

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN  
MENGGIRING BOLA SISWA EKSTRAKURIKULER  
SMP IT AZ-ZUHRA PEKANBARU**

**SKRIPSI**



**OLEH**

**HENDRA WAHYUDI**  
**NPM : 136611353**

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

HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN  
MENGGIRING BOLA SISWA EKSTRAKURIKULER  
SMP IT AZ-ZUHRA PEKANBARU



SKRIPSI

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

OLEH

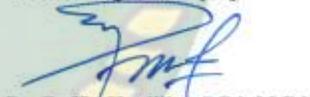
HENDRA WAHYUDI  
NPM : 136611353

PEKANBARU

Pembimbing Utama

  
Drs. Daharja, M.Pd  
NIP 19611231 198602 100 2

Pembimbing Pendamping

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

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

**PENGESAHAN SKRIPSI**

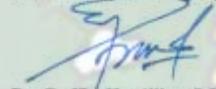
Nama : Hendra Wahyudi  
NPM : 136611353  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler SMP IT Az-zuhra Pekanbaru

**TIM PEMBIMBING**

Pembimbing Utama

  
Drs. Daryulis, M.Pd  
NIP 19611231 198602 100 2

Pembimbing Pendamping

  
Dr. Raffy Henjilito, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 1006128801

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

  
Leni Auriati, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 1005048901

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

Dekan FKIP UIR

  
Dr. Hj. Sri Annah, S.Pd., M.Si  
NIDN. 10071998 032002



HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Hendra Wahyudi  
NPM : 136611353  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler SMP IT Az-zuhra Pekanbaru

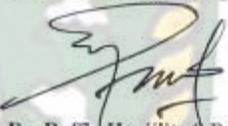
Disetujui oleh :

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

  
Drs. Daharis, M.Pd

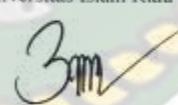
NIP. 19611231 198602 100 2  
Pembina Tkt I/Ivb/Lektor Kepala  
NIDN. 0020046109  
Sertifikat Pendidikan 101345502295

  
Dr. Raffly Henjilito S.Pd., M.Pd

NIDN. 1006128801

Mengetahui

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

  
Leni Apriani S.Pd., Mp.Pd

NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

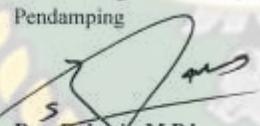
Kami selaku pembimbing skripsi ini, menerangkan bahwa maha siswa tersebut dibawah ini :

Nama : Hendra Wahyudi  
NPM : 136611353  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Telah selesai menyusun skripsi dengan judul :  
"Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler SMP IT Az-zuhra Pekanbaru"

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Pembimbing Utama  
Pendamping

  
Drs. Dahars, M.Pd  
NIP 19611231 198602 100 2  
Pembina Tkt I/yb/Lektor Kepala  
NIDN: 0020046109  
Sertifikat Pendidikan 101345502295

Pembimbing

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

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMP IT Az-zuhra Pekanbaru. Jenis penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat korelasional yang bertujuan untuk melihat keeratan hubungan antara variabel-variabel yaitu: variabel bebas kecepatan (X1) dan kelincahan (X2) terhadap variabel terikat yaitu hasil menggiring bola (Y) siswa ekstrakurikuler SMP IT AZ-ZUHRA PEKANBARU yang berjumlah 20 orang. Data pada penelitian ini diperoleh dan dikumpulkan melalui tes: (a) Lari 30 meter (b) *Dodging run* (c) Tes menggiring bola Nurhasan. Data yang diperoleh dan dianalisa secara korelatif. Berdasarkan analisis diatas korelasi menghasilkan  $R_{hitung}$  sebesar 0,660 dan  $R_{tabel}$  0,456. Berarti  $R_{hitung} > R_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa hasil diterima a (0.05). Dari hasil analisis diatas dpat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kecepatan (X1) dan kelincahan (X2) dengan menggiring bola (Y) siswa ekstrakurikuler SMP IT Az-zuhra Pekanbaru pada taraf a (0,05) dengan tingkat kepercayaan 95%.

**Kata Kunci:** Kecepatan, Kelincahan, Menggiring Bola

## ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between speed and agility with the ability to dribble extracurricular students at Az-zuhra SMP IT Pekanbaru. This type of research is a correlational research which aims to see the closeness of the relationship between the variables, namely: the independent variable speed (X1) and agility (X2) on the dependent variable, namely the results of dribbling (Y) extracurricular students of SMP IT AZ-ZUHRA PEKANBARU who numbering 20 people. The data in this study were obtained and collected through tests: (a) 30 meter run (b) Dodging run (c) Nurhasan dribbling test. The data obtained and analyzed correlatively. Based on the above analysis, the correlation produces an  $R_{count}$  of 0.660 and an  $R_{table}$  of 0.456. Means  $R_{count} > R_{table}$ . It can be concluded that the results are accepted a (0.05). From the results of the analysis above it can be concluded that there is a strong speed between speed (X1) and agility (X2) by dribbling extracurricular students at Az-zuhra SMP IT Pekanbaru at level a (0.05) with a 95% confidence level.*

**Keywords:** Speed, Agility, Dribbling

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Hendra Wahyudi  
 NPM : 136611353  
 Program studi : Pendidikan Jasmani Rekreasi dan Kesehatan  
 Pembimbing Utama : Drs. Daharis, M.Pd  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Judul Skripsi : Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler SMP IT Az-zuhra Pekanbaru

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
31-05-2016	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
09-12-2019	Sempurnakan latar belakang	
09-12-2019	Perbaikan teori tentang kecepatan, kelincahan dan menggiring bola	
20-01-2020	Ace ujian seminar proposal	
30-01-2020	Ujian seminar proposal	
16-05-2020	Perbaikan proposal sesuai arahan penguji	
07-09-2020	Perbaikan deskripsi dan analisa data	
04-10-2020	Perbaikan kesimpulan	
04-10-2020	Perbaikan kata pengantar dan penambahan lampiran foto	
19-10-2020	Ace ujian skripsi	

Pekanbaru, November 2020  
 Wakil Dekan Bidang Akademik

**Dra. Hj. Tit Hastuti, M.Pd**  
 NIP. 195911098 198703 2002  
 Pembina IV.a / Lektor Kepala  
 NIDN. 0011095901

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Hendra Wahyudi  
 NPM : 136611353  
 Program studi : Pendidikan Jasmani Rekreasi dan Kesehatan  
 Pembimbing Pendamping : Dr. Raffly Henjilito S.Pd.,M.Pd  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Judul Skripsi : Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler SMP IT Az-zuhra Pekanbaru

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
31-05-2016	Judul diterima dan diberikan pembimbing	
09-12-2019	Perbaikan penulisan dan cara mengutip	
09-12-2019	Tambahkan teori tentang kecepatan, kelincahan dan menggiring bola	
20-01-2020	Acc ujian seminar proposal	
30-01-2020	Ujian seminar proposal	
16-05-2020	Perbaikan proposal sesuai arahan penguji	
07-09-2020	Perbaikan analisa data	
05-10-2020	Perbaikan Kesimpulan	
08-10-2020	Perbaikan abstrak	
19-10-2020	Acc ujian skripsi	

Pekanbaru, November 2020  
 Wakil Dekan Bidang Akademik



**Dra. Hj. Titv Hastuti, M.Pd**  
 NIP. 195911098 198703 2002  
 Pembina IV.a / Lektor Kepala  
 NIDN. 0011095901

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Hendra Wahyudi  
NPM : 136611353  
Jenjang Studi : Srata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler SMP IT Az-zuhra Pekanbaru

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 yang dibimbing 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, November 2020  
Penulis



Hendra wahyudi  
NPM.136611353

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Alla SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia – nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler SMP IT AZ-ZUHRA Pekanbaru**”. Penulisan proposal 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 terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian poposal ini yaitu :

1. Bapak Drs. Daharis, M.Pd pembimbing utama sekaligus ketua prodi penjaskesrek yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam penyelesaian proposal ini.
2. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian proposal ini.
3. Leni Apriani, S.Pd, M.Pd sebagai Kepala Jurusan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau.

4. Bapak/Ibu Dosen dan staf pegawai tata usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan Universitas Islam Riau.
5. Orang tua, kakak, abang dan seluruh keluarga.
6. Teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2013 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini.

Penulis mengharapkan agar proposal ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih 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.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pekanbaru, 10 September 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang Masalah .....	1
B. Batasan Msalah .....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Kajian Teoritis .....	6
B. Kerangka Pemikiran .....	11
C. Hipotesis .....	12
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis penelitian .....	13
B. Populasi dan Sampel .....	13
C. Defenisi Operasional .....	14
D. Pengembangan Instrumen .....	15
E. Teknik Pengumpulan Data .....	22
F. Teknik Analisis Data .....	22
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	24
B. Pengujian Persyaratan Analisi .....	28
C. Pengujian Hipotesis .....	29
D. Pembahasan .....	31
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	34
B. Rekomendasi .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>36</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Norma tes kecepatan .....	17
Tabel 1.2 Norma tes dogging run.....	19
Tabel 1.3 Norma tes menggiring bola .....	21
Tabel 1.4 Distribusi frekuensi variabel Kecepatan .....	24
Tabel 1.5 Distribusi frekuensi variabel kelincahan.....	25
Tabel 1.6 Distribusi frekuensi variabel menggiring bola.....	27
Tabel 1.7 Uji normalitas .....	28
Tabel 1.8 Uji hipotesis satu .....	29
Tabel 1.9 Uji hipotesis dua .....	30
Tabel 1.10 Uji hipotesis tiga .....	31

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Tes kecepatan .....	17
Gambar 1.2 Tes kelincahan.....	19
Gambar 1.3 Tes menggiring bola .....	21
Gambar 1.4 Histogram kecepatan .....	25
Gambar 1.5 Histogram kelincahan.....	26
Gambar 1.6 Histogram menggiring bola.....	28



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data hasil Kecepatan Kelincahan dan Menggiring bola .....	38
Lampiran 2 Tabel persiapan penghitungan data .....	39
Lampiran 3 Uji normalitas X1 .....	40
Lampiran 4 Uji normalitas X2 .....	41
Lampiran 5 Uji normalitas Y .....	42
Lampiran 6 Analisis korelasi sederhana X1 terhadap X2.....	43
Lampiran 6 Analisis korelasi sederhana X1 terhadap Y .....	43
Lampiran 6 Analisis korelasi sederhana X2 terhadap Y .....	43
Lampiran 9 Analisis korelasi ganda .....	45
Lampiran 8 Luas dibawah kurva normal .....	46
Lampiran 9 Tabel nilai kritis L untuk uji Lilliofers .....	48
Lampiran 10 Tabel Product momen (r) .....	50
Lampiran 11 Dokumentasi .....	51

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan manusia, dengan olahraga manusia dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Selain menjaga kesegaran tubuh, olahraga juga dapat dijadikan ajang untuk meraih prestasi. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang diperlombakan baik skala nasional maupun skala internasional yang diatur dengan seperangkat peraturan yang telah dilakukan. Olahraga prestasi semakin berkembang seiring dengan keinginan bangsa Indonesia untuk memajukan bidang olahraga. Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan. Pemerintah memasukan tentang pembinaan olahraga prestasi ke dalam undang-undang keolahragaan.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 Ayat 1 yang berbunyi Olahraga Prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Karena olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga akan meningkatkan martabat seseorang.

Sasaran olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, tetapi juga untuk menumbuhkan rasa persatuan bangsa yang kokoh.

Selain itu kegiatan olahraga bisa membentuk perilaku, watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi. Misalnya pada permainan sepakbola yang tidak jarang akan terjadi kontak fisik langsung dari setiap pemain.

Dalam olahraga sepakbola salah satu unsur yang menunjang ialah kondisi fisik, karena merupakan salah satu bagian yang sangat penting dalam cabang sepakbola. Karena kondisi fisik ini merupakan gambaran dari keadaan tubuh seorang atlet atau pemain. Apabila seorang pemain memiliki kondisi fisik yang baik maka secara otomatis tubuhnya akan kuat dan sehat namun apabila seorang atlet tidak memiliki kondisi fisik yang baik maka tubuhnya tidak akan sekuat atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik. Di dalam olahraga terdapat 10 komponen kondisi fisiknya, yaitu: kelentukan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, power, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, reaksi dan stamina. Selain kondisi fisik, terdapat macam-macam teknik yang merupakan suatu pondasi bagi seorang untuk dapat bermain sepakbola.

Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dan bagian-bagiannya secara tepat dan cepat. Seseorang yang mampu yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik. Kelincahan merupakan salah satu syarat yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola yang baik. Dalam bermain sepak bola setiap pemain dituntut mampu bergerak dengan cepat kesegala arah agar dapat melewati lawan. Kelincahan juga diartikan sebagai suatu ketangkasan dalam melakukan gerakan yang relatif singkat, dengan kata lain kelincahan (*agility*) kemampuan untuk

merubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan posisi tubuh, serta sadar akan posisi tubuh. Salah satu bentuknya adalah ketika pemain sedang menggiring bola, pemain dituntut untuk memiliki kelincahan sehingga bola tersebut tidak dapat direbut ataupun pemain lewati lawan.

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan melewati lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. Menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Untuk dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan baik, ada beberapa faktor yang mempengaruhi menggiring bola seorang pemain, di antaranya adalah kecepatan dan kelincahan.

Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti diduga karena kurangnya kecepatan dan kelincahan yang dimiliki pemain Team Sepak Bola Sekolah SMP IT AZ-ZUHRA Pekanbaru saat menggiring bola sehingga mudah dibaca dan mudah direbut oleh lawan. Disamping itu diduga latihan belum mencukupi. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan melalui penelitian secara ilmiah dengan judul : Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Siswa Ekstrakurikuler SMP IT AZ-ZUHRA Pekanbaru. Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan koreksi, evaluasi dan antisipasi

bagi pelatih dan pemain Team Sepak Bola SMP IT AZ-ZUHRA Pekanbaru untuk masa-masa yang akan datang.

### **B. Identifikasi Masalah**

1. Masih ada diantara siswa ketika menggiring bola ternyata jarak bola dengan kaki terlalu jauh.
2. Masih ada diantara siswa ketika menggiring bola kecepatannya masih kurang, sehingga bola mudah direbut dan dikuasai lawan.
3. Masih ada diantara siswa ketika menggiring bola kelincihan gerak masih kurang, sehingga bola mudah direbut dan dikuasai lawan.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang disebutkan di atas serta terbatasnya waktu dan keterbatasan-keterbatasan yang lain, maka peneliti hanya akan mengkaji dan mengetahui tentang Hubungan Kecepatan dan Kelincihan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler SMP IT AZ-ZUHRA Pekanbaru.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

Apakah ada hubungan kecepatan dan kelincihan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola SMP IT AZ-ZUHRA Pekanbaru?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

Untuk mengetahui hubungan kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola SMP IT AZ-ZUHRA Pekanbaru.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai informasi dan menambah ilmu pengetahuan mengenai sejauh mana hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP IT AZ-ZUHRA Pekanbaru.
2. Sebagai masukan bagi guru atau pelatih tim sepak bola SMP IT AZ-ZUHRA Pekanbaru.
3. Sebagai acuan guna meningkatkan prestasi tim sepak bola SMP IT AZ-ZUHRA Pekanbaru.
4. Sebagai syarat penyelesaian pendidikan strata satu di Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

## BAB II

### KAJIAN TEORITIS

#### **A.Kajian Teoretis**

##### **1. Hakekat Kecepatan**

###### **a. Pengertian Kecepatan**

Berbagai pendapat yang dikemukakan oleh beberapa ahli tentang pengertian kecepatan menimbulkan gaya tulisan yang berbeda-beda, namun pada hakekatnya mengandung arti yang sama. Menurut Nurhasan (2001: 240), dalam bukunya tes dan pengukuran, kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan gerak tubuh atau bagian bagian tubuhnya melalui suatu ruang gerak tertentu. Sedangkan menurut Sajoto (1995:9) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Menurut Ismaryati (2008:57) kecepatan adalah kemampuan gerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari system gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas system saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Sedangkan menurut Harsono (2001:36) kecepatan menjadi faktor penentu dalam banyak cabang olahraga sprint, tinju anggar, atletik dan lain-lain. Jadi kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang cepat.

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

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan itu menurut Bempa (1983) yang dikutip Harsono (1998)

1. Keturunan dan natural talent
2. Waktu reaksi
3. Kemampuan untuk mengatasi tahanan (resistance) eksternal seperti peralatan lingkungan dan lawan.
4. Teknik, seperti misalnya gerakan tangan, tungkai, sikap tubuh pada waktu lari dan sebagainya.
5. Konsentrasi dan semangat
6. Elastisitas otot, terutama otot-otot dipergelangan kaki dan pinggul.

## **2. Hakekat Kelincahan**

### **a. Pengertian Kelincahan**

Menurut Ismaryati (2008:41) kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan syarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak.. Menurut Harsono (2001:21) kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Jadi kelincahan bukan hanya

menuntut kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh. Tanpa memiliki fleksibilitas, orang tidak akan bergerak lincah. Menurut Wahjoedi (2001:61) kelincuhan adalah kemampuan tubuh yang bertujuan untuk mengubah dengan cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan maupun tidak kehilangan keseimbangan. Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007:56) kelincuhan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh yang berfungsi dalam mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.

Berdasarkan pendapat di atas, jelas bahwa kelincuhan dibutuhkan dalam permainan sepakbola secara umum dan kelincuhan sangat dibutuhkan dalam menggiring bola secara khusus, semakin baik tingkat kelincuhan seseorang maka akan semakin baik pula kemampuan menggiring bolanya.

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

Adapun menurut Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984 : 8-9) faktor-faktor yang mempengaruhi kelincuhan adalah :

##### **1. Tipe tubuh**

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincuhan bahwa gerakan-gerakan kelincuhan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorf dan mesoektomorf lebih tangkas dari sektomorf dan endomorf.

## 2. Usia

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

## 3. Jenis kelamin

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

## 4. Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi 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.

## 3. Hakekat Menggiring Bola (*dribbling*)

### a. Pengertian Menggiring Bola

Permainan sepakbola memiliki banyak teknik dasar, teknik-teknik dasar yang sangat berguna bagi pemain agar pemain memerintah badan sendiri dan menguasai bola dengan badannya itu kecuali dengan lengannya. Sudah seharusnya bagi seorang pemain memiliki teknik bisa menguasai bola yang mengendalikan pemain, makin

baik tingkat keterampilan teknik pemain dalam memainkan dan menguasai bola dengan cepat dan cermat sehingga kerja sama kolektif akan tercapai dalam kesebelasan. Oleh karena itu setiap pemain harus bisa bermain sepakbola dengan baik dan dapat meraih prestasi yang diinginkan. Untuk bisa memiliki teknik dasar dengan baik maka diperlukan latihan yang berulang-ulang agar dapat menjadi gerakan yang reflex dalam permainan. Salah satu teknik dasar yang digunakan adalah *dribbling*. Menurut Mulya (2011:1159) menggiring bola merupakan salah satu teknik yang cukup penting bagi pemain sepak bola. Menggiring bola adalah salah satu segi yang mengasyikkan untuk ditonton, bagaimana seorang pemain mengontrol bola dan menggiringkan menuju ke bidang permainan lawan yang kemudian mengumpan ke rekan satu tim atau menendang langsung ke arah gawang lawan.

Menurut Mielke (2007:1) menggiring bola (*dribbling*) adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, maka sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Pada kebanyakan kasus, pemain pemula akan memilih melakukan *dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam saja. Ketika kamu semakin matang sebagai pemain terhadap kemampuan *dribbling* cobalah mengontrol bola menggunakan sisi kura-kura kaki dan sisi kaki bagian luar.

Menurut Luxbacher (1998:48) semua tipe *dribbling* yang baik terdiri dari beberapa komponen. Komponen tersebut mencakup perubahan kecepatan dan arah

yang mendadak, gerakan tipuan tubuh dan kaki, dan control yang rapat. Apa pun tipe yang di gunakan , pastikan anda menggunakan komponen ini dalam teknik anda.

Jadi dribbling merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, memperlambat tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Dengan demikian jelaslah bahwa teknik dribbling yang baik salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk meraih prestasi yang baik dalam sepak bola. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan menggiring bola adalah teknik yang harus mampu di kuasai oleh seseorang dalam permainan sepak bola, karena menggiring bola dapat membuat perbedaan dan dapat mengontrol permainan dalam sebuah permainan sepak bola.

### **B. Kerangka Pemikiran**

Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk fastbreak, dribble dan passing. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting pula memberikan akselerasi obyek-obyek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kecepatan dapat dilihat dari sejumlah

besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti tersebut diatas yang cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan yang baik.

Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk me

### **C. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diuraikan di atas maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut yaitu:

1. Terdapat Hubungan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP IT AZ-ZUHRA Pekanbaru.
2. Terdapat Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP IT AZ-ZUHRA Pekanbaru.
3. Terdapat Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP IT AZ-ZUHRA Pekanbaru.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

##### 1. Jenis Penelitian

Penelitian tergolong pada jenis penelitian korelasional yang dilanjutkan dengan menghitung besarnya hubungan variabel bebas yaitu: kecepatan ( $X_1$ ) dan kelincahan ( $X_2$ ), sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMP IT AZ-ZUHRA Pekanbaru (Y). Penelitian ini dimaksudkan untuk menentukan hubungan variabel-variabel yang berada dalam satu populasi, dan untuk mengetahui berapa besar hubungan variabel bebas dengan variabel terikat.

##### 2. Populasi dan Sampel

###### a. Populasi

Menurut Arikunto (2006:132) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus.

Dalam penelitian ini dijadikan populasi adalah pemain sepak bola Team SMP IT AZ ZUHRA Pekanbaru yang berjumlah sebanyak 20 orang.

### **b. Sampel**

Menurut Arikunto (2006:134) dalam penarikan sampel apabila kurang dari seratus lebih baik diambil semuanya atau sampel penuh. Tapi jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10- 15% atau 20- 25% dari jumlah populasi. Oleh karena itu sampel dalam penelitian ini kurang dari seratus maka sampel diambil secara (total sampling) atau teknik pengambilan sampel secara penuh pemain sepak bola SMP IT AZ-ZUHRA Pekanbaru berjumlah 20 orang.

## **3. Definisi Operasional**

### **a. Kecepatan**

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara beturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau gerakan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

### **b. Kelincahan**

Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

### **c. Menggiring Bola (*dribble*)**

Menggiring bola adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menu wajib dan paling mendasar dalam latihan dasar sepak bola adalah penguasaan bola secara individu dengan

meningkatkan kemampuan menggiring (*dribble*). Semakin cepat melewati cones maka akan semakin baik. Untuk mengetahui nilai menggiring bola yaitu menggunakan tes menggiring bola (*Dribbling*).

#### 4. Pengembangan Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:265) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data dan penelitiannya. Lebih lanjut dikatakan oleh Suharsimi Arikunto (2010:265) bahwa untuk memperoleh data data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula.

Data yang digunakan ini menggunakan metode survey dengan teknik tes dan teknik korelasi, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode survey, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan te dan pengukuran dilapngan.

Berikut adalah masing-masing jenis tes yang dilaksanakan untuk mengumpulkan data yaitu sebagai beerikut.

##### 1. Kecepatan

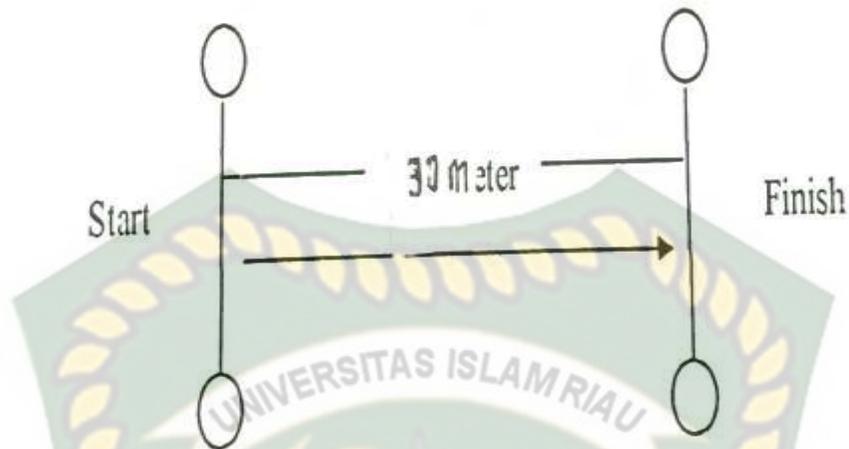
Untuk mengambil data kecepatan dilakukan dengan lari 30 meter yang diawali dengan start berdiri.

Tujuan : Untuk mengukur kecepatan seseorang

Perlengkapan : Lintasan lari yang datar dan rata, stop watch, bendera start

Pelaksanaan : Pelaksanaannya seperti di bawah ini

1. Atlet siap berdiri di belakang garis start.
2. Star digunakan start berdiri, testi berdiri di belakang garis start.
3. Dengan diberi aba-aba “siap”, testi berlari secepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir.
4. Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “ya”.
5. Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,1 detik).
6. Tes dilakukan 2 kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.
7. Atlet dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberang lintasan lainnya.



**Gambar 2. Tes Kecepatan**

Norma Kecepatan Lari 30 meter

No	NORMA	PRESTASI (DETIK)
1	BAIK SEKALI	3.58 – 3.91
2	BAIK	3.92 – 4.34
3	SEDANG	4.35 – 4.72
4	KURANG	4.73 – 5.11
5	KURANG SEKALI	5.12 – 5.50

Sumber : Fernanlampir, Albertus (2015:131)

## 2. Kelincahan

Tes Dogging Run

Tujuan : Mengukur kemampuan merubah arah berlari.

Sasaran : Laki-laki dan perempuan yang berusia atas 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 ( 6 feet)

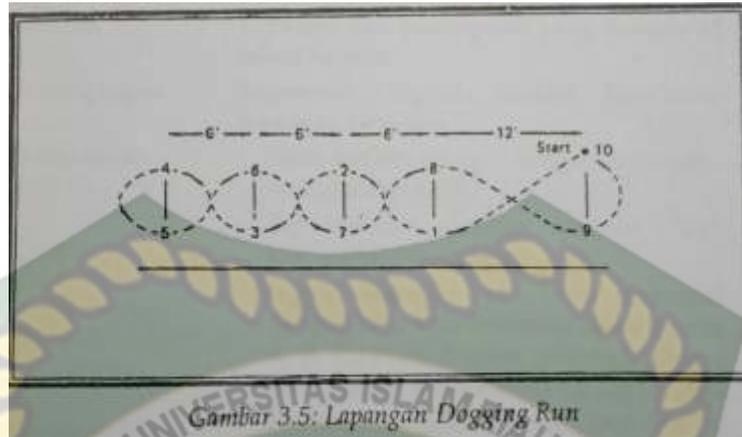
- Rintangan pertama di depan garis start sejauh 3,66 m (12 feet)

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

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

Pelaksanaan : Pelaksananya yaitu tester berdiri sedekat mungkin di belakang garis start, kemudian berlari secepat cepatnya menurut arah yang telah ditentukan.

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



Gambar 3.5: Lapangan Dogging Run

### Gambar 3. Tes Kelincahan

Penilaian Norma Standar Deviasi Dogging Run Tes Kelincahan Dengan Menggunakan Skala 5

$\bar{X} + 1,8 (SD)$	$7.66 + 1.8(0.57)=8.68$	Kurang	D
$\bar{X} + 0,6 (SD)$	$7.66 + 0.6(0.57)=8.00$	Kurang Baik	C
$\bar{X} - 0,6 (SD)$	$7.66 - 0.6(0.57)=7.31$	Baik	B
$\bar{X} - 1,8 (SD)$	$7.66 - 1.8(0.57)=6.63$	Sangat Baik	A

Sumber : Fernanlampir, Albertus ( 2015:158)

### 3. Tes Kemampuan Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menurut Nurhasan (2007:212)

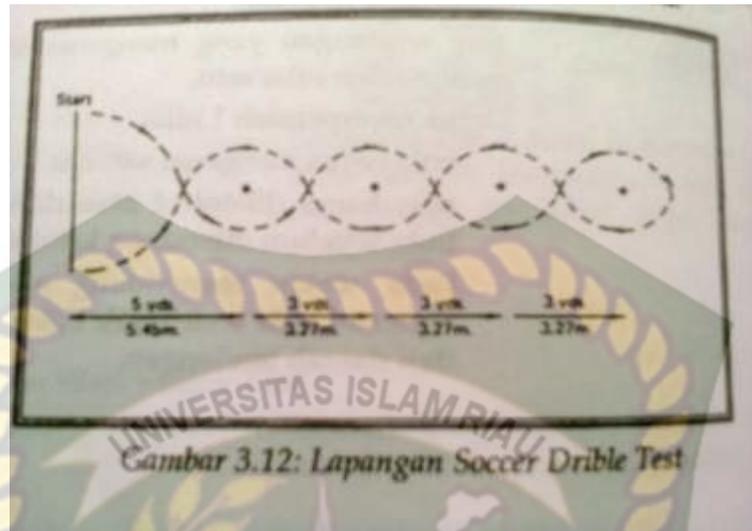
Tujuan : Mengukur kemampuan *dribbling*

Perlengkapan : Perlengkapannya seperti

1. Lapangan sepak bola
2. Cones
3. Stopwatch
4. Tiang bendera

Pelaksanaan

1. Pemberian informasi
2. Warming up
3. Pada aba-aba “siap” teste berdiri dibelakang garis start dengan bola berada dalam penguasaan dalam kakinya
4. Pada aba-aba “ya” teste mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
5. Bila salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stopwatch tetap jalan.
6. Bola digiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau menyentuh bola satu kali sentuhan.



Gambar 3.12: Lapangan Soccer Dribble Test

#### Gambar 4. Tes menggiring Bola

Penilaian Norma Standar Deviasi Tes Menggiring Bola Dengan Menggunakan Skala 5

$\bar{X} + 1,8 (SD)$	$16.88 + 1.8(1.16)=18.96$	Kurang	D
$\bar{X} + 0,6 (SD)$	$16.88 + 0.6(1.16)=17.57$	Kurang Baik	C
$\bar{X} - 0,6 (SD)$	$16.88 - 0.6(1.16)=16.18$	Baik	B
$\bar{X} - 1,8 (SD)$	$16.88 - 1.8(1.16)=14.79$	Sangat Baik	A

Sumber : Nurhasan

## 5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan metode survei dengan tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 84) menyatakan bahwa pada umumnya survei merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu (jangka waktu) yang bersamaan. Metode penelitian yang digunakan untuk pengambilan data dengan sejumlah unit, kelompok, individu dan kemudian dilakukan pengtesan dan pengukuran dalam jangka waktu yang bersamaan, sehingga data atau informasi yang diperoleh akurat dan dapat dipertanggung jawabkan.

## 6. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecepatan dan kelincahan dalam kemampuan menggiring bola pemain Team Sepak Bola SMP IT AZ-ZUHRA Pekanbaru, maka data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus statistik.

### 1. Uji Korelasi

Untuk mencari korelasi penulis menggunakan rumus product moment dari person yang dikemukakan oleh Nurhasan (2001:39) sebagai berikut :

- a. Hipotesis pertama hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola di uji rumus korelasi sederhana product moment:

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

Keterangan :

$r_{xy}$  : Koefisien korelasi antar x dan y

$\Sigma x$  : Jumlah nilai data x

$\Sigma y$  : Jumlah nilai data y

N : Banyak Data

X : Nilai Variable X

Y : Nilai variable Y

$X^2$  : Nilai variable x yang dikuadratkan

$y^2$  : Nilai variable y yang dikuadratkan

$\Sigma xy$  : Jumlah hasil perkalian antara skor x dan y

- b. Hipotesis ke dua hubungan kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama di uji dengan rumus koefisien korelasi ganda :

$$R_{123} = \sqrt{\frac{r_{12}^2 + r_{13}^2 + 2r_{12} \cdot r_{13} \cdot r_{23}}{1 - r_{23}^2}}$$

Keterangan :

$r_{y1}$  = koefisien anrara y dan  $x_1$

$r_{y2}$  = kofisien y dan  $x_2$

$R_{123}$  = koefisien korelasi  $x_1$  dan  $x_2$  terhadap y

## BAB IV HASIL PENELITIAN

### A. Deskripsi data

#### 1. Kecepatan

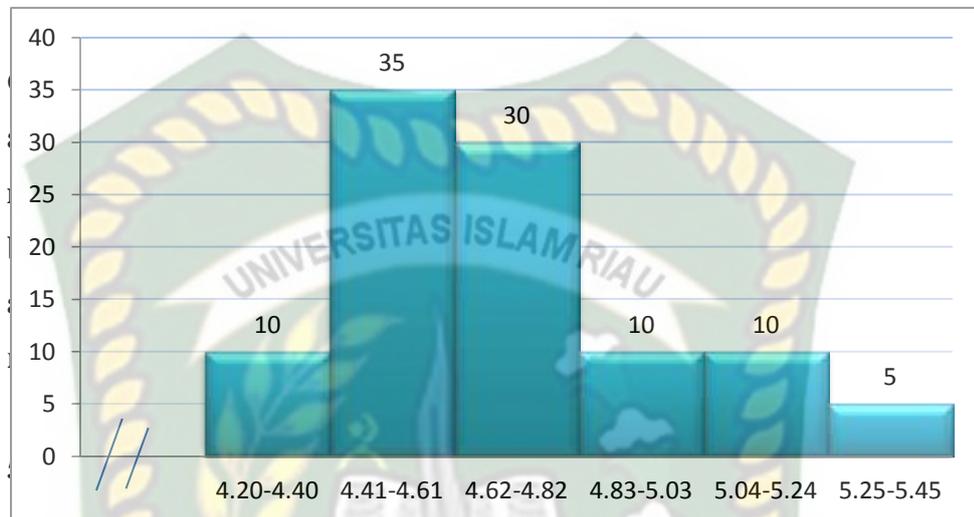
Pengukuran kecepatan dilakukan dengan tes Lari 30 meter terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 5,38, skor terendah 4,20, rata-rata (mean) 4,75 dan simpangan baku (standar deviasi) 0,27, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Kecepatan**

No	Kelas Interval	Frekuensi absolut (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	4.20 – 4.40	2	10
2	4.41 – 4.61	7	35
3	4.62 – 4.82	6	30
4	4.83 – 5.03	2	10
5	5.04 – 5.24	2	10
6	5.25 – 5.45	1	5
		20	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, ternyata 2 orang sampel (10%) memiliki hasil kecepatan dengan rentangan 4.20-4.40 dikategorikan baik, kemudian terdapat 7 orang sampel (35%) memiliki hasil kecepatan dengan rentangan 4.41-4.61 dikategorikan sedang, kemudian terdapat 6 orang lagi sampel (30%) memiliki rentangan kecepatan 4.62-4.82 dikategorikan kurang, selanjutnya sebanyak 2 orang sampel (10%) memiliki rentangan kecepatan 4.83-5.03 dikategorikan kurang, sedangkan 2 orang sampel (10%) memiliki rentangan kecepatan 5.04-5.24 dikategorikan kurang sekali dan sisanya 1 orang sampel memiliki hasil

kecepatan (5%) memiliki rentangan kecepatan 5.25-5.45 dikategorikan kurang sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



**Histogram Kecepatan**

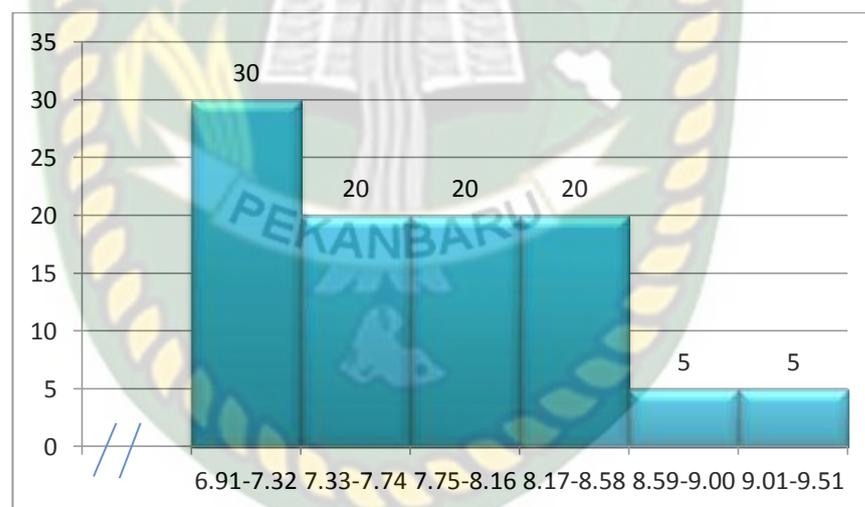
## 2. Kelincahan

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan tes Dogging Run terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 9,10, skor terendah 6,91, rata-rata (mean) 7.84 dan simpangan baku (standar deviasi) 0,63, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Variabel Kelincahan**

No	Kelas Interval	Frekuensi absolut (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	6.91 – 7.32	6	30
2	7.33 – 7.74	4	20
3	7.75 – 8.16	4	20
4	8.17 – 8.58	4	20
5	8.59 – 9.00	1	5
6	9.01 – 9.51	1	5
		20	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, ternyata 6 orang sampel (30%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan 6.91-7.32 dikategorikan sangat baik, kemudian terdapat 4 orang sampel (20%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan 7.33-7.74 dikategorikan baik, kemudian terdapat 4 orang lagi sampel (20%) memiliki rentangan kelincahan 7.75-8.16 dikategorikan cukup, selanjutnya sebanyak 4 orang sampel (20%) memiliki rentangan kelincahan 8.17-8.58 dikategorikan kurang, sedangkan 1 orang sampel (5%) memiliki rentangan kelincahan 8.59-9.00 dikategorikan kurang, dan sisanya 1 orang sampel memiliki hasil kelincahan (5%) memiliki rentangan kecepatan 9.01-9.51 dikategorikan kurang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



**Gambar 6. Histogram Kelincahan**

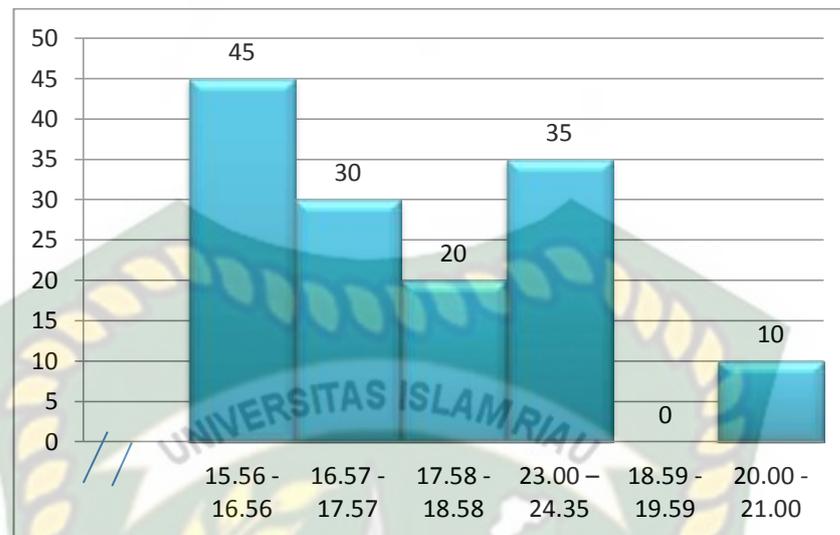
### 3. Kemampuan Menggiring Bola

Pengukuran kecepatan dilakukan dengan tes Menggiring Bola terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 20.28, skor terendah 15.56, rata-rata (mean) 16.88 dan simpangan baku (standar deviasi) 1,16, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan Menggiring Bola**

No	Kelas Interval	Frekuensi absolut (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	15.56 – 16.56	9	45
2	16.57 – 17.57	6	30
3	17.58 – 18.58	4	20
4	18.59 – 19.59	0	0
5	20.00 – 21.00	1	5
		20	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, ternyata 9 orang sampel (45%) memiliki hasil menggiring bola dengan rentangan 15.56–16.56 dikategorikan sangat baik, kemudian terdapat 6 orang sampel (30%) memiliki hasil menggiring bola dengan rentangan 16.57–17.57 dikategorikan baik, kemudian terdapat 4 orang lagi sampel (20%) memiliki rentangan menggiring bola dengan rentangan 17.58–18.58 dikategorikan kurang baik, selanjutnya sebanyak 0 orang sampel (0%) memiliki rentangan menggiring bola 18.59 – 19.59 dikategorikan kurang baik, dan 1 orang sampel (5%) memiliki rentangan menggiring bola 20.00 – 21.00 dikategorikan kurang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



**Gambar 7. Histogram Kemampuan Menggiring Bola**

## B. Pengujian Persyaratan Analisis

### 1. Uji Normalitas Data

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji liliefors. Hasil uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk table di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

**Tabel. Uji normalitas data dengan uji liliefors**

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Kecepatan	0.124	0.190	Normal
2	Kelincahan	0.111	0.190	Normal
3	Menggiring Bola	0.123	0.190	Normal

Padatabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel kemampuan menggiring bola, kelincahan dan kecepatan lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

## 2. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana

Hasil perhitungan koefisien korelasi sederhana dapat dilihat sebagai berikut:

- a. Hasil hitung koefisien korelasi nilai X1 terhadap Y adalah 0.556
- b. Hasil hitung koefisien korelasi nilai X2 terhadap Y adalah 0.656

## C. Pengujian Hipotesis

### 1. Penguji Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Pengujian hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan antara kecepatan dengan hasil kemampuan menggiring bola. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata kemampuan 16.88 dan simpangan baku 1.16. Untuk skor rata-rata kecepatan didapat 4.75 dengan simpangan baku 0,27. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kecepatan dan kemampuan menggiring bola, dimana  $r_{hitung} (0.102) > r_{table} (0.456)$ , artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMP IT Az-zuhra Pekanbaru.

**Tabel 7. Analisis Korelasi Antara Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola ( $X_1$ -Y)**

Dk (N-1)	$r_{hitung}$	$r_{table}$ $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
19	0.556	0.456	Signifikan

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ .

## 2. Penguji Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Pengujian hipotesis kedua yaitu terdapat hubungan antara kelincahan dengan hasil kemampuan menggiring bola. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata kemampuan menggiring bola 16.88 dan simpangan baku 1.16. Untuk skor rata-rata kelincahan didapat 7.66 dengan simpangan baku 0,57. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kecepatan dan kemampuan menggiring bola, dimana  $r_{hitung}(0.656) > r_{tab}(0.456)$ , artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola.

**Tabel 8. Analisis Korelasi Antara Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola (X<sub>2</sub>-Y)**

Dk (N-1)	$r_{hitung}$	$r_{table}$ $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
19	0.656	0.456	Signifikan

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ .

## 3. Penguji Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Pengujian hipotesis yaitu terdapat hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. Berdasarkan analisis dilakukan, maka diperoleh analisis korelasi ganda antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola sebagai berikut:

**Tabel9. Analisis Korelasi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola ( $X_1, X_2$ -Y)**

Dk (N-1)	$r_{hitung}$	$r_{table}$ $\alpha = 0.05$	Kesimpulan
19	0.852	0.456	Signifikan

Ket: dk = derajat kebebasan

Hasil analisis korelasi menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ .

#### D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola siswa SMP IT AZ-ZUHRA PEKANBARU yang berjumlah 20 orang. Sampel dalam penelitian ini kurang dari seratus maka sampel diambil secara (total sampling) atau teknik pengambilan sampel secara penuh siswa SMP IT AZ-ZUHRA PEKANBARU yang berjumlah 20 orang. Rancangan penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel. Sebagai variabel bebas kecepatan ( $X_1$ ) dan kelincahan ( $X_2$ ) sedangkan variabel terikat (Y) adalah menggiring bola/*dribbling*. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes diantaranya Tes Kecepatan dengan menggunakan test Lari 30 meter, Tes Kelincahan dengan menggunakan *Dogging Run* dan Tes Menggiring Bola dengan menggiring bola.

### 1. Hubungan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Berdasarkan perhitungan korelasi antara kecepatan ( $X_1$ ) terhadap kemampuan menggiring bola ( $Y$ ) menggunakan rumus korelasi *product moment* terdapat hubungan. Berdasarkan dari 20 sampel, ternyata 2 orang sampel (10%) memiliki hasil kecepatan dengan rentangan 4.20-4.40 dikategorikan baik, kemudian terdapat 7 orang sampel (35%) memiliki hasil kecepatan dengan rentangan 4.41-4.61 dikategorikan sedang, kemudian terdapat 6 orang lagi sampel (30%) memiliki rentangan kecepatan 4.62-4.82 dikategorikan kurang, selanjutnya sebanyak 2 orang sampel (10%) memiliki rentangan kecepatan 4.83-5.03 dikategorikan kurang, sedangkan 2 orang sampel (10%) memiliki rentangan kecepatan 5.04-5.24 dikategorikan kurang sekali dan sisanya 1 orang sampel memiliki hasil kecepatan (5%) memiliki rentangan kecepatan 5.25-5.45 dikategorikan kurang sekali. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata kemampuan 16.88 dan simpangan baku 1.16. Untuk skor rata-rata kecepatan didapat 4.75 dengan simpangan baku 0,27. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kecepatan dan kemampuan menggiring bola, dimana  $r_{hitung}(0.556) > r_{tab}(0.456)$ , artinya hipotesis diterima

### 2. Hubungan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Kemudian berdasarkan perhitungan korelasi antara kelincahan ( $X_2$ ) terhadap kemampuan menggiring bola ( $Y$ ) menggunakan rumus korelasi *product moment* terdapat hubungan. Berdasarkan dari 20 sampel, ternyata 6 orang sampel (30%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan 6.91-7.32 dikategorikan sangat baik, kemudian terdapat 4 orang sampel (20%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan 7,33-7,74 dikategorikan baik, kemudian terdapat 4 orang lagi sampel (20%) memiliki rentangan kelincahan 7,75-8,16 dikategorikan cukup, selanjutnya sebanyak 4 orang sampel (20%) memiliki rentangan kelincahan 8,17-8,58 dikategorikan kurang, sedangkan 1 orang sampel (5%) memiliki rentangan kelincahan

8,59-9,00 dikategorikan kurang, dan sisanya 1 orang sampel memiliki hasil kelincahan (5%) memiliki rentangan kecepatan 9,01-9,51 dikategorikan kurang. Berdasarkan analisis yang dilakukan, maka didapat rata-rata kemampuan menggiring bola 16.88 dan simpangan baku 1.16. Untuk skor rata-rata kelincahan didapat 7.66 dengan simpangan baku 0.57. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kecepatan dan kemampuan menggiring bola, dimana  $r_{hitung}(0.656) > r_{tab}(0.456)$ , artinya hipotesis diterima.

### 3. Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Berdasarkan perhitungan korelasi antara kecepatan ( $X_1$ ) dan kelincahan ( $X_2$ ) terhadap kemampuan menggiring bola ( $Y$ ) menggunakan rumus korelasi *product moment* terdapat hubungan secara bersama-sama antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMP IT AZ-ZUHRA PEKANBARU. Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, ternyata 9 orang sampel (45%) memiliki hasil menggiring bola dengan rentangan 15.56–16.56 dikategorikan sangat baik, kemudian terdapat 6 orang sampel (30%) memiliki hasil menggiring bola dengan rentangan 16.57–17.57 dikategorikan baik, kemudian terdapat 4 orang lagi sampel (20%) memiliki rentangan menggiring bola dengan rentangan 17.58–18.58 dikategorikan kurang baik, selanjutnya sebanyak 0 orang sampel (0%) memiliki rentangan menggiring bola 18.59 – 19.59 dikategorikan kurang baik, dan 1 orang sampel (5%) memiliki rentangan menggiring bola 20.00 – 21.00 dikategorikan kurang. Dan Dimana  $r_{hitung}(0,852) > r_{tab}(0,456)$ . Dengan kata lain disimpulkan Hasil diterima.

Ambarukmi (2007) mengatakan “Kecepatan maksimal sering kali merupakan hal yang essensi bagi semua pemain sayap di olahraga permainan sepak bola”. Unsur kondisi fisik kecepatan lari sangat diperlukan dalam permainan sepak bola terutama pada pemain dengan posisi sayap ketika melakukan serangan balik sambil menggiring bola sepak.

Menurut Sumiyarsono (2005) mengatakan bahwa “seorang pemain sepak bola harus memiliki ketangkasan dan kelincahan yang baik, dengan kelincahan pemain akan mudah bergerak, merubah arah posisi badan sambil menggiring bola dengan cepat, misalnya pemain dapat membebaskan diri dari kawalan lawan dengan cara melewati lawannya itu dengan mengecoh lawan dengan gerakan tipu atau gerakan tiba-tiba untuk melakukan serangan untuk menciptakan gol atau mengumpan ke teman yang tidak dalam penjagaan”.

Danny Mielke (2007) menambahkan bahwa: “Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepakbola kerana semuapemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Ketika pemain telah menguasai kemampuan dribbling secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data diatas dapat ditarik kesimpulan :

##### 1. Hubungan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Berdasarkan perhitungan korelasi antara kecepatan ( $X_1$ ) terhadap kemampuan menggiring bola ( $Y$ ) menggunakan rumus korelasi *product moment* terdapat hubungan. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata kemampuan 16.88 dan simpangan baku 1.16. Untuk skor rata-rata kecepatan didapat 4.75 dengan simpangan baku 0,27. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kecepatan dan kemampuan menggiring bola, dimana  $r_{tab}$  pada taraf signifikan  $\alpha$  (0.05) = berarti  $r_{hitung}(0.556) > r_{tab}$  (0.456), artinya hipotesis diterima

##### 2. Hubungan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Kemudian berdasarkan perhitungan korelasi antara kelincahan ( $X_2$ ) terhadap kemampuan menggiring bola ( $Y$ ) menggunakan rumus korelasi *product moment* terdapat hubungan. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata kemampuan menggiring bola 16.88 dan simpangan baku 1.16. Untuk skor rata-rata kelincahan didapat 7.66 dengan simpangan baku 0.57. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara kecepatan dan kemampuan menggiring bola, dimana  $r_{tab}$  pada taraf signifikan  $\alpha$  (0.05) = berarti  $r_{hitung}(0.656) > r_{tab}$  (0.456), artinya hipotesis diterima.

### 3. Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Berdasarkan perhitungan korelasi antara kecepatan ( $X_1$ ) dan kelincahan ( $X_2$ ) terhadap kemampuan menggiring bola ( $Y$ ) menggunakan rumus korelasi *product moment* terdapat hubungan secara bersama-sama antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMP IT AZ – ZUHRA dimana  $r_{\text{tab}}$  pada taraf signifikan  $\alpha$  (0,05) = 0,456, berarti  $R_{\text{hitung}}$  (0.660) >  $r_{\text{tab}}$  (0,456). Dengan kata lain disimpulkan  $H_a$  diterima.

#### B. Saran - saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran - saran kepada:

1. Pelatih/guru dapat memperhatikan kecepatan dan kelincahan untuk menghasilkan kemampuan menggiring bola yang baik bagi siswa ekstrakurikuler SMP IT AZ–ZUHRA Pelatih/guru dapat mengarahkan latihan yang dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola.
2. Atlet/siswa agar dapat memperhatikan dan menerapkan latihan kecepatan dan kelincahan untuk menunjang keterampilan menggiring bola.
3. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan menggiring bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma. 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang: Ilmu.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro, 1984. *Kesehatan dan Olahraga*.  
Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK IKIP.
- Fernanlampir dan Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*.  
Yogyakarta: Cv Andi Offset
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. UNP Press.
- Irawan, Angga Yudha dan Hariadi, Imam. (2019). *Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola*. *SportScienceandHealth*.1(3).
- Jones, Ken. 1998. *Sepak Bola*. Jakarta: PT Dian Rakyat Jakarta.
- Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Luxbacher. 1998. *Sepak Bola*. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Marjohan. 2014. *Tes Pengukuran dan Eval uasi Pendidikan Jasmani*. Padang:  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Milke, danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung:Prakarya.
- Mulya, Andi. 2011. *Ensiklopedia Olahraga Indonesia*. Bandung: Angkasa.
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta,  
penerbit Direktorat Jendral Olahraga.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang:  
Dahara Prize.
- wSalim, Agus. 2008. *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: Nuansa.
- Sujarweni, Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta:  
Pustakabarupress.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press Padang.
- Tjokro, Arjadino. 1984. *Pendidikan Jasmani*. Penerbit CV.Tirta abadi.  
Yogyakarta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Citra Umbara.
- Zulkarnain. 2007. *Statistika Pendidikan*. Pekanbaru: Cendikia Insan.