarkan hasil perhitungan terhadap hasil keterampilan menggiring bola, waktu terendah yang diperoleh pemain adalah 48.30 detik dan waktu tercepat adalah 19.35 detik. Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) rata-rata = 23.01; (2) simpangan baku = 5.99; (3) median = 21.97.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5 dan panjang kelas 5.79 yaitu pada kelas *interval* pertama pada rentang 19.35-25.13 terdapat 20 orang atau 90.91%, pada kelas *interval* kedua pada rentang 25.14-30.92 terdapat 1 orang atau 4.55%, pada kelas *interval* ketiga pada rentang 30.93-36.71 tidak ada, pada kelas *interval* keempat pada rentang 36.72-42.50 tidak ada, pada kelas *interval* kelima pada rentang 42.51-48.31 terdapat 1 orang atau 4.55%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Menggiring Bola (Y) Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	19.35 - 25.13	20	90.91%
2	25.14 - 30.92	1	4.55%
3	30.93 - 36.71	0	0.00%
4	36.72 - 42.50	0	0.00%
5	42.51 - 48.31	1	4.55%
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	<b>100%</b>

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



**Grafik 3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Y Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu**

## 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  $X_1$  ke  $Y$  (Kelincahan Dengan Hasil Menggiring Bola)**

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelincahan dengan hasil keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu didapat nilai  $r_{hitung} = 0,543 > r_{tabel} = 0,423$  sehingga dengan demikian hipotesis terdapat hubungan kelincahan terhadap hasil keterampilan menggiring bola pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu diterima dengan nilai kontribusi sebesar 29.48%.

**2) Terdapat Hubungan  $X_2$  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 SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu didapat nilai  $r_{hitung} = 0,546 > r_{tabel} = 0,423$  sehingga dengan demikian hipotesis terdapat hubungan kelenturan tubuh terhadap hasil keterampilan menggiring bola pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu diterima dengan nilai kontribusi sebesar 29.81%.

**3) Terdapat Hubungan  $X_1$  dan  $X_2$  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 SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu secara simultan adalah  $0,696 > r_{tabel} = 0,423$ , 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 SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu sehingga hipotesis terdapat hubungan kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap hasil keterampilan menggiring bola pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu diterima dengan nilai kontribusi sebesar 48.44%.

### 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  $r_{hitung} = 0,543 > r_{tabel} = 0,423$  dengan nilai kontribusi sebesar 29.48%. Ini menandakan bahwa kelincahan mempunyai kontribusi yang baik terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu. 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 jangkauan atau penguasaan sambil menghindari lawan yang hendak merebut bola.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ahmad (2011:76) Ada kontribusi yang signifikan kelincahan dalam kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola PS.Aspura UNM. Dimana analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola PS. Aspura UNM. Seorang pemain sepakbola yang memiliki kelincahan, maka mempunyai kemampuan atau skill 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  $r_{hitung} = 0,546 > r_{tabel} = 0,423$  dengan nilai kontribusi sebesar 29.81%. Ini menandakan bahwa kelenturan tubuh mempunyai kontribusi yang baik terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu 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 jangkauan 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  $r_{hitung} = 0,696$  dengan  $r_{tabel} = 0,423$  sehingga otomatis dapat juga disebut mempunyai kontribusi sebesar 48.44%. 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 ke kiri dan ke kanan 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 SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu dengan nilai  $r_{hitung} = 0,543 > r_{tabel} = 0,423$  dan nilai KD sebesar 29.48%.
2. Terdapat kontribusi kelenturan tubuh terhadap hasil keterampilan menggiring bola pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu dengan nilai  $r_{hitung} = 0,546 > r_{tabel} = 0,423$  dan nilai KD sebesar 29.81%.
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap hasil keterampilan menggiring bola pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu dengan nilai  $r_{hitung} = 0,696 > r_{tabel} = 0,423$  dan nilai KD sebesar 48.44%.

#### 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 SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu, 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 SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu 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.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, M. (2011). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Club BILOPA Kabupaten Sinjai. *Jurnal ILARA*, 2 (1), 96 –101.
- Ahmad, Adil. (2011). Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola PS. ASPURA UNM. *Jurnal ILARA*, 2(1), 70 – 77.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka.cipta: Jakarta.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Malang. Wineka Media
- Bafirman, (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padan
- Cundra. (2019). Kontribusi Kecepatan, Koordinasi Mata Tangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Atlet Bola Basket Kabupaten Kerinci. *Ensiklopedia of Journal*, 1(3), 1-6.
- Indra. (2013). Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*. 2(8), 1-10.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Ismail, Dkk. (2014). Hubungan Antara Kelentukan Tubuh Dengan Ii Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VIII SMPN 2 Woha Tahun Pelajaran 2012/2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan*, 4(1), 1-13.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- I Gusti. (2015). Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru Putra Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 2 – 10.
- Imran, M. Dkk. (2018). Kontribusi Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa MTS Negeri 1 Kotabaru. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 1.10.

- Jaya, A. (2008). *Futsal; Gaya Hidup, Peraturan dan Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur
- Kemenegpora. (2008). *Pedoman dan Materi Pelatihan Pelatih Tingkat Dasar*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Luxbacher, J. (2012). *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta. Rajawali Pers.
- Malcom, C. (2013). *Drills Sepakbola Untuk Pemain Muda Usia 12 – 16 Tahun*. Jakarta: PT. Indeks.
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sadiqul. (2016). 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*, 2(1), 13 – 25.
- 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*, 6(1), 36-44.
- 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 Sistem Keolahragaan Nasional.
- Winarno, E. (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