

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP  
DRIBBLING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER  
SEPAK BOLA SMA NEGERI 1 KAMPAR KABUPATEN  
KAMPAR**

**SKRIPSI**

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



**OLEH**

**IBNU ZAKI DARMA**  
**NPM. 166610752**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2021**

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP DRIBBLING BOLA PADA  
SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 1 KAMPAR  
KABUPATEN KAMPAR**

**SKRIPSI**

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



**OLEH**

**IBNU ZAKI DARMA**  
**NPM. 166610752**

**DOSEN PEMBIMBING**

**RICKY FERNANDO M. Pd**  
**NIDN: 1027108701**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2021**

PENGESAHAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP *DRIBBLING* BOLA  
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 1 KAMPAR

Dipersiapkan oleh :

Nama : Ibnu Zaki Darma  
NPM : 166610752  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**Pembimbing Utama**



**Ricky Fernando S.Pd., M.Pd**

NIDN. 1027108701

**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 FKIP UIR**



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

NIDN. 0007107005

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Ibnu Zaki Darma  
NPM : 166610752  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul skripsi : Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap  
*Dribbling* Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak  
Bola SMA Negeri 1 Kampar

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Utama**

  
**Ricky Fernando S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1027108701

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 : Ibnu Zaki Darma  
NPM : 166610752  
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 Kecepatan Terhadap *Dribbling* Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar”**

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

Disetujui oleh,  
**Pembimbing Utama**



**Ricky Fernando S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1027108701

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP *DRIBBLING* BOLA  
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 1 KAMPAR**

Dipersiapkan oleh :

Nama : Ibnu Zaki Darma  
NPM : 166610752  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**Pembimbing Utama**

**Ricky Fernando S.Pd., M.Pd**

NIDN. 1027108701

**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 FKIP UIR**

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

NIDN. 0007107005

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Ibnu Zaki Darma  
NPM : 166610752  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul skripsi : Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap *Dribbling* Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Utama**

**Ricky Fernando S.Pd., M.Pd**

NIDN. 1027108701

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 : Ibnu Zaki Darma  
NPM : 166610752  
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 Kecepatan Terhadap *Dribbling* Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar”**

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

Disetujui oleh,  
**Pembimbing Utama**

**Ricky Fernando S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1027108701

## ABSTRAK

**Ibnu Zaki Darma. 2020. Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap *Dribbling* Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar.**

Tujuan dari penelitian ini adalah mencari hubungan antara kelincahan dan kecepatan terhadap *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 19 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *dogging run* untuk tes kelincahan, lari 40 meter untuk tes kecepatan dan tes *dribbling*. Teknik analisis yang digunakan adalah menghitung tingkat nilai korelasi berganda. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kampar dengan  $r_{hitung} = 0,497 > r_{tabel} = 0,456$  atau 24,70 %

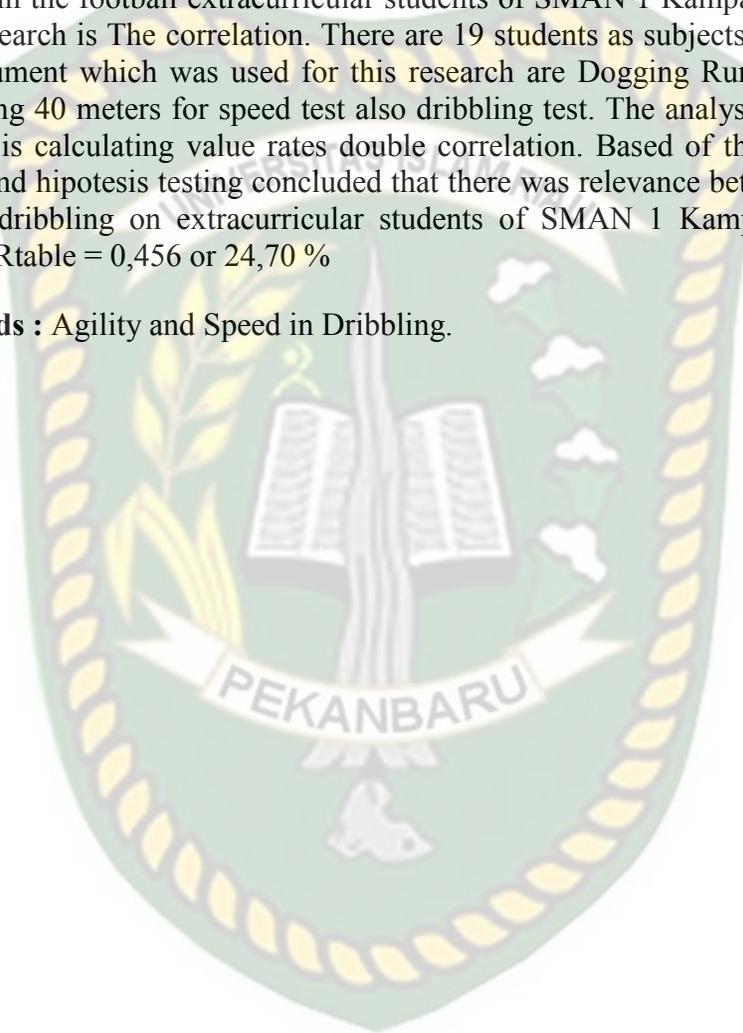
**Kata Kunci :** Kelincahan dan Kecepatan Terhadap *Dribbling* Bola.

## ABSTRACT

**Ibnu Zaki Darma. 2020. The Contribution of Agility and Speed In Dribbling on Football Extracurricular Students of SMAN 1 Kampar.**

The purpose of this research is looking for relevance between agility and speed on dribbling in the football extracurricular students of SMAN 1 Kampar. And the types of this research is The correlation. There are 19 students as subjects of this research. The instrument which was used for this research are Dogging Run for agility test, and running 40 meters for speed test also dribbling test. The analysis method which was used is calculating value rates double correlation. Based of the results of data analysis and hipotesis testing concluded that there was relevance between agility and speed in dribbling on extracurricular students of SMAN 1 Kampar with  $R_{count} = 0,497 > R_{table} = 0,456$  or 24,70 %

**Key Words :** Agility and Speed in Dribbling.





Dokumen ini adalah Arsip Milik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ibnu Zaki Darma  
NPM : 166610752  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Pembimbing Utama : Ricky Fernando, S.Pd., M.Pd  
Judul Skripsi : Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap *Dribbling* bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar

Dengan ini menyatakan bahwa:

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

Pekanbaru, November 2020

Ibnu Zaki Darma  
NPM. 166610752

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalammu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, shalawat beserta salam peneliti kirimkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad SAW sehingga peneliti dapat menyusun skripsi ini dengan judul: **“Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap *Dribbling* Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar Kabupaten Kampar”**.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun peneliti adalah manusia biasa yang mempunyai kelemahan, kekurangan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu peneliti yakin bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu peneliti mengharapkan kritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempatan ini mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Ibu Leni Apriani, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Prodi Studi Penjaskesrek sekaligus selaku Pembimbing yang luar biasa sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing peneliti dalam penyelesaian proposal ini.

2. Bapak Dr. Raffly Henjilito, M.Pd selaku Sekertaris Program Studi Penjaskesrek.
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Prodi Penjaskesrek terkhusus kepada bapak Ricky Fernando, M.Pd yang telah memberikan banyak masukan dan bimbingan kepada peneliti.
5. Teristimewa buat keluarga tercinta yang telah banyak berkorban baik meteri maupun moril yang tak mungkin terbalas sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Khususnya untuk Ayahanda Darwin dan tentunya Ibunda tercinta Rusmawati serta saudara yang telah memberikan semangat untuk peneliti menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2016 kelas E yang ada dikala susah dan senang serta yang lainnya ucapan terima kasih atas dukungan kalian. Memberikan bantuan, informasi dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

peneliti menyadari bahwa dalam pelaksanaan pembuatan dan penyusunan serta penulisan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapannya baik yang disengaja maupun tidak sengaja. Oleh karna itu, kritik dan saran peneliti harapkan demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

peneliti sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyusunan

skripsi ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru, 15 Januari 2021

Ibnu Zaki Darma



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

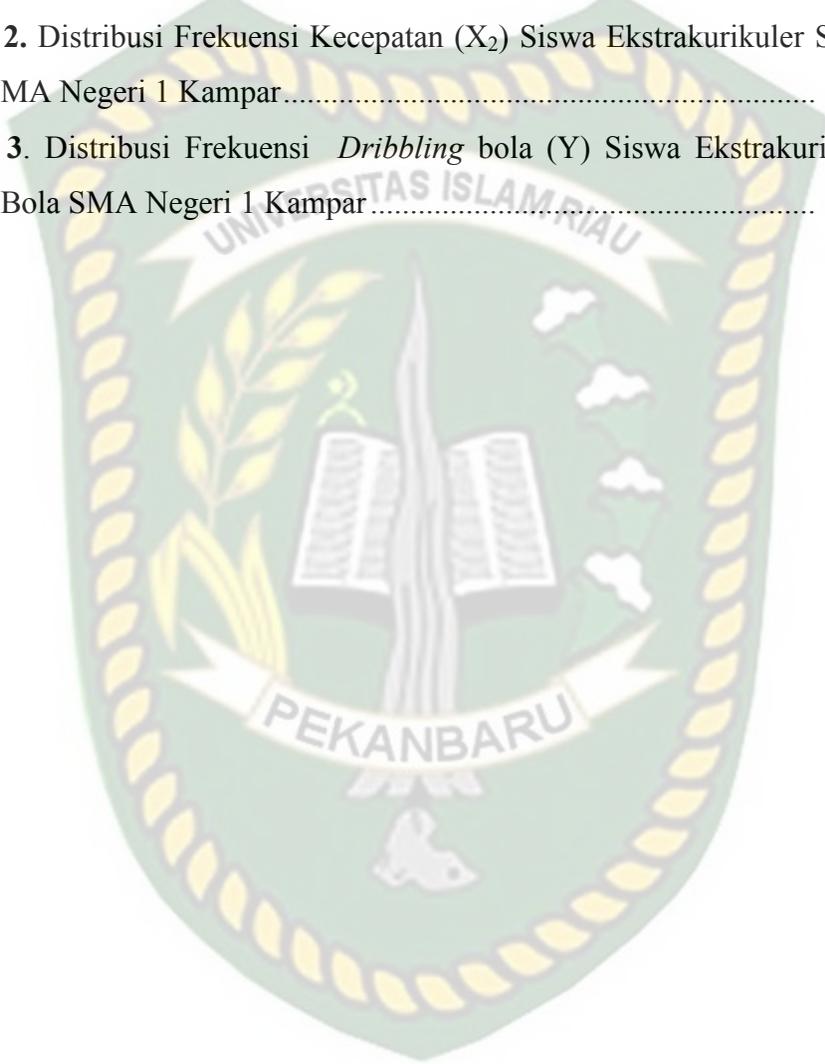
## DAFTAR ISI

	<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> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A.Latar Belakang .....	1
B.Identifikasi Masalah .....	3
C.Pembatasan Masalah .....	4
D.Perumusan Masalah .....	4
E.Tujuan Penelitian .....	4
F.Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	6
A. Landasan Teori .....	6
1. Hakikat kelincahan .....	6
a. Pengertian kelincahan .....	5
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan .....	7
2. Hakikat kecepatan .....	9
a. Pengertian kecepatan .....	9
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan .....	11
3. Hakikat <i>dribbling</i> sepak bola .....	13

a. Pengertian <i>dribbling</i> (menggiring bola) .....	13
b. Teknik dasar <i>dribbling</i> (menggiring bola) .....	15
c. Macam-macam <i>dribbling</i> (menggiring sepak bola) .....	16
B. Kerangka Pemikiran .....	17
C. Hipotesis Penelitian .....	18
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	19
A. Jenis Penelitian .....	19
B. Populasi dan Sampel .....	20
1. Populasi .....	20
2. Sampel .....	20
C. Defenisi Operasional .....	21
D. Pengembangan Instrumen .....	21
E. Teknik pengumpulan data .....	26
F. Teknik analisis data .....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	30
A. Deskripsi Data .....	30
B. Analisis Data .....	36
C. Pembahasan .....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	43
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	45
<b>LAMPIRAN</b> .....	47

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
<b>Tabel 1.</b> Distribusi Frekuensi Kelincahan ( $X_1$ ) Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar.....	31
<b>Tabel 2.</b> Distribusi Frekuensi Kecepatan ( $X_2$ ) Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar.....	33
<b>Tabel 3.</b> Distribusi Frekuensi <i>Dribbling</i> bola (Y) Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar.....	35



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
<b>Gambar 1.</b> Faktor-faktor yang menentukan kecepatan.....	13
<b>Gambar 2.</b> Lapangan <i>dogging run</i> .....	23
<b>Gambar 3.</b> Diagram Lapangan Tes Mengiring Bola .....	26



## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
<b>Grafik 1.</b> Histogram Frekuensi Data Kelincahan ( $X_1$ ) Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar .....	32
<b>Grafik 2.</b> Histogram Frekuensi Data Kecepatan ( $X_2$ ) Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar .....	33
<b>Grafik 3.</b> Histogram Frekuensi Data <i>Dribbling</i> Bola (Y) Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar .....	35



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
<b>Lampiran 1.</b> Tabel Data Hasil Tes Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kampar.....	47
<b>Lampiran 2.</b> Cara Mencari distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelincahan pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kampar.....	48
<b>Lampiran 3.</b> Tabel Data Hasil Tes Kecepatan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kampar.....	49
<b>Lampiran 4.</b> Cara Mencari distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kecepatan pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kampar .....	50
<b>Lampiran 5.</b> Tabel Data Hasil Tes <i>Dribbling</i> Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kampar.....	51
<b>Lampiran 6.</b> Cara Mencari distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Dribbling</i> pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kampar.....	52
<b>Lampiran 7.</b> Korelasi Kelincahan ( $X_1$ ) ke <i>Dribbling</i> Sepakbola (Y).....	53
<b>Lampiran 8.</b> Korelasi Kecepatan ( $X_2$ ) ke <i>Dribbling</i> Sepakbola (Y) .....	55
<b>Lampiran 9.</b> Korelasi Kelincahan ( $X_1$ ) ke Kecapatan ( $X_2$ ) .....	57
<b>Lampiran 10.</b> Korelasi $X_1, X_2$ ke Y.....	59
<b>Lampiran 11.</b> $R_{tabel}$ .....	61
<b>Lampiran 12.</b> Dokumentasi Penelitian.....	62

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktifitas tubuh yang dapat memberikan kesehatan dan kesenangan pada manusia. Tidak hanya kesehatan jasmani yang dapat diperoleh dengan olahraga, kesehatan rohani juga dapat diperoleh dengan olahraga. Olahraga bukan hanya sekedar hobi, tapi olahraga sudah menjadi suatu keharusan dan kebutuhan dalam membentuk kebugaran dan menjaga kesehatan.

Olahraga juga dapat membentuk karakter seseorang menjadi pribadi yang disiplin, bertanggung jawab, mampu bekerjasama dalam tim, dan masih banyak lagi hal positif yang kita dapat melalui olahraga. Oleh karena itu olahraga sangat dibutuhkan didalam kehidupan bermasyarakat.

Olahraga merupakan suatu media pembinaan dalam dunia pendidikan, seperti pemberian materi-materi olahraga baik intrakurikuler dan ekstrakurikuler di sekolah, sesuai dengan undang-undang yang telah ditetapkan oleh pemerintah No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pada Pasal 25 ayat 4 yang berbunyi “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”.

Berdasarkan kutipan di atas, pemerintah sangat mendukung akan pembinaan olahraga di Negara Kesatuan Republik Indonesia ini yang diberikan kepada peserta didik melalui kemampuan, potensi, minat dan bakat sesuai dengan cabang olahraga yang dikuasai oleh peserta didik. Pembinaan olahraga pada

kegiatan ekstrakurikuler bertujuan memasyarakat olahraga dan mengolahragakan masyarakat tentunya tanggung jawab sebagai pemerintah untuk menciptakan tali persaudaraan yang kuat serta menjunjung tinggi rasa nasionalisme. Salah satu pembinaan olahraga yang banyak digemari adalah sepak bola, peminatnya mulai dari yang muda sampai yang tua dan diterapkan pada kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah terdiri dari beberapa macam cabang olahraga, salah satunya adalah ekstrakurikuler sepak bola yang banyak diminati oleh para siswa laki-laki. Banyak di antara para siswa yang meminati ekstrakurikuler karena pernah latihan di Sekolah Sepak Bola (SSB) dan juga karena hobi bermain bola. Dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola siswa melakukan seperti latihan, pertandingan dan juga diajarkan untuk saling mengenal satu sama lain guna untuk mempererat hubungan antara siswa. Sebagai olahraga paling populer di dunia, sepak bola mengalami perkembangan yang sangat signifikan. Kini olahraga sepak bola digemari tidak hanya dikaum lelaki, namun juga digemari oleh kaum wanita, bahkan kini marak diadakannya *tournament* sepak bola wanita hingga sampai tingkat pagelaran piala dunia.

Sepak bola memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pesepak bola, yakni: *passing*, *dribbling*, *shooting*, *heading*, dan lain sebagainya. Selain Penguasaan teknik dasar sepak bola, keberhasilan dalam latihan bahkan mencapai prestasi, seorang atlet sepakbola memerlukan kondisi fisik yang baik antara lain adalah: 1) kekuatan, 2) fleksibilitas, 3) koordinasi,

4) daya tahan, 5) stamina, 6) ketepatan, 7) kecepatan, 8) keseimbangan dan 9) daya ledak otot.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar setelah dilihat pada saat siswa ekstrakurikuler sepak bola melakukan latihan ditemukan beberapa masalah, diantaranya, siswa kurang memahami teknik *dribble* dengan benar seperti saat ingin melewati pemain lawan, kurangnya kecepatan siswa saat mengiring bola sehingga tidak bisa memberikan jarak dengan pemain lawan yang mengejar, kelincahan yang ada pada siswa masih kurang sehingga bola dengan mudah diambil oleh pemain lawan dari kaki siswa dan kurangnya kemampuan gerak tipu pada siswa dalam melakukan *dribble* untuk mengecoh dan melewati pemain lawan. Oleh karena banyaknya siswa yang kurang menguasai teknik *dribble* sepak bola, maka Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : **“Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap *Dribbling* Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar Kabupaten Kampar”**.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Masih ada sebagian dari siswa yang kurang memiliki kecepatan pada saat melakukan *dribbling*.
2. Sering terlepasnya bola pada kaki siswa pada saat melakukan *dribbling* karena kelincahan yang dimiliki siswa belum maksimal.

3. Kecepatan yang dimiliki sebagian siswa dalam melakukan *dribbling* masih belum maksimal, ini terlihat pada saat siswa mengiring bola dan dapat dikejar pemain lawan.
4. Kurang maksimalnya kelincahan yang dimiliki siswa dalam melakukan *dribbling* sepak bola.

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas mengingat keterbatasan Peneliti baik dari segi tenaga, waktu, dan dana yang tersedia maka menulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar Kabupaten Kampar.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang ada maka Peneliti merumuskan permasalahan yang dikemukakan adalah “Apakah terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar Kabupaten Kampar ? ”

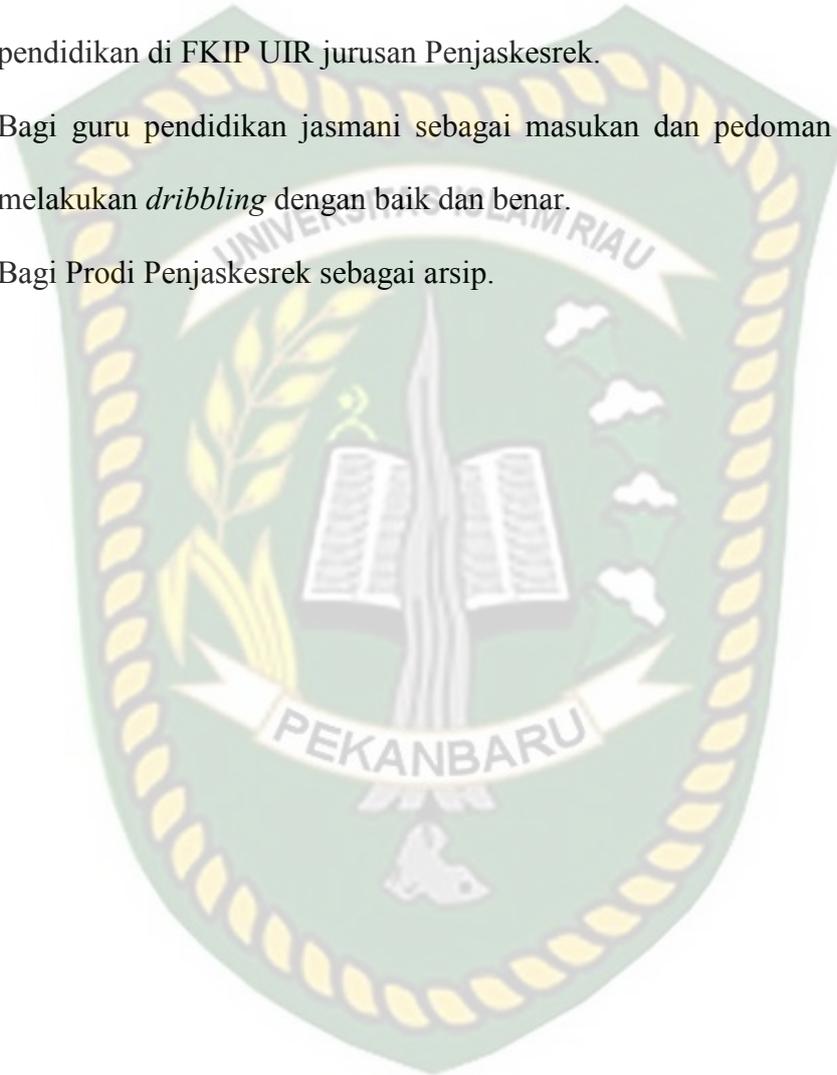
### E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar Kabupaten Kampar.

### F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan diharapkan berguna dan bermanfaat bagi seluruh pihak, diantaranya:

1. Dapat digunakan sebagai panduan bagi pelatih siswa ekstrakurikuler sepak bola dalam melakukan *dribbling* yang baik dan benar.
2. Sebagai persyaratan dan kelengkapan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di FKIP UIR jurusan Penjaskesrek.
3. Bagi guru pendidikan jasmani sebagai masukan dan pedoman bagaimana melakukan *dribbling* dengan baik dan benar.
4. Bagi Prodi Penjaskesrek sebagai arsip.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Kelincahan

###### a. Pengertian Kelincahan

Dalam berolahraga diperlukan beberapa komponen untuk menunjang hasil latihan, salah satunya adalah kelincahan. Kelincahan merupakan suatu pergerakan tubuh yang membutuhkan keterampilan dan kecepatan gerak tubuh untuk berpindah dalam waktu yang singkat.

Menurut Ismaryati (2008:41) Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat yang mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak.

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. Sesuai dengan batasan kelincahan sebagaimana yang telah dikemukakan, untuk itu pergerakan yang dilakukan dalam menggiring bola dengan jarak yang maksimal dalam permainan sepakbola

sangat membutuhkan kelincuhan tubuh dan pergerakan anggota badan untuk menampilkan pola permainan yang lebih baik.

Suharno (2016:216) mengatakan kegunaan kelincuhan 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.

Menurut Getchell dalam Widiastuti (2015:137) *Agility* atau kelincuhan komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga. *Agility* atau kelincuhan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya.

Dari uraian yang telah peneliti paparkan diatas dapat disimpulkan bahwa, kelincuhan merupakan perubahan posisi dari satu tempat ke tempat yang lain dengan waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran dirinya yang dilakukan secara bersamaan dengan gerakan yang seseorang tersebut kehendaki.

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

Dengan memiliki kelincuhan diharapkan seorang pesepak bola dapat melakukan pertandingan sesuai dengan yang direncanakan oleh seorang pelatih, agar tujuan dalam mengikuti pertandingan atau sebuah kompetisi yang diikuti dapat tercapai. Oleh karena itu seseorang pesepak bola yang tidak -memiliki kelincuhan dalam bermain sepak bola

diharapkan melatih kemampuan dirinya guna memiliki tingkat kelincihan maksimal yang dapat diperoleh dirinya.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincihan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro dalam Riswanda (2016:360) adalah :

#### 1. Tipe tubuh

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. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari sektomorf dan endomorf.

#### 2. Usia

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

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

#### 4. Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

#### 5. Kelelahan

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

## 2. Hakikat Kecepatan

### a. Pengertian Kecepatan

kecepatan adalah suatu perpindahan posisi dari tempat yang satu ke tempat yang lain dengan jarak tertentu yang diusahakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan juga merupakan salah satu komponen yang sangat dibutuhkan baik dalam aktivitas sehari-hari maupun berolahraga.

Menurut Ismaryati (2008: 57), kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Secara mekanis, kecepatan dinyatakan sebagai perbandingan antara jarak dan waktu (Bompa: 1990). Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen yaitu waktu reaksi, frekuensi pergerakan per satuan waktu, kecepatan jarak.

Menurut Syafruddin (2011:88) Secara fisiologis, kecepatan diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses persyarafan dan kemampuan otot, sedangkan menurut ilmu fisika, kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh.

Menurut Widiastuti (2015:125) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Dari uraian diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk berpindah dari satu tempat ketempat lainnya dengan kemampuan mobilitas sistem syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, serta dengan memanfaatkan kemampuan fleksibilitas tubuh.

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

Menurut Jonath/ Krempel dalam Syafruddin (2011:95) kemampuan kecepatan dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut ini:

### 1. Kekuatan Otot

Sebagaimana dikemukakan sebelumnya bahwa kemampuan kecepatan tidak bisa berkembang tanpa kekuatan otot yang memadai karena kekuatan otot suatu persyaratan mutlak dari kecepatan gerakan. Oleh karena itu, untuk mendapatkan suatu kecepatan maksimal diperlukan terutama sekali otot yang kuat dan terlatih. Dengan kata lain bahwa pembinaan kekuatan otot diberikan lebih awal dari pada latihan kecepatan.

### 2. Viskositas Otot

Perkembangan/ peningkatan kecepatan gerakan yang dapat dicapai secara maksimal berpengaruh negatif ketika otot dalam keadaan dingin dengan viskositas yang tinggi. Dengan kata lain, kecepatan tidak dapat berkembang ketika otot dalam keadaan tidak panas (dingin) dengan viskositas yang tinggi. Hal ini berarti, viskositas otot menurun apabila otot dipanaskan.

### 3. Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi atau kemampuan reaksi merupakan kemampuan seseorang menjawab/ merespon sesuatu signal (stimulus) dengan kecepatan tinggi. Meskipun kemampuan ini berlangsung dalam waktu yang sangat singkat(0,05-0,35 detik), namun, dapat mempengaruhi waktu yang dihasilkan dalam lari cepat karena kecepatan reaksi termasuk

bagian rangkaian proses gerakan dalam lari cepat. Signifikansi pengaruh kecepatan reaksi terhadap lari jarak pendek berbeda dengan lari jarak menengah dan jarak jauh. Oleh karena itu, pada lari jarak menengah dan jarak jauh dalam atletik, latihan kecepatan reaksi ini bisa diabaikan atau dengan kata lain tidak diperlukan.

#### 4. Kecepatan Kontraksi

Kecepatan kontraksi berhubungan dengan struktur dan kemampuan otot secara fisiologis karena kecepatan kontraksi lebih ditentukan oleh jenis serabut otot putih/cepat (*fast twitch*) dibanding jenis serabut merah/lambat (*slow twitch*). Kecepatan gerakan dan *power* ditentukan terutama oleh serabut otot cepat dan daya tahan lebih ditentukan oleh serabut otot lambat (de Marees, 1981:92).

#### 5. Koordinasi

Koordinasi yang dimaksud disini adalah kerja sama atau saling pengaruh antara sistem persarafan pusat (*Central Nervous system*, disingkat CNS) dan otot yang bekerja, yang sangat berpengaruh terhadap kecepatan gerakan. Tiap kerja otot memerlukan kerja sama antara kelompok otot yang terkait (koordinasi otot inter) dan kerja sama dalam otot (koordinasi otot intra).

#### 6. Ciri-ciri Anthropometri

Ciri-ciri bangunan tubuh manusia seperti perbandingan panjang tungkai dengan badan, dan panjang lengan memegang peranan penting

dalam meningkatkan kecepatan, akan tetapi tidak bisa dilatih. Hal ini disebabkan antropometri tubuh setiap orang tumbuh dan berkembang secara alami sesuai dengan faktor genetik bawaan yang dimilikinya.



Gambar 1. Faktor-faktor yang menentukan kecepatan  
Jonath/ Krempel dalam Syafruddin (2011:97)

### 7. Daya Tahan Anaerobik Umum dan Daya Tahan Kecepatan

Daya tahan kecepatan menentukan kesanggupan seseorang mengatasi kerja intensif selama 20-30 detik. Kemampuan ini tergantung dari kapasitas otot dan energi yang dihasilkan saat mengalami deficit (kekurangan).

## 3. Hakikat *Dribbling* Sepak Bola

### a. Pengertian *Dribbling* (Menggiring Bola)

*Dribbling* atau menggiring bola adalah suatu teknik yang sangat dibutuhkan oleh seorang pesepak bola baik saat latihan maupun saat bertanding. *Dribbling* adalah salah satu teknik yang digunakan dalam

olahraga sepak bola yang harus dikuasai oleh pesepak bola, guna untuk menguasai jalannya permainan dilapangan.

Menurut Robert Koger (2007:51) Menggiring bola (*dribbling*) adalah sebuah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki Anda agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus-menerus melihat bola. Mereka harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya.

Menurut Mochammad Zakky (2016:42) Teknik menggiring bola adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dan posisi bola tidak jauh dari kaki. Gerakan saat menggiring bola senantiasa berubah-ubah umumnya dapat dilakukan dengan lambat atau mungkin sangat cepat tergantung dari tujuan atau kondisi yang terjadi saat pemain menggiring bola.

Menurut Mielke dalam Yanuar (2014:482) *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Dalam pelaksanaan *dribbling* ada beberapa macam atau versi yang bisa dipakai oleh pemain diantaranya *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam, *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, dan *dribbling* menggunakan kaki bagian kura – kura kaki.

Sesuai dengan beberapa paparan yang peneliti uraikan diatas maka dapat disimpulkan *dribbling* adalah suatu kemampuan untuk memindahkan bola dari satu tempat ketempat yang lain menggunakan kaki bagian luar, dalam maupun punggung kaki. Kecepatan *dribbling* tergantung dengan kondisi dilapangan baik itu cepat maupun lambat guna untuk menguasai jalannya suatu pertandingan atau permainan sepak bola.

#### **b. Teknik Dasar *Dribbling* (Menggiring Bola)**

Menurut Robert Koger (2007:51) Dalam melakukan *dribbling* sepak bola yang baik dan benar ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pesepak bola yaitu:

1. Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki Anda. Jangan menendang terkaku keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh.
2. Giringlah bola dengan kepala tetap tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki Anda.
3. Jika Anda bergerak kearah musuh, perhatikanlah pinggang dan arah kaki mereka. Pinggang dan arah kaki mereka menunjukkan kemana mereka akan bergerak. Dan jika musuh sudah melangkahkan salah satu kaki mereka, berbeloklah ke arah kaki yang maju itu.
4. Gunakan beberapa gerak tipu mengecoh lawan, missal tumbuh Anda condong ke kanan tetapi dengan mendadak berbelok ke kiri.

5. Variasikan kecepatan lari Anda; dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang mengejar atau menghadang Anda akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan.
6. Giringlah bola menjauhi musuh Anda; paksalah mereka mengejar Anda. Usahakan selalu bergerak ke ruang terbuka di lapangan.
7. Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar Anda dapat segera mengoper bola kepadanya.

**c. Macam-macam *Dribbling* (Menggiring Sepak Bola)**

Menurut Velnika (2017:38) Dalam melakukan teknik dasar *dribbling* sepak bola dapat dibedakan sesuai dengan tujuan menggiring bola itu sendiri. Ada beberapa macam teknik dalam *dribble* (menggiring bola) yaitu:

1. Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam.  
Dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain sehingga lawan akan sulit merampas bola. Selain itu pemain akan mudah merubah arah apabila pemain lawan berusaha merebut bola. Hal ini dapat juga diartikan jika pemain yang menggiring bola dibayangi oleh lawan maka cara menggiring bola seperti inilah yang lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki.
2. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar.  
Pelaksanaan menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dengan kecepatan

bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola dengan tubuh dapat di kontrol sedemikian rupa sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola tersebut. Menggiring bola dengan kaki bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk merubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah ke kiri atau ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

3. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas.

Bagi pemain yang mempunyai kecepatan dalam berlari menggiring dengan kura-kura kaki bagian atas sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan ke daerah lawan. Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus. Membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bukan berarti di giring tetapi di tendang lurus lalu di kejar (*kick and run*).

## B. Kerangka Pemikiran

Kelincahan merupakan perubahan posisi dari satu tempat ke tempat yang lain dengan waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran dirinya yang dilakukan secara bersamaan dengan gerakan yang seseorang tersebut kehendaki.

Kecepatan merupakan kemampuan untuk berpindah dari satu tempat ketempat lainnya dengan kemampuan mobilitas sistem syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, serta dengan memanfaatkan kemampuan fleksibilitas tubuh.

*Dribbling* adalah suatu kemampuan untuk memindahkan bola dari satu tempat ketempat yang lain menggunakan kaki bagian luar, dalam maupun punggung kaki. Kecepatan *dribbling* tergantung dengan kondisi lapangan baik itu cepat maupun lambat guna untuk menguasai jalannya suatu pertandingan atau permainan sepak bola.

Berdasarkan penjelasan yang peneliti uraikan diatas maka peneliti mengemukakan kerangka berfikir dalam penelitian ini sebagai berikut “semakin baik tingkat kelincahan dan kecepatan maka semakin baik pula kemampuan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri1 Kampar dalam melakukan *dribbling* (menggiring bola)”.

### **C. Hipotesis Penelitian**

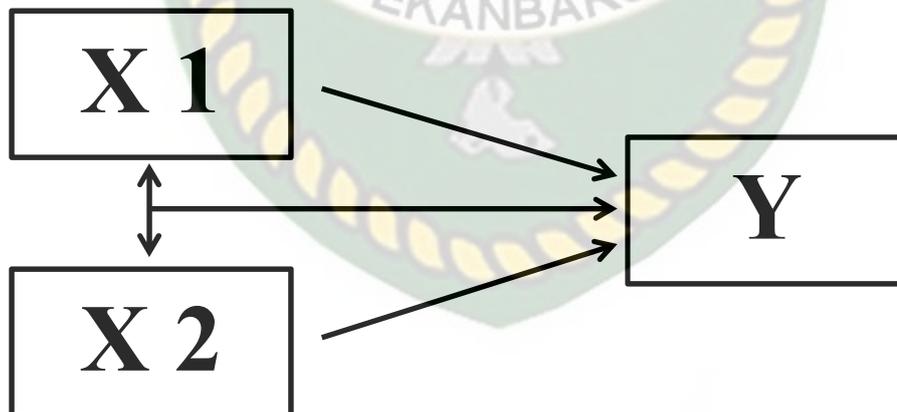
Berdasarkan kerangka berfikir yang peneliti paparkan diatas, maka peneliti merumus hipotesis sementara dalam penelitian ini sebagai berikut: “Terdapat Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap *Dribbling* Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar Kabupaten Kampar”.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk menentukan kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar Kabupaten Kampar. Menurut Ali Maksum (2013:73) penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain korelasional. Digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

$X_1$  = Kontribusi kelincahan (Variabel bebas)

$X_2$  = Kontribusi kecepatan (Variabel bebas)

$Y$  = *Dribbling* bola (variabel terikat)

## **B. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2014:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar Kabupaten Kampar yang berangotakan 20 siswa putra.

### **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang ada di sekolah yang diteliti. Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini mengacu pada pendapat Sugiyono (2014:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang di ambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang di ambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili). Oleh karena itu sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar Kabupaten Kampar yang berangotakan 20 siswa putra.

### C. Defenisi Operasional

Untuk menghindari salah tafsir dan menghindari kemungkinan penyimpangan yang mungkin terjadi, maka perlu dijelaskan dan pengasan istilah-istilah sebagai berikut :

1. Kelincahan merupakan perubahan posisi dari satu tempat ke tempat yang lain dengan waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran dirinya yang dilakukan secara bersamaan dengan gerakan yang seseorang tersebut kehendaki.
2. Kecepatan merupakan kemampuan untuk berpindah dari satu tempat ketempat lainnya dengan kemampuan mobilitas sistem syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, serta dengan memanfaatkan kemampuan fleksibilitas tubuh.
3. *Dribbling* adalah suatu kemampuan untuk memindahkan bola dari satu tempat ketempat yang lain menggunakan kaki bagian luar, dalam maupun punggung kaki. Kecepatan *dribbling* tergantung dengan kondisi dilapangan baik itu cepat maupun lambat guna untuk menguasai jalannya suatu pertandingan atau permainan sepak bola.

### D. Pengembangan Instrument

Instrumen merupakan suatu hal yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran terhadap kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling*

bola. Adapun untuk tes kelincahan, kecepatan dan *dribbling* sepak bola pada penelitian ini menggunakan instrumen tes dan pengukuran sebagai berikut:

### 1. Tes Kelincahan: *Dogging Run* (Ismaryanti, 2008:43)

Tujuan : mengukur kemampuan merubah arah berlari.

Sasaran : laki-laki dan perempuan yang berusia 10 tahun ke atas.

Perlengkapan : - Stopwatch, pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis *start*.

- Cat atau kapur untuk membuat tanda arah lari.

- Lembing atau benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan.

- Lapangan.

- Garis *start* sepanjang 1,83 m.

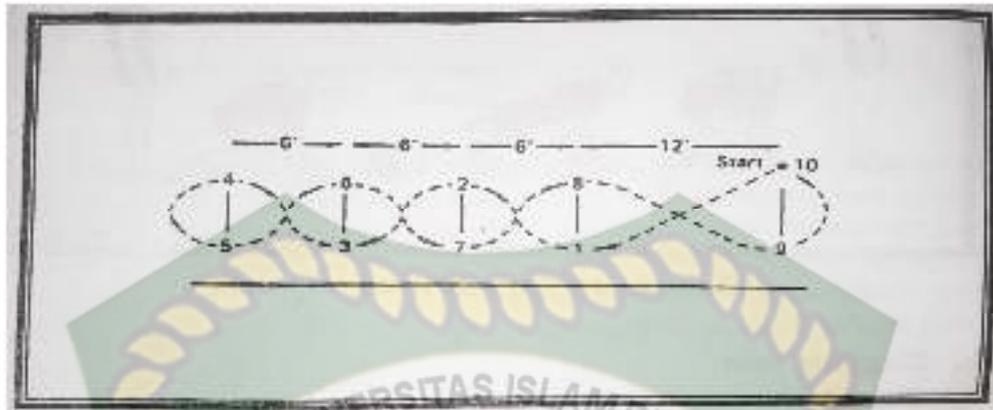
- Rintangan pertama di depan garis *start* sejauh 3,6m.

- Rintangan ke dua di depan rintangan pertama sejauh 1,83 m.

- Rintangan ke tiga dan empat masing-masing sejauh 1,83 m.

Pelaksanaan : Testi berdiri sedekat mungkin dibelakang garis *start*, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang telah ditentukan.

Penilaian : Catat waktu yang ditempuh mulai dari *start* sampai dengan *finish*.



Gambar 2. Lapangan *dogging run*

## 2. Tes Kecepatan Lari Cepat 40 Meter (Widiastuti, 2015:126)

### Tujuan

Untuk mengetahui kemampuan lari dengan cepat dan mengetahui kemampuan kecepatan seorang siswa/atlet.

### Peralatan yang dibutuhkan

- a. Stopwatch.
- b. Kerucut pembatas atau patok.
- c. Lintasan lari 40 meter yang lurus, datar dan ditempatkan pada *cross wind*. Apabila permukaan yang digunakan berumput, rumput harus berada dalam keadaan kering.

### Prosedur

- a. Berilah tanda lintasan lari sepanjang 40 meter dengan kerucut pembatas ditempatkan pada tiap interval 10 meter.
- b. Tiap testee melakukan start dengan posisi berdiri, dan kaki depan tepat berada di atas garis start.

- c. Pemberi tanda waktu berdiri pada garis *finish*, meneriakan aba-aba “siap” dan mengayunkan bendera untuk memberi tanda start pada testee. Pada saat lengan diayunkan, pemberi tanda waktu secara bersamaan mulai menghidupkan stopwatch yang dipegang.
- d. Hentikan stopwatch pada saat dada testee telah melewati garis *finish*.
- e. Tekankan kepada testee agar lari secepat mungkin.
- f. Testee diperbolehkan melakukan dua kali.

#### **Penilaian**

Catatlah waktu yang diperlukan pada pelaksanaan yang paling cepat dengan ketelitian 0,1 detik yang terdekat.

### **3. Tes Mengiring Bola (Nurhasan, 2001: 160)**

#### **Tujuan:**

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

#### **Alat yang digunakan:**

- Bola
- Stop watch
- 6 buah rintangan (tongkat/lembing)
- Tiang bendera
- Kapur

**Petunjuk pelaksanaan:**

- pada aba-aba “siap” testee berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- Pada aba-aba “ya”, testee mulai mengiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
- Bila salah arah dalam mengiring bola, ia harus memberbaikinya tanpa harus menggunakan anggota badan selain kaki ditempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stop watch tetap berjalan.
- Bola digiring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

**Gerakan tersebut ditentukan gagal apabila:**

- Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
- Testee harus menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
- Testee menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola.



Gambar 3. Diagram Lapangan Tes Mengiring Bola

#### E. Teknik Pengumpulan Data

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

##### 1. Observasi

Yaitu teknik yang dilakukan dengan pengamatan langsung objek penelitian untuk mendapatkan informasi apakah terdapat kelincahan dan kecepatan terhadap Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar Kabupaten Kampar.

##### 2. Perpustakaan

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

### 3. Tes dan Pengukuran

Tes dalam penelitian ini adalah untuk mengukur kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan mengiring bola (*dribbling*).

#### F. Teknik Analisis Data

Untuk menganalisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik korelasi parsial dan koefisien penentu parsial, sedangkan hipotesis digunakan korelasi ganda.

1. Rumus korelasi product moment untuk mencari korelasi  $X_1$  terhadap  $Y$  yaitu:

$$R_{X_1Y} = \left( \frac{n \sum X_1 Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\} \{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\}}} \right)$$

Keterangan:

$R_{x,y}$  = Koefisien korelasi yang dihitung

$\sum X_1$  = Jumlah product  $X_1$

$\sum Y$  = Jumlah product  $Y$

$\sum XY$  = Jumlah seluruh skor ( $X_1$ ) dilakukan dengan jumlah product skor ( $Y$ )

2. Rumus korelasi product moment untuk mencari korelasi  $X_2$  terhadap  $Y$  yaitu:

$$R_{X_2Y} = \left( \frac{n \sum X_2 Y - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\} \{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\}}} \right)$$

Keterangan:

$R_{x,y}$  = Koefisien korelasi yang dihitung

$\sum X_2$  = Jumlah product  $X_2$

$\sum Y$  = Jumlah product  $Y$

$\sum XY$  = Jumlah seluruh skor ( $X_2$ ) dilakukan dengan jumlah product skor ( $Y$ )

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

$$R_{X_1X_2} = \left( \frac{n \sum X_1 X_2 - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\}}} \right)$$

Keterangan:

- $R_{x_1x_2}$  = Koefisien korelasi yang dihitung  
 $\sum X_1$  = Jumlah product  $X_1$   
 $\sum X_2$  = Jumlah product  $X_2$   
 $\sum X_1 X_2$  = Jumlah seluruh skor ( $X_1$ ) dilakukan dengan jumlah product skor ( $X_2$ )

4. Rumus koefisien korelasi berganda dua variabel sebagai berikut:

$$R_{X_1X_2Y} = \sqrt{\frac{R_{X_1Y}^2 + R_{X_2Y}^2 - 2 R_{X_1Y} \cdot R_{X_2Y} \cdot R_{X_1X_2}}{1 - R_{X_1X_2}^2}}$$

Keterangan

- $R_{yx_1x_2}$  = Koefisien korelasi parsial antara variabel  $x_1$  dan  $x_2$   
 $r_{yx_1}$  = Koefisien korelasi  $x_1$  terhadap Y  
 $r_{yx_2}$  = Koefisien korelasi  $x_2$  terhadap Y  
 $r_{x_1x_2}$  = Koefisien korelasi  $x_1$  terhadap  $x_2$

5. KPB (Koefisien Penentu Berganda)

Untuk melihat besarnya kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar Kabupaten Kampar yaitu dengan rumus koefisien penentu berganda dengan rumus:  $KPB = r_{Y1.2}^2 \times 100\%$

6. Mencari DK (Derajat Kebebasan)

DK atau kebebasan didapatkan dengan mengurungkan (n) atau jumlah sampel dengan jumlah variabel. DK 2 atau 3 variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

$$DK 2 = 20 - 2 = 18$$

$$DK 3 = 20 - 2 = 18$$



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data

Data penelitian ini menyangkut tiga variabel yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Variabel terikat (Y) adalah *dribbling* sepak bola, sedangkan variabel bebas pertama ( $X_1$ ) adalah kelincahan, dan variabel bebas kedua ( $X_2$ ) adalah kecepatan jumlah subjek penelitian yaitu siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar yang berjumlah 20 orang, yang dapat menghadiri penelitian hanya berjumlah 19 orang dan 1 orang tidak dapat hadir dan penelitian ini dilakukan 2 hari. Untuk mendapatkan gambaran karakteristik sampel dilakukan dengan mendeskripsikan data hasil penelitian untuk masing-masing variabel. Berikut ini' disajikan nilai minimum dan maksimum, nilai rata-rata, simpangan baku atau standar deviansi (SD), median, distribusi frekuensi, dan histogram data tunggal.

#### 1. Kelincahan ( $X_1$ ) Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar

Berdasarkan hasil tes kelincahan terhadap siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar. Di peroleh kelincahan tercepat atau nilai minimum yang dicapai siswa adalah = 6,47 dan kelincahan yang terlama atau nilai maksimum adalah = 9,51 median = 7,96 nilai rata-rata (mean) = 8,19 dan simpangan baku atau standar deviansi (SD) = 0,74 dari sampel 19 siswa.

Sebaran data kelincahan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar disajikan dalam daftar distribusi frekuensi **dengan** jumlah

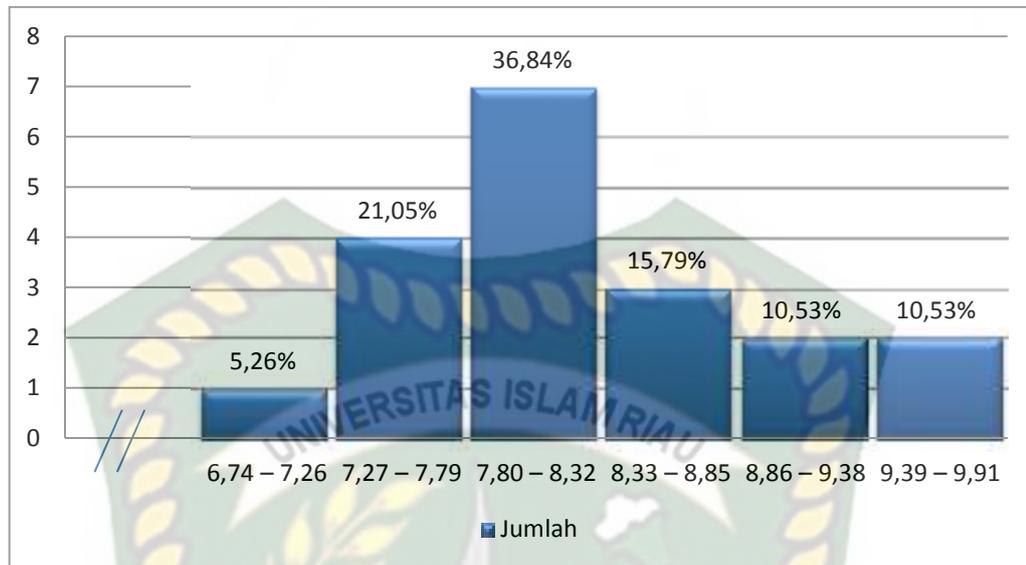
kelas se banyak 6 kelas dan panjang kelas 0,53 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 6,74-7,26 terdapat 1 siswa atau 5,26%, pada kelas interval kedua pada rentang 7,27-7,79 terdapat 4 siswa atau 21,05%, pada kelas interval ketiga pada rentang 7,80-8,32 terdapat 7 siswa atau 36,84%, interval keempat pada rentang 8,33-8,85 terdapat 3 siswa atau 15,79%, interval kelima pada rentang 8,86-9,38 terdapat 2 siswa atau 10,53%, dan pada interval ke enam pada rentang 9,39-9,91 terdapat 2 siswa atau 10,53%.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan ( $X_1$ ) Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar**

No	Interval	Tabulasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6,74 – 7,26	I	1	5,26%
2	7,27 – 7,79	IIII	4	21,05%
3	7,80 – 8,32	IIII II	7	36,84%
4	8,33 – 8,85	III	3	15,79%
5	8,86 – 9,38	II	2	10,53%
6	9,39 – 9,91	II	2	10,53%
<b>Jumlah</b>		19	19	100,00%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelincahan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar dapat ditunjukkan histogram berikut:



**Grafik 1. Histogram Frekuensi Data Kelincahan ( $X_1$ ) Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar**

## 2. Kecepatan ( $X_2$ ) Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar

Berdasarkan hasil tes kecepatan terhadap siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar. Diperoleh kecepatan dengan nilai terendah yang dicapai siswa adalah = 5,54 dan kecepatan tertinggi adalah = 7,92 median = 6,64 nilai rata-rata = 6,66 dan simpangan baku atau standar deviansi = 0,62 dari sampel 19 siswa.

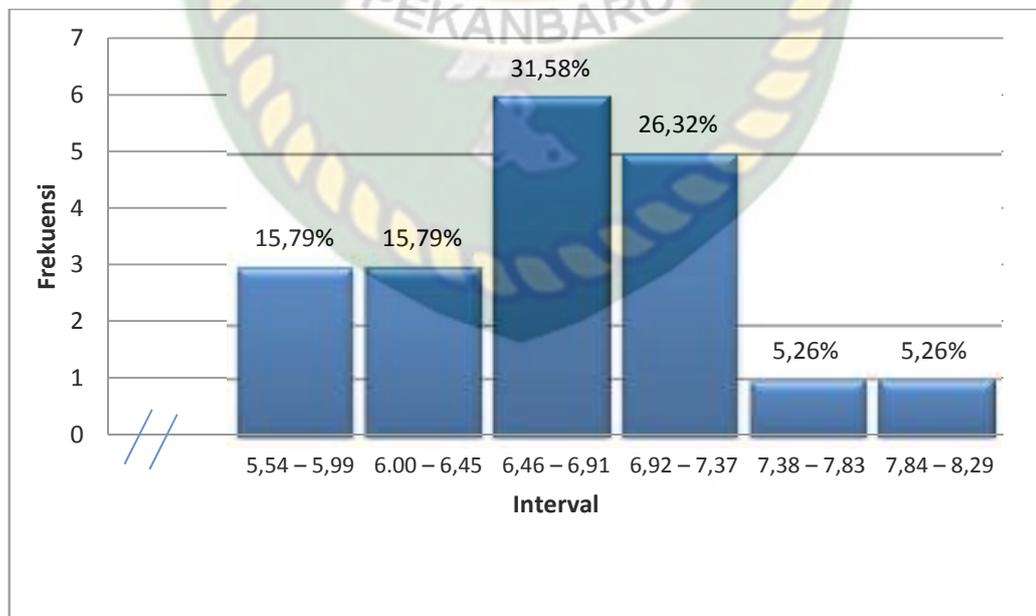
Sebaran data kecepatan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar dijelaskan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 6 dan panjang kelas 0,46 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 5,54-5,99 terdapat 3 siswa atau 15,79% kelas interval kedua 6,00-6,45 terdapat 3 siswa atau 15,79% kelas interval ketiga 6,46-6,91 terdapat 6 siswa atau 31,58% kelas interval keempat 6,92-7,37 terdapat 5 siswa atau 26,32% kelas interval kelima 7,38-7,83 terdapat 1 siswa atau

5,26%, dan kelas interval pada rentang keenam 7,84-8,29, terdapat 1 siswa atau 5,26%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan ( $X_2$ ) Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar**

No	Interval	Tabulasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	5,54 – 5,99	III	3	15,79%
2	6,00 – 6,45	III	3	15,79%
3	6,46 – 6,91	IIII I	6	31,58%
4	6,92 – 7,37	IIII	5	26,32%
5	7,38 – 7,83	I	1	5,26%
6	7,84 – 8,29	I	1	5,26%
<b>Jumlah</b>		19	19	100,00%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kecepatan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar dapat ditunjukkan pada histogram berikut:



**Grafik 2. Histogram Frekuensi Data Kecepatan ( $X_2$ ) Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1Kampar**

### 3. *Dribbling* Sepak Bola (Y) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kampar

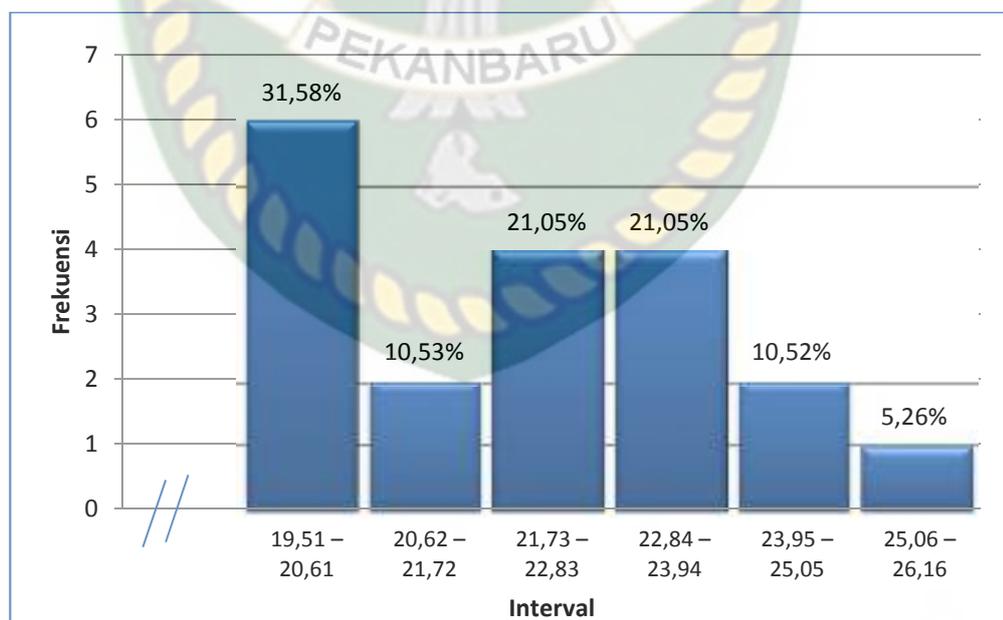
Pengukuran terhadap *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kampar nilai minimum yang dicapai adalah = 19,51 dan nilai maksimum yang dicapai adalah = 25,30 median = 22,10 nilai rata-rata = 22,13 dan simpangan baku atau standar deviansi = 1,65 dari sampel yang berjumlah 19 siswa.

Sebaran data *dribbling* bola pada siswa ekstrakurukuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 6 dan panjang kelas 2,49 yaitu pada kelas interval pertama dengan rentang 19,51-20,61 terdapat 6 siswa atau 31,58%, pada kelas interval kedua dengan rentang 20,62-21,72 terdapat 2 siswa atau 10,53%, pada kelas interval ketiga dengan rentang 21,73-22,83 terdapat 4 siswa atau 21,05%. Pada kelas interval keempat dengan rentang 22,84-23,94 terdapat 4 siswa atau 21,05%, pada kelas interval kelima dengan rentang 23,95-25,05 terdapat 2 siswa atau 10,53%, dan pada kelas interval keenam dengan rentang 25,06-26,16 terdapat 1 siswa atau 5,26%. Untuk lebih jelasnya dapat ditinjau dari tabel berikut ini :

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Dribbling* Bola (Y) Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar**

No	Interval	Tabulasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	19,51 – 20,61	IIII I	6	31,58%
2	20,62 – 21,72	II	2	10,53%
3	21,73 – 22,83	IIII	4	21,05%
4	22,84 – 23,94	IIII	4	21,05%
5	23,95 – 25,05	II	2	10,53%
6	25,06 – 26,16	I	1	5,26%
<b>Jumlah</b>		19	19	100,00%

Penyebaran distribusi frekuensi dari hasil *Dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar dapat ditunjukkan pada histogram berikut:



**Grafik 3. Histogram Frekuensi Data *Dribbling* Bola (Y) Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kampar**

## B. Analisa Data

Data yang telah dikumpul kemudian dianalisis, yang menjaadi variabel bebas ( $X_1$ ) adalah kelincahan dan ( $X_2$ ) adalah kecepatan dan yang menjadi variabel terikat ( $Y$ ) adalah *dribbling* bola. Pengujian yang digunakan yaitu sebagai berikut:

Data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dari penelitian yang telah dilakukan. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu:

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar.
2. Tidak terdapatnya kontribusi kecepatan terhadap *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar.
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar.

### 1) Nilai Korelasi $X_1$ Terhadap $Y$ (Kelincahan Dengan *Dribbling* Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besarnya nilai korelasi atau hubungan kelincahan terhadap *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar didapat nilai  $r_{hitung} = 0,496$ . Setelah nilai korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis sebagai berikut:

Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka signifikan

Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka tidak signifikan

Kemudian didapatkan nilai  $r_{hitung} = 0,496$  pada taraf signifikan 5% didapat  $r_{tabel} = 0,456$ . Dengan demikian  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,496 > 0,456$ . Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel  $X_1$  terhadap variabel Y atau adanya hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar dengan nilai kontribusi 24,60%.

## 2) Nilai Korelasi $X_2$ Terhadap Y (kecepatan Dengan *Drbbling* Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui besarnya nilai korelasi atau hubungan kecepatan terhadap *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar didapat nilai  $r_{hitung} = 0,244$ . . Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis sebagai berikut :

Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka signifikan

Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka tidak signifikan

Kemudian didapatkan nilai  $r_{hitung} = 0,244$  pada taraf signifikan 5% didapat  $r_{tabel} = 0,456$ . Dengan demikian  $r_{hitung} < r_{tabel}$  atau  $0,244 < 0,456$ . Hal ini menunjukkan tidak adanya korelasi antara variabel  $X_2$  terhadap variabel Y atau tidak adanya hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar dengan nilai kontribusi 5,95%.

### 3) Nilai korelasi $X_1$ dan $X_2$ Terhadap $Y$ (Kelincahan dan Kecepatan Dengan *Dribbling* Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besarnya nilai korelasi atau hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar secara simultan ialah 0,497. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis sebagai berikut :

Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka signifikan

Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka tidak signifikan

Kemudian didapatkan nilai  $r_{hitung} = 0,497$  pada taraf signifikan 5% didapat  $r_{tabel} = 0,456$ . Dengan demikian  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,497 > 0,456$ . Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap variabel  $Y$  atau adanya hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar dengan nilai kontribusi 24,70%.

#### C. Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kelincahan dan kecepatan seorang siswa dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* bola, ini menandakan bahwa kelincahan dan kecepatan mempunyai hubungan yang baik terhadap *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar. Kelincahan dan kecepatan dapat menambah kemampuan siswa dalam melakukan *dribbling* dan menguasai kemampuan *dribbling* dengan efektif.

Menurut mielke (2007:1) *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola pada saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbagan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.

Dalam permainan sepak bola *dribbling* merupakan salah satu teknik atau kemampuan yang wajib dikuasai oleh pesepak bola, karena *dribbling* didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak dilapangan permainan dan pengatur cepat lambatnya tempo dalam permainan. *Diribbling* sangat bermanfaat untuk mencari peluang serangan ke arah lawan, menyusup pertahanan lawan dan mengacaukan formasi lawan.

Menurut Mochamad Zakky(2016:43) Pada saat melakukan *dribbling*, kelincihan berperan dapat memberikan dukungan ketika pemain harus mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Dengan kelincihan seorang pemain memungkinkan untuk melewati sergapan lawan, karena ketika satu lawan satu ruang gerak pemain untuk melewati lawan dengan ruang geraknya sangat terbatas, dalam hal ini adanya penjagaan yang ketat (*pressure*) dari lawan. Kelincihan menggiring bola dalam permainan sepak bola sangat penting bagi pergerakan mengubah arah dengan cepat, baik dalam pertahanan maupun penyerangan.

Dari hasil penelitian *dribbling* sepak bola dapat ditingkatkan dengan metode latihan kelincihan. Selain dengan latihan teknik dasar *dribbling*, kondisi fisik juga harus diperhatikan karena merupakan salah satu faktor pendukung yang

sangat penting. Kondisi fisik yang mendukung kemampuan *dribbling* adalah kelincahan, koordinasi mata dan kaki, kecepatan dan lain sebagainya.

Kelincahan menurut ismaryanti (2008:41) merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Dalam *dribbling* bola kelincahan sangat dibutuhkan, hal ini berguna untuk melawati pemain lawan, pemain yang melakukan *dribbling* dapat melakukan gerak tipuan sehingga tidak dapat di hadang oleh pemain lawan.

Bukan hanya kelincahan, kecepatan juga sangat berperan penting dalam melakukan *dribbling*, karena kecepatan merupakan salah satu faktor untuk melakukan *dribbling* yang baik dan benar. Menurut Bompa dan Haff dalam Syafruddin (2013:88) kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Dengan kata lain kecepatan dapat diartikan dengan kemampuan untuk berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dengan waktu yang sesingkat- singkatnya.

Kelincahan dan kecepatan *dribbling* sangat berpengaruh dengan bagaimana posisi kaki saat melakukan *dribbling*. Menurut Velnika (2017:38) Teknik dasar *dribbling* bola dalam tim pengajar sepakbola FIK UNP (2003), dikemukakan bahwa berorientasi pada tujuan menggiring bola dalam permainan sepakbola maka dapat dibedakan

beberapa cara menggiring bola yaitu :

- a. Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam

Dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain sehingga lawan akan sulit merampas bola. Selain itu pemain akan mudah merubah arah apabila pemain lawan berusaha merebut bola. Hal ini dapat juga diartikan jika pemain yang menggiring bola dibayangi oleh lawan maka cara menggiring bola seperti inilah yang lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki.

b. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar

Pelaksanaan menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dengan kecepatan bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola dengan tubuh dapat di kontrol sedemikian rupa sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola tersebut. Menggiring bola dengan kaki bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk merubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah ke kiri atau ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

c. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas

Bagi pemain yang mempunyai kecepatan dalam berlari menggiring dengan kura-kura kaki bagian atas sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan ke daerah lawan. Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas

biasanya dengan tujuan membawa bola lurus. Membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bukan berarti di giring tetapi di tendang lurus lalu di kejar (kick and run).

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2013:120) koordinasi merupakan kerjasama sistem persyarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses ransangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah. Secarah lebih sederhananya dapat diartikan sebagai kemampuan melakukan gerakan yang tepat dan akurat yang melibatkan beberapa unsur gerakan anggota tubuh atau sistem saraf tubuh kesemua elemen kondisi fisik tersebut bekerjasama dalam melakukan suatu aktivitas gerak *dribbling* sehingga terciptalah gerakan *dribbling* permainan sepak bola yang sempurna. Kesimpulan yang dapat ditarik ialah kelincahan, kecepatan dan koordinasi merupakan kemampuan tubuh yang sangat berguna dalam melakukan *dribbling* sepak bola yang dapat menghasilkan kerja mekanik tubuh sangat baik disaat melakukan *dribbling* sepak bola.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasar dari hasil penelitian yang dilakukan maka dapat ditarik kesimpulannya sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar dengan nilai  $r_{hitung} = 0,496$  dengan nilai kontribusi 24,60%.
2. Tidak terdapat kontribusi kecepatan terhadap *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar dengan nilai  $r_{hitung} = 0,244$  dengan nilai kontribusi 5,95%.
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap *dribbling* bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kampar dengan  $r_{hitung} = 0,497$  dengan nilai kontribusi 24,70%.

#### B. Saran

Adapun beberapa saran yang dapat peneliti berikan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Saran kepada siswa

Disaran siswa agar lebih giat dan rajin dalam melakukan latihan fisik, melalui latihan kelincahan dan kecepatan agar hasil dalam melakukan *dribbling* sepak bola dapat lebih baik dari pada sebelumnya dan dapat terus ditingkatkan.

2. Saran guru pembina atau pelatih

Disarankan kepada guru agar terus menerapkan bentuk latihan yang dapat mempengaruhi atau meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa dan diimbangi dengan latihan fisik seperti latihan kelincahan dan kecepatan agar kemampuan *dribbling* bola siswa semakin baik.

3. Saran kepada sekolah

Disarankan kepada pihak sekolah untuk melengkapi kebutuhan sarana dan prasarana latihan dalam cabang olahraga sepak bola dan juga mengikut sertakan siswa dalam turnamen-turnamen antar sekolah, khususnya olahraga sepak bola agar kemampuan dan mental siswa terbentuk dan dapat berprestasi dalam olahraga sepakbola.

4. Saran kepada peneliti selanjutnya

Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar terus melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *dribbling* sepak bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Elmanisar, V., Yulifri, Y., & Afrizal, S. (2017). Hubungan Kelincahan dengan Kecepatan Dribbling dalam Pengembangan Diri Cabang Sepakbola. *Sport Science*, 17(1), 36-47.
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh latihan ladder drills terhadap peningkatan kelincahan siswa u-17 di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Imawan, R. (2016). Pengaruh Latihan Rope Jump Selama 20 Detik Dengan Metode Interval Training 1: 5 Terhadap Kelincahan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3).
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Macanan Jaya Cemerlang.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mappaompo, M. A. (2011). Kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola club Bilopa Kabupaten Sinjai. *Jurnal Ilara*, 2(1), 96-101.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: PT. Intan Sejati.
- Mubarok, M. Z. (2016). Pengaruh Metode Latihan Interval Dan Kemampuan Agility Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Permainan Sepak Bola. *Jurnal Olahraga*, 2(2), 41-51.
- Nurfajrin, Y. (2014). Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Together (NHT) Terhadap Hasil Belajar Dribbling Sepakbola (Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(2).
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olah Raga.
- Republik Indonesia. (2013). *Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Focusindo Mandiri.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau