

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PERMAINAN
SEPAKBOLA PADA ATLET SSB KHATULISTIWA
KABUPATEN KAMPAR**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



Oleh:

**RANDA ROMANDA
NPM: 166610491**

Pembimbing Utama

Dr. Raffly Henjilito, M. Pd.

NIDN. 1006128801

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2022**

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PERMAINAN
SEPAKBOLA PADA ATLET SSB KHATULISTIWA
KABUPATEN KAMPAR**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



Oleh:

**RANDA ROMANDA
NPM: 166610491**

Pembimbing Utama

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Raffly Henjilito'.

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2022**

PENGESAHAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET SSB KHATULISTIWA KABUPATEN KAMPAR

Dipersiapkan oleh :

Nama : RANDA ROMANDA
NPM : 166610491
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

PEMBIMBING UTAMA



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

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Leni Apriani, M.Pd
NIDN. 1005048901

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

Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Miranti Eka Putri. S. Pd, M.Ed
NIDN. 1005068201

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : RANDA ROMANDA
NPM : 166610491
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepakbola pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar

Disetujui Oleh :

PEMBIMBING UTAMA



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

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau



Leni Apriani, M.Pd
NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di

bawah ini :

Nama : RANDA ROMANDA
NPM : 166610491
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepakbola pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar”

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

Disetujui Oleh :

PEMBIMBING UTAMA



Dr. Raffly Henjilito, M. Pd.

NIDN. 1006128801

ABSTRAK

RANDA ROMANDA, 2022. Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepakbola pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola permainan sepakbola pada atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yaitu suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua atau lebih variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB khatulistiwa kabupaten Kampar berjumlah 20 orang. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, artinya seluruh populasi dijadikan sampel. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang putera. Berdasarkan analisis data diperoleh a) Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar sebesar 23.61%. dilihat dari nilai sebesar r hitung (0,486) > r tabel (0,444). b) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar sebesar 25.80%. dilihat dari nilai sebesar r hitung (0,508) > r tabel (0,444). c) Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar sebesar 33.43%. dilihat dari nilai sebesar r hitung (0,578) > r tabel (0,444).

Kata kunci: Kecepatan, Kelincahan, Kemampuan Menggiring bola

ABSTRACT

RANDA ROMANDA, 2022. he Contribution of Speed and Agility to the Ability to Dribbling Football Games for SSB Equator Athletes in Kampar Regency

This study aims to determine the contribution of speed and agility to the ability to dribble a soccer game in SSB Khatulistiwa athletes, Kampar Regency. This type of research is correlational research, which is a statistical tool, which can be used to compare the measurement results of two or more different variables in order to determine the level of relationship between these variables. The population is the whole subject of the study, the population in this study are all players of the equatorial SSB in Kampar district totaling 20 people. The sample of this study used a total sampling technique, meaning that the entire population was sampled. So the number of samples in this study was 20 men. Based on the data analysis, it was obtained that a) There was a contribution of speed to the ability to drive SSB Equator Athletes in Kampar Regency by 23.61%. seen from the value of r arithmetic (0.486) > r table (0.444). b) There is a contribution of agility to the ability to drive SSB Equator Athletes in Kampar Regency by 25.80%. seen from the value of r arithmetic (0.508) > r table (0.444). c) There is a contribution of speed and agility to the ability to drive SSB Equator Athletes in Kampar Regency by 33.43%. seen from the value of r arithmetic (0.578) > r table (0.444).

Keywords: Speed, Agility, Dribbling Ability

SURAT PERNYATAAN

Saya Yang Bertanda Tangan Dibawah ini:

Nama : RANDA ROMANDA
NPM : 166610491
Agama : Islam
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Judul Skripsi : Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepakbola pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi 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, Desember 2021
Mahasiswa yang menyatakan


RANDA ROMANDA
NPM. 166610491



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GANJIL TA 2021/2022

NPM : 166610491
 Nama Mahasiswa : RANDA ROMANDA
 Dosen Pembimbing : 1. Dr RAFFLY HENJILITO S.Pd., M.Pd 2.
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)
 Judul Tugas Akhir : Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepakbola pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : Contribution Of Speed and Agility to the Ability to Dribble a Football Game in SSB Khatulistiwa Kampar Regency
 Lembar Ke :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	29-03-2021	BAB I	Perbaiki Latar Belakang	
2	05-04-2021	BAB II	Perbaiki Kajian Pustaka	
3	12-04-2021	BAB III	Perbaiki Populasi dan Sampel	
4	29-04-2021	Seminar Proposal	Ujian Proposal	
5	08-11-2021	BAB IV	Perbaiki Deskripsi Data	
6	15-11-2021	BAB IV	Perbaiki Analisa Data	
7	22-11-2021	Lampiran	Lengkapi Dokumentasi dan Abstrak	
8	06-12-2021	Acc Skripsi	Perbaiki Pembahasan	



Pekanbaru, 24 Januari 2022
 Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed
 NIDN : 1005068201



Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepakbola pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar”**. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

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

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Leni Apriani M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Dr. Raffly Henjilito, M. Pd sebagai pembimbing Utama merangkap sebagai Sektretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

4. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
5. Kepada Pelatih SSB Khatulistiwa yang telah membantu dan mengizinkan penulis melakukan penelitian.
6. Kedua orang tua tercinta yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spritual.
7. Teman-teman seperjuangan, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan Skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin

Pekanbaru, Maret 2022

RANDA ROMANDA

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	8
1. Hakikat Kecepatan	8
a. Pengertian Kecepatan	8
2. Hakikat Kelincahan	13
a. Pengertian Kelincahan.....	13
b. Manfaat Kelincahan	18
3. Hakikat Keterampilan <i>Dribbling</i> Sepakbola.....	19
a. Pengertian <i>Dribbling</i>	19
b. Teknik <i>Dribbling</i> Sepakbola	21
B. Kerangka Pemikiran.....	28

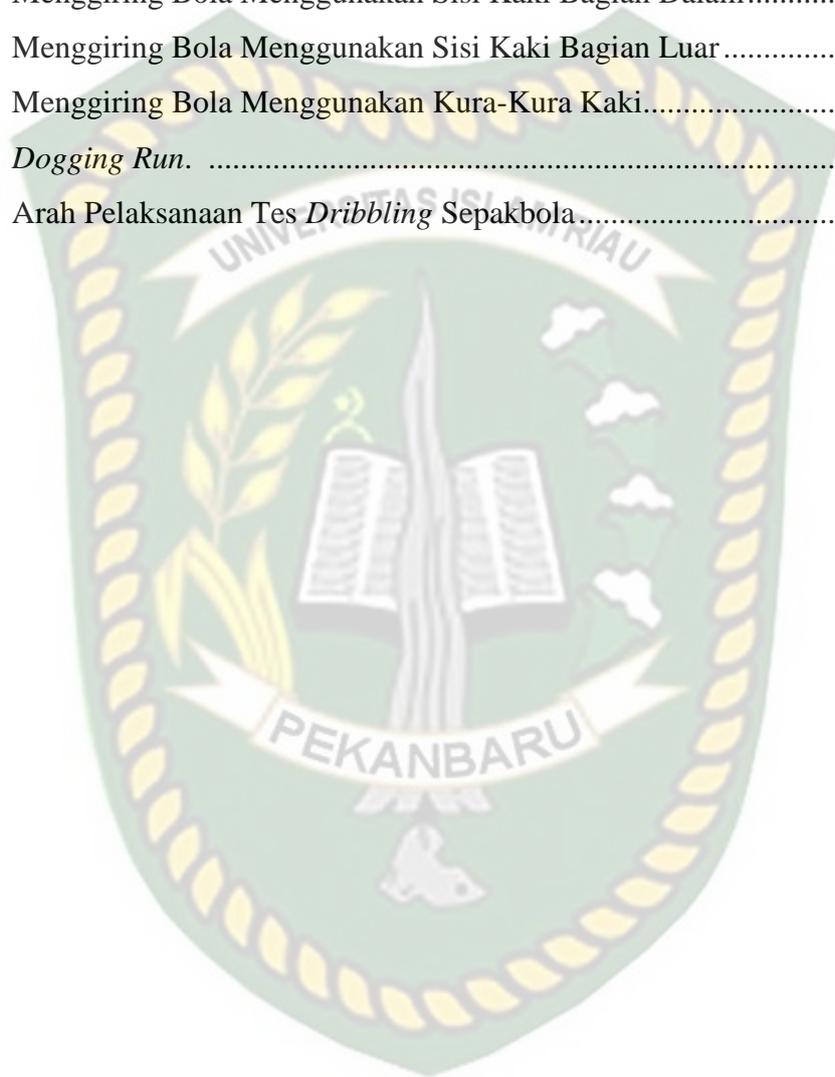
C. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel	30
C. Defenisi Operasional	31
D. Pengembangan Instrumen Penelitian	32
E. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Teknik Analisa Data.....	36
BAB IV HASIL PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	38
B. Analisan Data	43
C. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
DAFTAR LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Kecepatan Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar	38
2. Klasifikasi Data Hasil Kecepatan Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar	39
3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Kelincahan Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar	40
4. Klasifikasi Data Hasil Kelincahan Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar	41
5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Kemampuan menggiring Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar	42
6. Klasifikasi Data Hasil Kemampuan Menggiring Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar	42
7. Hasil Rekapitulasi Kecepatan Terhadap Kemampuan menggiring pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar	44
8. Hasil Rekapitulasi Kelincahan Terhadap Kemampuan menggiring pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar	44
9. Hasil Rekapitulasi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar.....	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Menggiring Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam.....	26
2. Menggiring Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Luar	27
3. Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki.....	27
4. <i>Dogging Run.</i>	34
5. Arah Pelaksanaan Tes <i>Dribbling</i> Sepakbola.....	35



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Hasil Kecepatan Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar.....	39
2. Histogram Hasil Kelincahan Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar.....	41
3. Histogram Hasil Kemampuan Menggiring Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar	43

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Hasil Penelitian Kecepatan	54
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Kecepatan Pada Pemain Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar	55
3. Hasil Penelitian Kelincahan	56
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Kelincahan Pada Pemain Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar	57
5. Hasil Penelitian Kemampuan Menggiring	58
6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Kelincahan Pada Pemain Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar	59
7. Perhitungan Kontribusi <i>Product Moment</i>	60
8. Menghitung Nilai R	63
9. Tabel R _{tabel}	66
10. Dokumentasi Penelitian	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang diminati oleh masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Kegiatan olahraga dapat mengembangkan potensi diri setiap individu. Melalui kegiatan olahraga, individu dapat menyalurkan minat dan bakatnya untuk lebih baik. Kegiatan olahraga dilaksanakan dan dikembangkan melalui kegiatan pembinaan.

Olahraga pendidikan biasanya kita temukan disekolah-sekolah dengan implikasinya, diharapkan dalam jangka yang pendek, paling tidak diarahkan para siswa memiliki kebugaran jasmani, kesenangan melakukan aktifitas fisik dan olahraga dan terbentuklah manusia yang sehat secara jasmani. Dari pihak pemerintah dalam rangka menjamin kelangsungan olahraga di tanah air, telah memberikan perlindungan yang dijelaskan melalui undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 25 ayat 4 mengatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun.”.

Berdasarkan kutipan di atas bahwa kegiatan akan sangat membantu siswa dalam menampung, menyalurkan, membimbing bakat dan minatnya. Selain itu, dengan adanya kegiatan ekstra kurikuler, hal ini akan meningkatkan skill / keahlian siswa dalam menghadapi persaingan hidup di era globalisasi ini. Selain

itu, kegiatan ini akan meningkatkan prestasi sekolah baik akademik maupun non akademik. Pemerintah mengharapkan dalam meningkatkan olahraga dituntut adanya kerjasama yang baik antara lembaga pendidikan, organisasi olahraga dan masyarakat. Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Dengan berolahraga dapat juga meningkatkan efisiensi fungsi tubuh, yang hasil akhirnya adalah meningkatkan kesegaran jasmani, sehingga dapat menunjang berbagai kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia, olahraga diarahkan pada peningkatan jasmani, mental dan rohani, serta ditujukan untuk membentuk watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional melalui pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estesis, mengembangkan keterampilan potensi diri serta nilai dan sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani salah satunya dengan melakukan kegiatan olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian dari pemerintah. Salah satu usaha yang sudah dilakukan adalah pembinaan sepakbola sejak dini melalui sekolah-sekolah sepakbola. Pelatihan dan pengasahan teknik dasar serta taktik permainan diajarkan disekolah sepakbola ini, tujuannya untuk membentuk pemain-pemain sepakbola yang mempunyai

kekuatan mental, penguasaan teknik dasar sepakbola dan mampu bekerja sama dalam permainan.

Permainan sepakbola kualitas keterampilan teknik dasar bermain setiap pemain tidak lepas dari faktor-faktor kondisi fisik, dan taktik yang sangat menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepakbola, dan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam sepakbola. Makin baik tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar bermain tiap-tiap pemainnya dalam memainkan dan menguasai bola, maka makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai. Dengan demikian kesebelasan akan mendapatkan keuntungan secara fisik dan taktik.

Dari sekian banyak teknik dasar sepakbola, teknik menggiring bola merupakan elemen yang sangat penting guna dikuasai seorang pemain sepakbola. Untuk menguasai lapangan permainan teknik menggiring bola yang baik sangat dibutuhkan. Untuk menguasai teknik menggiring bola yang baik, dibutuhkan keterampilan yang baik dalam penguasaan bola saat menggiring bola dan semua itu merupakan bagian dari koordinasi gerak tubuh saat menggiring bola. Bila berhadapan langsung dengan lawan, koordinasi gerak tubuh untuk melakukan gerakan tipuan sangat dibutuhkan agar dapat melewati lawan tanpa harus kehilangan bola yang digiring. Selain koordinasi gerak tubuh yang baik faktor lain yang tidak kalah penting untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* sepakbola adalah kelincahan.

Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur

kelincahan dalam bergerak untuk menggiring bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepakbola menghendaki gerakan yang indah dan cepat yang didukung oleh unsur kelincahan. Dari uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa olahraga sepakbola terutama pada saat menggiring bola memiliki hubungan yang erat sekali dengan kelincahan.

Kecepatan adalah hubungan harmonis dari hubungan saling berpengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja yang ditunjukkan dengan beberapa tingkat keterampilan. Faktor-faktor yang mempengaruhi *dribble* selain kelincahan juga pada kecepatan, daya ledak otot tungkai dan ketepatan. Kecepatan dalam kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut turut dengan waktu yang sesingkat singkat nya. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada atlet putera Sekolah Sepakbola Khatulistiwa Kabupaten Kampar pada saat dilapangan ditemukan beberapa fenomena yaitu ketika siswa melakukan *dribbling*, siswa susah melewati lawan dan ketika lawan melakukan perebutan bola sulit menghindari lawan pada saat melakukan *dribbling*, kemudian faktor lain yang mempengaruhi *dribbling* sepakbola yaitu kecepatan, siswa dalam *dribbling* bola selalu dapat di kejar oleh lawan sehingga bola dapat direbut, pada koordinasi gerak kurang maksimal

dimana dalam *dribbling*, bola yang dibawa sering terlepas atau tidak terkontrol dengan baik. Masih banyak siswa belum mampu melakukan gerakan tipuan atau mengecoh lawan pada saat *dribbling* bola ke arah gawang dan siswa masih kurang cepat ketika dribble menggiring bola sehingga dapat di kejar oleh lawan dan bola dapat direbut. Dari fenomena di atas maka diduga bahwa faktor kecepatan lari dan kelincahan ikut berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada atlet putera Sekolah Sepakbola Khatulistiwa Kabupaten Kampar.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Sulitnya siswa melewati lawan saat melakukan *dribbling* dalam permainan sepakbola.
2. Mudahnya lawan merebut bola dari kaki siswa ketika siswa sedang melakukan *dribbling*
3. Seringnya bola terlepas dari kaki siswa saat melakukan *dribbling*
4. Mudahnya lawan melewati dan mengejar disebabkan kurangnya kecepatan siswa dalam berlari
5. Masih banyak atlet yang belum maksimal dalam melakukan gerakan tipuan pada lawan saat melakukan *dribbling*
6. Kurang baiknya atlet dalam melakukan *dribbling* pada saat ke gawang lawan.

C. Pembatasan Masalah

Melihat luasnya masalah, terbatasnya keterampilan dan waktu yang tersedia, maka penulis membatasi masalah pada:

1. Kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola permainan sepakbola pada atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar?
2. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola permainan sepakbola pada atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar?
3. Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola permainan sepakbola pada atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar?

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang yang dibuat dan agar supaya lebih jelas dan terarah masalahnya, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola permainan sepakbola pada atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar?
2. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola permainan sepakbola pada atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar?
3. Apakah terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola permainan sepakbola pada atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola permainan sepakbola pada atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar?
2. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola permainan sepakbola pada atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar?
3. Apakah terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola permainan sepakbola pada atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar?

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ditetapkan diatas maka hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Sebagai persyaratan penyelesaian program studi penjasokesrek untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Islam Riau.
2. Bagi siswa: meningkatkan hasil belajar siswa terhadap olahraga khususnya olahraga sepakbola.
3. Bagi guru: sebagai bahan masukan perihal penggunaan sumber belajar dan bahan ajar lain sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan lebih optimal.
4. Bagi sekolah: sebagai masukan untuk meningkatkan proses pembelajaran dengan memanfaatkan berbagai macam latihan menggiring bola untuk meningkatkan prestasi olahraga sepakbola.

5. Bagi peneliti: memperdalam pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola di Sekolah Sepakbola Khatulistiwa Kabupaten Kampar.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kecepatan

a. Pengertian Kecepatan

Pada dunia olahraga kecepatan merupakan komponen yang esensial, kecepatan menjadi faktor penentu dalam cabang olahraga *sprint*, tinju, sepakbola, lompat jauh dan dalam banyak cabang olahraga permainan. Menurut Harsono (2001:36) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat.

Ilmu fisika kecepatan didefinisikan sebagai jarak persatuan waktu, dimana kecepatan merupakan salah satu unsur penting pada beberapa cabang olahraga tertentu, seperti: atlet pada nomor lari, sepakbola, renang dan sebagainya. Menurut Bafirman (2008:99) kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ketempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin.

Syafruddin (2011:86-87) Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah kecepatan (*speed*). Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Secara fisiologis, kecepatan diartikan sebagai kemandirian untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu: yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persarafan dan kemampuan otot, sedangkan menurut Ilmu fisika, kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu, dan basil dari pengaruh kekuatan terhadap

tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh.

Sedangkan kecepatan gerakan bagian tubuh adalah kemampuan anggota tubuh (kaki dan tangan) untuk melakukan gerakan dengan cepat seperti dalam olahraga tinju, karate, silat, dan lain sebagainya. Pada kecepatan aksi ini tidak terjadi perpindahan atau pergeseran tubuh secara ruang (*space*), akan tetapi gerakan anggota tubuh tangan dan atau kaki dapat diamati dan diukur dalam dimensi ruang dan waktu karena gerakan tersebut menggunakan ruang yang dapat diukur.

Widiastuti (2011:114) dipaparkan bahwa terdapat dua jenis kecepatan yang sangat dibutuhkan dalam olahraga, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak. Kecepatan reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima suatu rangsang dan kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak atau melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin.

Sepakbola dengan kecepatan digunakan untuk menggiring bola menerobos ke daerah pertahanan lawan. Selain itu pemain dapat mengejar lawan yang menggagalkan strategi permainannya dengan kembali ke posisi awalnya atau beradu lari untuk menutup ruang gerak lawannya dengan cepat. Pemain yang memiliki kecepatan yang baik dapat dengan mudah menjangkau daerah-daerah yang menjadi sasarannya, beradu lari dengan lawan dan pemain cenderung lebih aktif dalam menjalankan strategi permainan. Andriansyah (2020:13) Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerak-gerakan yang

berkesinambungan dalam waktu yang singkat. Kecepatan adalah perubahan posisi ke berbagai arah yang dituju.

Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola unsur kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Hal ini terjadi pada saat seorang pemain akan melewati lawan sehingga dapat mengancam pertahanan lawan. Bismar (2019:105) Kecepatan adalah kemampuan organisme untuk melakukan gerak dengan mempergunakan waktu yang sesingkat-singkatnya atau kecepatan lasimnya dipergunakan untuk mengatasi kemampuan perpindahan sebuah benda.

Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak dapat merubahnya. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Marjana (2014:5) Kecepatan adalah kemampuan menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek, dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan dapat juga berarti berpindahnya badan secepat-cepatnya ke tempat lain.

Kecepatan dalam melakukan gerakan memerlukan waktu yang sesingkat-singkatnya dengan mengerahkan kecepatan maksimal yang dimiliki, untuk mengukur kecepatan. Sapulete (2014:109) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya

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. Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Azhari (2017:40) Kecepatan (*Speed*) adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruhnya dari awalan sampai dengan pendaratan. Atau bertumpu pada papan / balok sewaktu melakukan lompatan, kecepatan banyak ditentukan kekuatan dan fleksibilitas

Kecepatan dalam kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bereaksi secepat mungkin setelah mendapat stimulus. Kecepatan reaksi kaki bukan berarti sekedar menggerakkan kaki dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan tungkai kaki dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau secara tiba-tiba. Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan atau bergerak dengan sangat cepat seperti semua kemampuan biomotor. Zulfikran (2018:3) Kecepatan dapat pula diartikan sebagai suatu kemampuan yang ditandai dengan pertukaran kontraksi dan relaksasi otot dalam waktu yang singkat. Kecepatan dalam beberapa cabang olahraga berbeda-beda bila ditinjau dari pola gerakannya.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan dalam berlari yakni faktor fisiologis dan anatomis. Adapun faktor fisiologis yang mempengaruhi kecepatan dalam berlari adalah kekuatan tungkai, daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot tungkai. Kemudian, faktor anatomis atau postur tubuh terdiri dari

ukuran tinggi, panjang, besar, lebar dan berat tubuh. Reski (2019:13) Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan gerak tubuh bagianbagian tubuhnya melalui suatu gerak ruang tertentu. Kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu singkat. Kecepatan memegang peran penting dalam perlombaan olahraga atletik, merupakan komponen terpenting dalam olahraga, dihasilkan oleh panjang langkah yang dihasilkan dan frekuensi langkah kaki yaitu jumlah langkah persatuan waktu dan merupakan kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat mungkin. Putra (2020:944) Kecepatan merupakan kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat mungkin.

Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola kearah depan, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan. Irawan (2019:223) 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.

Kecepatan reaksi kaki terutama sangat diperlukan pada saat start/meninggalkan balok start, karena untuk dapat terlepas dari tempat start dengan secepat mungkin maka dibutuhkan kemampuan dari kaki untuk

berkontraksi dengan cepat dalam meninggalkan tempat start, dan hal ini turut mendukung cepatnya si pelari dalam mencapai garis akhir/ finish. Zulfikar (2018:3) Kecepatan reaksi (*Reaction speed*) adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat dan dapat berupa penglihatan, suara melalui pendengaran. Dengan kata lain kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bereaksi secepat mungkin setelah mendapat stimulus.

Berdasarkan teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon dan juga suatu kemampuan yang ditandai dengan pertukaran kontraksi dan relaksasi otot dalam waktu yang singkat.

2. Hakikat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari keterampilan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan keterampilan berkelit dari pemain di lapangan. Menurut Harsono (2001:21) berpendapat kelincahan merupakan keterampilan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Melewati dan menghindari pemain lawan diperlukan kelincahan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan cara 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 menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan. Widiastuti (2011:17) mengatakan kelincahan adalah keterampilan mengubah arau atau posisi tubuh dengan cepata yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

Keterampilan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan keterampilan berkelit dari pemain di lapangan sangat diperlukan dalam permainan sepakbola. Keterampilan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Ismaryati (2008:41) mengatakan 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 prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki kecepatan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelentukan dititik beratkan pada luas gerak persendian dan elastisitas dari otot-otot maupun tendo dan ligamen. Artinya kelentukan merupakan kemampuan seseorang melakukan gerakan dengan pengukuran yang seluas-luasnya sehingga gaya yang diarahkan akan lebih besar. Dengan pergerakan gaya yang lebih besar memungkinkan kekuatan yang dihasilakn jauh lebih besar daripada tenaga yang dipakai dalam melakukan gerakan-gerakan sehingga memungkinkan seseorang

untuk melakukan kegiatan lebih lama dibandingkan bagi mereka yang tidak lentur. Bismar (2019:104) Kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seseorang 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.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan. Lebih lanjut kelincahan sangat penting untuk nomor yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Daryanto (2015:205) Kelincahan adalah merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh.

Dapat dipahami saat melakukan *dribbling*, pemain harus melakukan dengan cepat terarah dan akurat selama bola dalam penguasaan. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan dapat merealisasikan teknik *dribbling* secara sempurna. Kelincahan merupakan kecakapan seseorang dalam mengubah arah secara cepat bersamaan dengan gerakan lainnya. Marta (2020: 5) Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot.

Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, pemain harus memiliki skill, baik itu kecepatan maupun kelincahan yang baik dan harus menguasai teknik dasar itu sendiri agar mampu mengatasi situasi dalam permainan. Gemael (2019:157) Kelincahan adalah kemampuan bergerak kesegala arah dengan mudah dan cepat, orang yang mempunyai kelincahan yang tinggi memungkinkan orang itu bergerak kesebelah arah dengan cepat dan mudah.

Jika seorang siswa atau atlet ingin mengembangkan Kelincahan maksimalnya maka siswa/ atlet juga harus mengembangkan kekuatannya dan latihannya. Mardhika (2017:8) Kelincahan merupakan kemampuan individu untuk dapat mengubah posisi tubuh dan arah gerakan dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan pada saat bergerak. Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kecepatan, kelentukan, dan keseimbangan. Tanpa didukung ketiga aspek tersebut, seseorang tidak akan bergerak dengan kelincahan yang baik.

Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan memacu momentum secara bergantian. Rumus momentum adalah massa dikali kecepatan. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatannya dapat ditingkatkan melalui pada program latihan dan pengembangan otot diantara atlet yang beratnya sama. Marjana (2014:6) Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu.

Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah.

Permainan sepak bola terdapat tiga dasar keterampilan gerak, yaitu gerak lokomotor (gerak berpindah tempat), non lokomotor (gerak di tempat) dan manipulatif (mengontrol benda). Womsiwor (2014:13) Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan tinggi dan juga suatu kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan posisi tubuh, serta sadar akan posisi tubuh.

Selain itu kelincahan menggiring sangat dibutuhkan untuk menunjang teknik tersebut. Untuk mencapai prestasi dalam kelincahan terhadap hasil menggiring harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik dan psikologis. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seorang pemain akan lebih mudah untuk mencapai prestasi maksimal. Efendi (2018:3) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si pemain kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kelincahannya, lebih memungkinkan baginya untuk mendapat bola itu kembali, tentu saja dengan usaha dan latihan yang keras.

Seorang atlet yang mempunyai kelincahan baik akan lebih mudah merebut ataupun mempertahankan bola dari lawan, dan itu sangat menguntungkan sebuah team dalam suatu pertandingan sepakbola. Utama (2015:32) kelincahan

merupakan kemampuan seorang atlet mereaksi terhadap rangsangan, mampu melakukan start dengan cepat dan efisien, bergerak dengan benar, selalu siap untuk mengubah atau berhenti secara cepat untuk bermain dengan cepat, lembut, efektif dan berulang-ulang.

Kelincahan juga merupakan salah satu unsur penting dalam *dribbling*, jika seseorang mempunyai kelincahan yang baik maka dalam keterampilan *dribbling* pun akan baik dan memudahkan mereka dalam melewati lawan, karena jika dalam *dribbling* tidak memiliki kelincahan bola akan mudah didapatkan oleh lawan. Sandi (2019:44) kelincahan adalah pemain yang mampu untuk berganti arah dan gerak dalam tubuhnya. Jadi Latihan Kelincahan adalah salah satu cara untuk melatih keterampilan *dribbling* bola di sekolah sepak bola.

Dari pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan merupakan keterampilan bergerak berubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seseorang dalam segenap kegiatan olahraga baik saat latihan maupun waktu pertandingan guna mencapai prestasi secara maksimal.

b. Manfaat Kelincahan

Kelincahan merupakan keterampilan bergerak berubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seseorang dalam segenap kegiatan olahraga baik saat latihan maupun waktu pertandingan guna mencapai prestasi secara maksimal. Ambarukmi (2007:38) kelincahan merupakan “keterampilan dalam merubah arah gerakan tubuh atau bagian tubuh secara tiba-

tiba dengan meibatkan penekanan yang lebih besar pada perubahan arah dan kecepatan”.

Kelincahan tubuh sangat berperan begitu juga dengan otot-otot dan sendi. (Syafuruddin, 2011: 120) mengatakan bahwa dengan adanya kelincahan yang kompleks berdasarkan empat keterampilan koordinatif yaitu:

- 1) Dapat mengkoordinasi gerakan-gerakan yang berganda
- 2) Mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi,
- 3) Gerakan-gerakan yang dilakukan dapat efisien, efektif dan ekonomis,
- 4) Mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan

Kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki, tanpa kelincahan bisa dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin lagi sakit. Widiastuti (2011:125) mengatakan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

Untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh keterampilan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi.

3. Hakikat Keterampilan *Dribbling* Sepakbola

a. Pengertian *Dribbling*

Olahraga sepakbola telah dikenal sejak ribuan tahun yang lalu. Bukti ilmiah memperlihatkan, di Cina sejak Dinasti Han ada semacam sepakbola yang disebut “tsu chu” untuk melatih fisik tentaranya. Yaitu latihan menendang bola kulit dan memasukannya kedalam jaring kecil yang diikatkan di bambu panjang.

Pemain hanya boleh menggunakan kaki, dada, punggung, serta bahu sambil menahan serangan lawan. Husni (2003: 366). Permainan sepakbola mengalami perubahan seiring perkembangan zaman yang telah modern begitu juga dengan permainannya namun konsep dari permainan sepakbola itu sendiri tidak berubah.

Adapun tujuan menggiring bola antara lain, membawa bola ke arah gawang lawan, melewati lawan dalam memperlambat atau mengatur irama permainan. Menggiring bola juga bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Menurut Jaya (2008:66) mengemukakan menggiring bola adalah menendang bola terputus putus atau pelan-pelan. Dengan kata lain bola yang dikuasai tidak terlepas dari jangkauan atau kontrol pada kaki. Kemudian bola yang dibawa dapat digunakan untuk melewati lawan atau member umpan pada teman satu tim.

Dribbling bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang siswa sepakbola. Karena dengan keterampilan ini seorang siswa dapat mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat siswa. Menurut Jaya (2008:66) mengemukakan menggiring bola adalah menendang bola terputus putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Dribbling bola berguna untuk melewati lawan, untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman yang tepat, dan untuk menahan bola untuk tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman”. Mielke (2003:1) mengemukakan bahwa “*dribbling* dalam permainan sepakbola

didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat kamu bergerak dilapangan permainan. *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 keterampilan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar”.

Dapat disimpulkan bahwa menggiring merupakan gerakan berlari atau berjalan sambil menyentuh bola secara terputus-putus dan perlahan yang bertujuan untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman yang tepat, dan untuk menahan bola untuk tetap dalam penguasaan serta mendekati gawang lawan.

b. Teknik *Dribbling* Bola

Permainan sepakbola, terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai seorang pemain sepakbola. *Dribbling* salah satu keterampilan individu yang mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Keterampilan *dribbling* dari para pemain sepak bola sangat menentukan penguasaan bola dilapangan, Jika ingin memenangkan pertandingan sepak bola, bola harus selalu berada dalam penguasaan kita. Dalam permainan sepakbola di mana pertarungan satu lawan satu adalah sangat penting, maka kemahiran membawa bola merupakan tuntutan utama dalam taktik perorangan.

Salah satu teknik dasar yang memiliki kedudukan penting dalam permainan sepakbola adalah menggiring pada dasarnya menggiring bola dengan kaki. Banyak pemain sepakbola yang mempunyai keterampilan menggiring yang

sangat bagus mereka menjadi lebih mudah melewati lawan saat membawa bola. Mielke (2003:2-6) Teknik dasar menggiring dibagi beberapa bentuk. Ada menggiring menggunakan kaki bagian luar, ada menggiring dengan menggunakan kaki bagian dalam, ada pula menggiring menggunakan kaki bagian punggung kaki.

Keterampilan menggiring bola harus bisa dikuasai seorang pemain dalam kondisi apapun. Baik pada saat pemain tersebut sedang berdiri, berlari, bergerak atau ketika hendak melakukan operan kepada pemain lainnya. Hidayat (2017: 30) mengatakan menggiring merupakan kegiatan mengontrol pergerakan bola dengan menggunakan kaki. Selain itu, dengan menggiring bola, maka pemain bisa melindungi bola tersebut dari sergapan pemain lawan.

Menggiring bola bukan hanya tentang gerakan sepak bola yang cool dan tidak perlu menggunakan skill, ini hanya untuk meningkatkan kemulianan pribadi, melainkan menggunakannya untuk keuntungan tim saja. Al-hadiqie (2013:37) mengatakan *dribbling* merupakan salah satu keterampilan sepak bola yang paling penting yang dibutuhkan untuk dikuasai. Sederhananya, jika anda tidak tahu bagaimana lawan menggiring bola, maka tidak akan ada yang tahu bagaimana bermain sepak bola.

Kemampuan *dribble* pada seorang pemain sepak bola memiliki tujuan untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, serta menahan bola tetap dalam penguasaan sesuai dengan kegunaannya. Anggi (2018:151) Menggiring adalah Menggiring bola merupakan teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam sepak bola, tidak heran

jika para pengamat sepak bola khususnya menga-takan bahwa mahirnya seorang pemain da-pat dilihat dari bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola.

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang biasa disebut kesebelasan, karena tiap-tiap regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satu gawang. Tujuan permainan sepak bola adalah pemaian dapat memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Kesebelasan sepak bola dinyatakan menang apabila dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang kesebelasan lawan. Aprianova (2016: 64) Menggiring bola (*dribbling*) adalah teknik dasar dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

Salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang cukup penting adalah teknik menggiring atau yang lebih kita kenal dengan menggiring. Teknik dasar menggiring harus dikuasai dengan baik karena dalam situasi tertentu menggiring sangat menentukan. Efendi (2018:2) menyatakan bahwa menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan begitu juga melewati hadangan beberapa pemain lawan untuk dapat menerobos pertahanan lawan. Disamping itu menggiring juga untuk suatu strategi penyelamatan saat bola tidak dapat diumpan sesegera mungkin.

Untuk dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, dibutuhkan kemampuan fisik yang relevan dalam melakukan gerakan menggiring bola. Olehnya itu diperlukan suatu cara untuk bagaimana seorang pemain dapat menguasai dan melakukan keterampilan menggiring bola dengan

baik. Mappaompo (2011:97) Menggiring bola adalah mengolah bola yang digerakkan terhadap salah satu kaki dari satu tempat ke tempat yang lain terhadap tetep dalam penguasaan.

Menggiring bola (*dribbling*) memiliki tujuan yaitu untuk membangun serangan, melindungi bola dari lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk melewati lawan, untuk melewati daerah bebas dan membuka ruang untuk dapat melakukan operan atau tembakan (*shooting*) pada saat pertandingan. Mariyono (2017:70) gerakan *dribbling* terdiri dari beberapa gerakan yaitu gerakan merubah arah, dan gerakan melindungi bola yang didukung komponen biomotor antara lain kelincahan dan kelentukan (*flexibility*).

Menggiring bola selain untuk mengatur tempo, menyusun serangan serta transisi, juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut. menggiring bola (*dribbling*) yaitu untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Marta (2020:2) Menggiring bola dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep, telapak kaki*).

Permainan sepakbola masa kini pemain dituntut untuk dapat menguasai bola lebih baik, sehingga peluang untuk menciptakan gol cukup besar. Salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang sering digunakan dan merupakan teknik yang paling penting adalah *dribbling*. Mubarok (2020:29) *Dribbling* dalam permainan sepakbola merupakan suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dan posisi bola tidak jauh dari kaki, diharuskan bergerak dengan lincah dan

eksplosif guna mendukung strategi sebuah tim dalam melaksanakan variasi serangan maupun bertahan.

Jagalah bola selalu dekat dengan agar mudah terkontrol setiap saat. Saat kamu bergerak doronglah bola ke depan dengan kaki dalam dan luar. Untuk mengalahkan lawan kamu juga harus dapat melindungi. Sudharto (2020:142) Ketika kamu berlari sambil membawa bola dan mencoba untuk mengalahkan atau melewati pemain bertahan ini disebut menggiring bola.

Teknik dengan bola merupakan semua hal yg berhubungan dengan menyentuh bola, teknik tanpa bola merupakan semua yang tidak berhubungan dengan bola atau tidak menyentuh bola, contoh teknik dengan bola adalah dribbling atau menggiring. Basrizal (2020:773) *dribbling* adalah menggiring bola dengan berbagai macam teknik untuk membuka area pertahanan lawan atau melewati lawan, sehingga pemain dapat melakukan passing atau tembakan sedekat mungkin ke gawang untuk menghasikan angka atau umpan keteman satu tim.

Sepak bola memerlukan penguasaan teknik dasar, hal ini dikarenakan penguasaan teknik dasar bermain sepak bola merupakan modal utama untuk bermain sepak bola, dalam permainan sepak bola teknik dasar mutlak harus dikuasai oleh seorang pemain. Hermanto (2017:4) Menggiring bola dapat diartikan sebagai mengubah arah dan kecepatan bola dengan sentuhan-sentuhan kaki yang cepat atau sama dengan menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah

Dasar-dasar sepakbola menjelaskan tentang macam-macam *dribbling*, yaitu:

a. *Dribbling* Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam

- 1) Sentuhla bola dengan sisi kaki bagian dalam, 2) posisikan kaki secara tegak lurus terhadap bola, 3) bola tetap berdekatan dengan kaki, 4) kepala tetap tegak dan mata terpusat ke lapangan di depan dan jangan terpaku pada kaki.



Gambar 1. Menggiring Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam
(Mielke, 2003:2)

b. *Dribbling* Dengan Sisi Kaki Bagian Luar

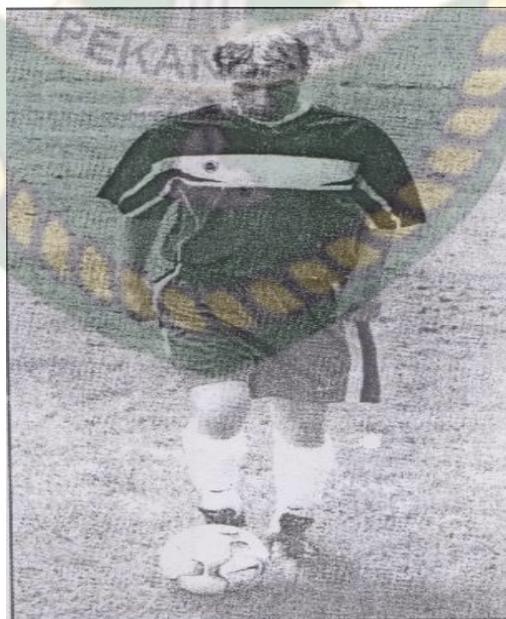
- 1) Melangkah ke samping atau bergerak ke samping, 2) menghadap ke depan,
- 3) bergerak menyamping dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh dan mengerakkan kaki, 4) tidak menyilangkan kaki ketika sedang bergerak 5) gunakan lengan untuk membantu menjaga ke seimbangan.



Gambar 2. Menggiring Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Luar
(Mielke, 2003:4)

c. *Dribbling* Bola Dengan Kura-Kura Kaki

- 1) Saat berlari, ujung jari kaki biasanya menghadap ke depan, 2) kaki bergerak ke depan, 3) turunkan sedikit ujung jari kaki, 4) sentuhlah bola menggunakan kura-kura kakimu.



Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki
(Mielke, 2003:5)

B. Kerangka Pemikiran

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.

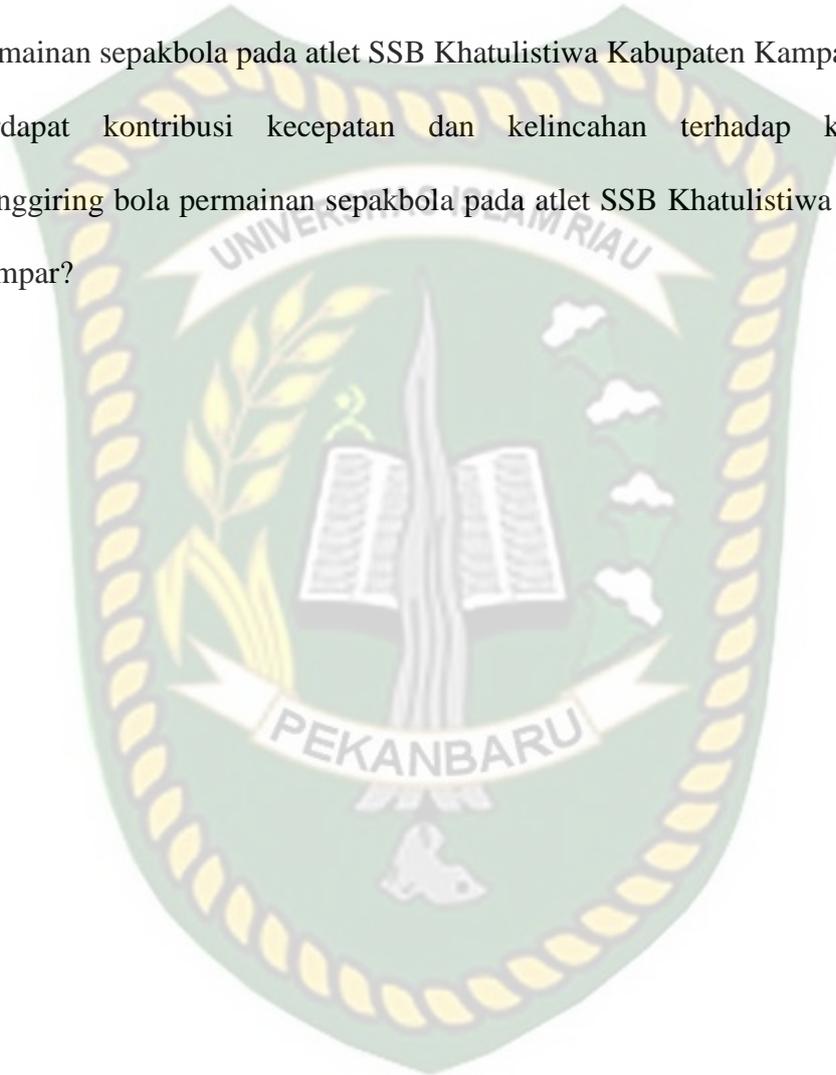
Dribble dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat kamu bergerak dilapangan permainan. *Dribble* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribble* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan sangat besar”.

Kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat esensial dalam berbagai cabang olahraga, karena kecepatan termasuk dalam unsur-unsur kondisi fisik dasar selain kekuatan (*strength*) dan daya tahan (*endurance*). Dalam kegiatan olahraga, kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan untuk bergerak dengan kemungkinan kecepatan yang paling cepat. Dengan demikian semakin baik kecepatan dan kelincahan seseorang maka semakin baik pula keterampilan *dribbling* sepakbolanya.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan perumusan masalahnya, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola permainan sepakbola pada atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar?
2. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola permainan sepakbola pada atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar?
3. Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola permainan sepakbola pada atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar?



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

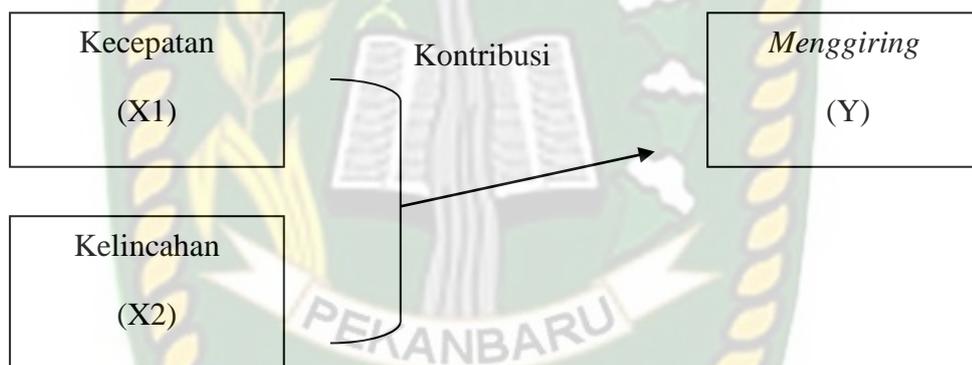
Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi, sebagaimana menurut Arikunto (2006:273) menyebutkan bahwa korelasional yaitu suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini.



B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:3) “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. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra Sekolah Sepakbola Khatulistiwa Kabupaten Kampar yang berjumlah 20 orang.

2. Sampel

Adapun teknik *sampling* yang dipergunakan adalah total sampel, dimana semua populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2010:96). Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Jadi, sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 20 orang putera.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulisan menjelaskan sebagai berikut:

Supaya tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut:

1) Kecepatan

kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya

2) Kelincahan

Kelincahan adalah Kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketetapan yang tinggi.

3) Keterampilan *Dribbling* sepakbola

Dribbling bola adalah keterampilan dalam menendang (menyentuh, mendorong) bola secara perlahan sambil berjalan atau berlari. Adapun tujuan melakukan *dribbling* bola antara lain, membawa bola ke arah

gawang lawan, melewati lawan dalam memperlambat atau mengatur irama permainan.

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

Adapun instrumen penelitian Untuk mengetahui Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepakbola pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar, maka dilakukan tes kelincahan dan tes keterampilan *dribbling* sepakbola.

1) Tes Kecepatan (Widiastuti, 2011:115)

Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan lari dengan cepat dan mengetahui kemampuan kecepatan seseorang pemain

Alat dan Perlengkapan:

- 1) *Stopwatch*
- 2) Kerucut pembatas atau kayu.
- 3) Lintasan lari 40 meter yang lurus dan datar.

Prosedur

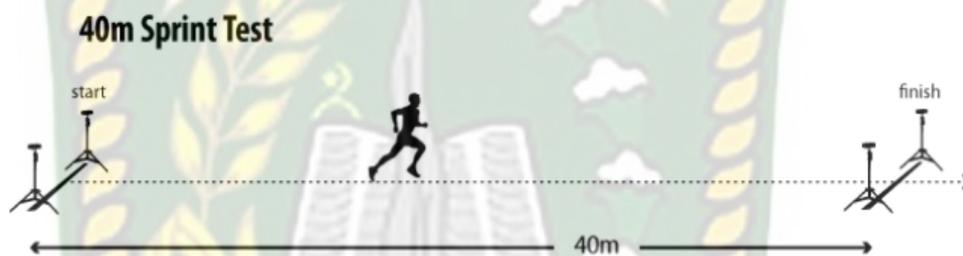
- 1) Berilah tandam lintasan lari sepanjang 40 meter dengan kerucut pembatas ditempatkan pada tiap interval 10 meter.
- 2) Tiap testi melakukan start dengan posisi berdiri dan kaki di depan tepat berada di atas garis star.
- 3) Pemberi tanda waktu berdiri pada garis *finish*, meneriakkan aba-aba “ya” dan mengayunkan bendera untuk memberi tanda start

pada testi. Pada saat lengan di ayunkan, pemberi tanda waktu secara bersamaan mulai menghidupkan *stopwatch* yang dipegang.

- 4) Hentikan *stopwatch* pada saat dada testi telah melewati garis finish
- 5) Tekankan kepada testi agar lari secepat mungkin
- 6) Testi diperbolehkan melakukan dua kali

Penilaian

Catatlah waktu yang diperlukan pada pelaksanaan yang paling cepat.



Gambar 4. Tes Kecepatan
(Widiastuti, 2011:115)

- 2) Tes Kelincahan (Ismaryati, 2008:43)

Tes *Dogging Run*, dilakukan untuk memperoleh data berkaitan kecepatan perubahan posisi gerak (Ismaryati, 2008:43).

Tujuan : Mengukur Keterampilan merubah arah berlari (berlari *zig zag*)

Sasaran : siswa putera Sekolah Sepakbola Khatulistiwa Kabupaten Kampar

Perlengkapan : a). *Stopwatch*, pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis

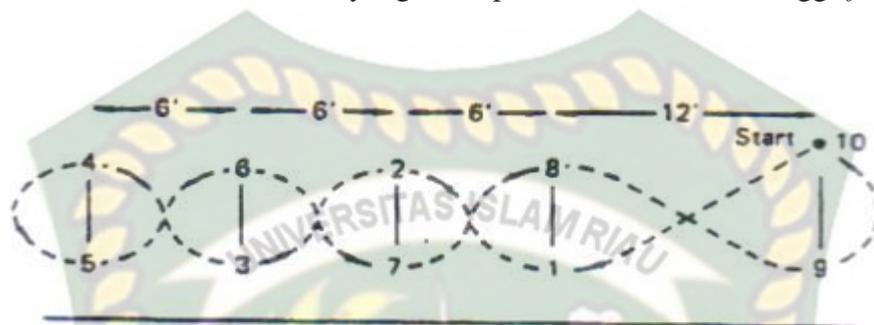
start

b). Cat atau kapur untuk membuat arah berlari

c). Lembing atau benda lain untuk dijadikan rintangan

Pelaksanaan : Testi berdiri sedekat mungkin di belakang garis *start*,
kemudian berlari secepatnya menurut arah yang ditentukan

Penilaian : Catat waktu yang ditempuh mulai dari *start* hingga *finish*



Gambar 5. *Dogging Run*
Ismaryati (2008:43)

3) Tes Keterampilan *dribbling*

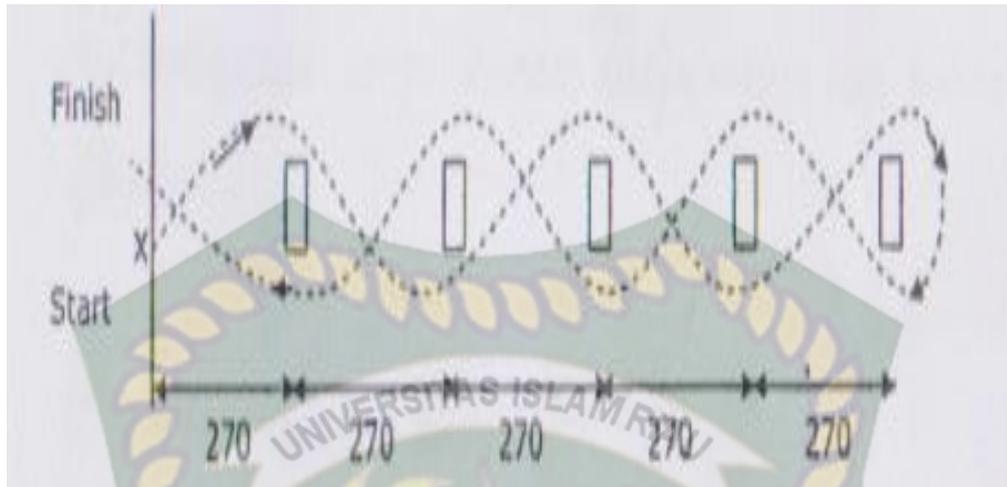
Adapun tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan *dribbling* sepakbola menurut Arsil (2010: 127) dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tujuan: Mengetahui keterampilan dan keterampilan peserta tes dalam mendribel bola

Peralatan: Lapangan dengan panjang 13,5meter dan jarak antara satu rintangan dengan rintangan berikutnya 2,7 meter.

Pelaksanaan: Peserta tes berdiri dibelakang garis *start* dengan sebuah bola di garis *start*. Pada aba-aba “ya” peserta tes mendribbling bola secepat mungkin melewati semua rintangan *zig-zag* sampai garis *finish*.

Penilaian: Pencatatan hasil diambil dari lama waktu tempuh dari *start* sampai *finish*.



Gambar 6. Arah Pelaksanaan Tes *Dribbling* Sepakbola
Arsil (2010:127)

E. Teknik Pengumpulan Data

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

1. Observasi, adalah teknik penelitian yang digunakan apabila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, dan juga bila responden yang diamati tidak terlalu besar (Sugiyono, 2010:166).
2. Studi kepustakaan, digunakan untuk mencari literatur atau referensi-referensi yang berhubungan dengan penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran

Untuk mengetahui Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepakbola pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar, maka dilakukan tes kecepatan, kelincahan dan tes *dribbling* bola.

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah korelasi *product moment* yang dikemukakan oleh Pearson dalam Sugiyono (2010:222). Teknik ini termasuk teknik statistik parametrik yang menggunakan data interval dan ratio dengan persyaratan tertentu. Misalnya data dipilih secara acak (random) dan datanya berdistribusi normal, data yang dihubungkan berpola linier dan data yang dihubungkan mempunyai pasangan yang sama.

Rumus Korelasi:

1. Kontribusi x1 ke Y

$$r_{X_1Y} = \frac{n(\sum X_1Y) - (\sum X_1) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \cdot \{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

2. Kontribusi X2 ke Y

$$r_{X_2Y} = \frac{n(\sum X_2Y) - (\sum X_2) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \cdot \{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

3. Kontribusi X1.X2 Ke Y

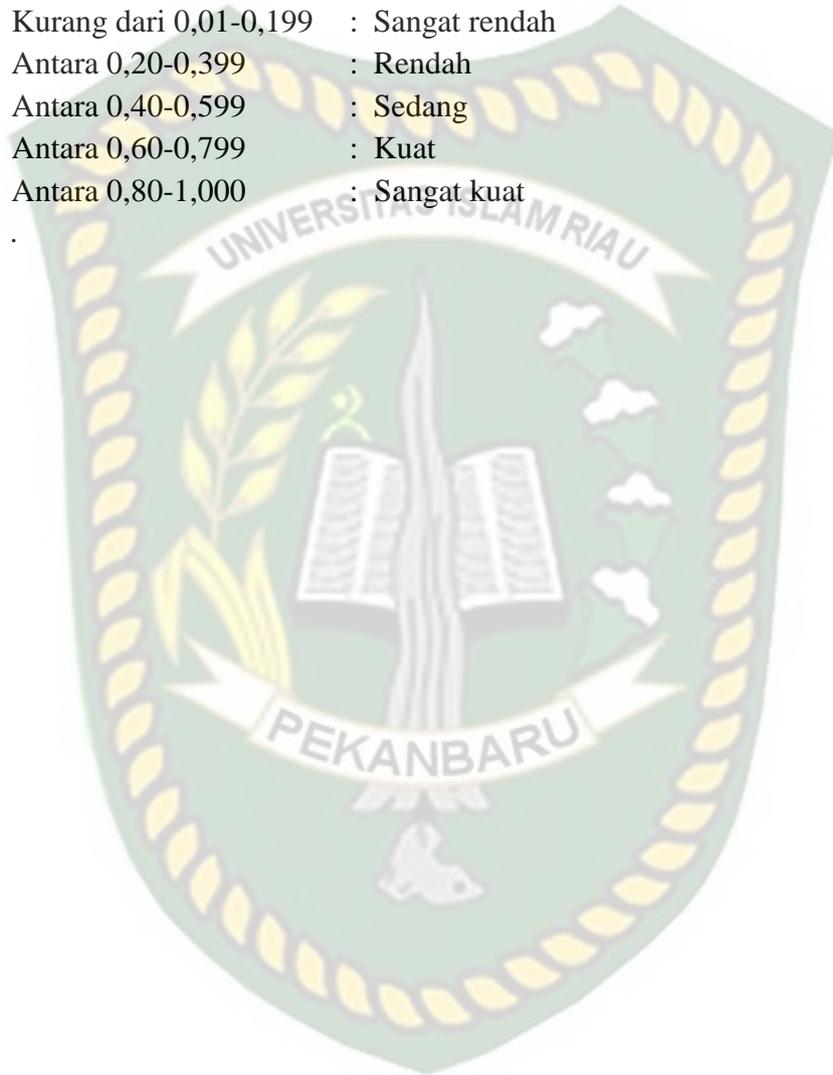
$$R_{X_1.X_2.Y} = \sqrt{\frac{r_{X_1Y}^2 + r_{X_2Y}^2 - 2(r_{X_1Y}) \cdot (r_{X_2Y}) \cdot (r_{X_1.X_2})}{1 - r_{X_1.X_2}^2}}$$

Untuk melihat besarnya nilai presentase kontribusi kecepatan lari dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus: $KD = r^2 \times 100$. Sedangkan memberikan interpretasi besarnya Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan

Menggiring Bola Permainan Sepakbola pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten

Kampar yaitu berpedoman pada pendapat Sugiyono (2009:214) sebagai berikut:

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



BAB IV

ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Analisis

1. Hasil Kecepatan Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar (Variabel X1)

Pengukuran Setelah melakukan pengukuran hasil kecepatan pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar didapatkan distribusi frekuensinya sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 0,56. Pada kelas pertama dengan rentang 6.65-7.20 terdapat 2 orang dengan presentase 10%, pada kelas kedua dengan rentang 7.21-7.76 terdapat 5 orang dengan presentase 25%, pada kelas ketiga dengan rentang 7.77-8.33 terdapat 5 orang atau pada presentase 25%, pada kelas keempat dengan rentang 8.34-8.89 terdapat 5 orang atau presentase 25%, pada kelas kelima dengan rentang 8.90-9.46 terdapat 3 orang atau presentase 15%, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Kecepatan Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6.65-7.20	2	10%
2	7.21-7.76	5	25%
3	7.77-8.33	5	25%
4	8.34-8.89	5	25%
5	8.90-9.46	3	15%
Jumlah		20	100%

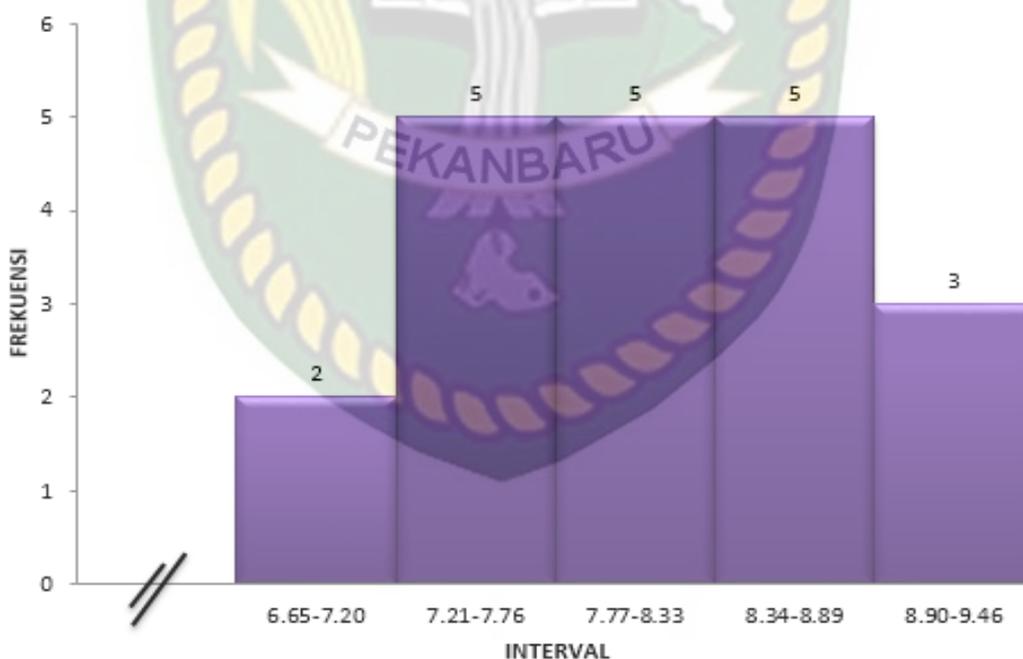
Kemudian dari data pengukuran hasil kecepatan pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar bahwa dari 20 sampel didapat jumlah data keseluruhan sebanyak 162 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 8.11, nilai tertinggi

(*maximal*) sebesar 9.46, nilai terendah (*minimal*) dalah 6.65, serta nilai standar deviasinya (*Stdev*) adalah 0.77. Nilai yang sering muncul (*modus*) sebanyak tidak ada dan nilai tengah (*median*) adalah 8.04. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Klasifikasi Data Hasil Kecepatan Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar

N (Sampel)	Jumlah	Rata-Rata (Mean)	Nilai Tertinggi (Maximal)	Nilai Terendah (Minimal)	Standar Deviasi (Stdev)	Nilai sering Muncul (Modus)	Nilai Tengah (Median)
20	162	8.11	9.46	6.65	0.77	-	8.04

Data yang tertuang pada tabel di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut ini.



Grafik 1. Histogram Hasil Kecepatan Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar

2. Hasil Kelincahan Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar (Variabel X₂)

Setelah melakukan pengukuran hasil kelincahan pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar didapatkan distribusi frekuensinya sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 3. Pada kelas pertama dengan rentang 5-7 terdapat 3 orang dengan presentase 20%, pada kelas kedua dengan rentang 8-10 terdapat 3 orang dengan presentase 20%, pada kelas ketiga dengan rentang 11-13 terdapat 5 orang atau pada pesentase 33.33%, pada kelas keempat dengan rentang 14-16 terdapat 3 orang atau presentase 20%, pada kelas kelima dengan rentang 17-19 terdapat 1 orang atau presentase 6.67%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Kelincahan Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	9.12-9.66	4	20%
2	9.67-10.21	1	5%
3	10.22-10.77	6	30%
4	10.78-11.32	8	40%
5	11.33-11.88	1	5%
Jumlah		20	100%

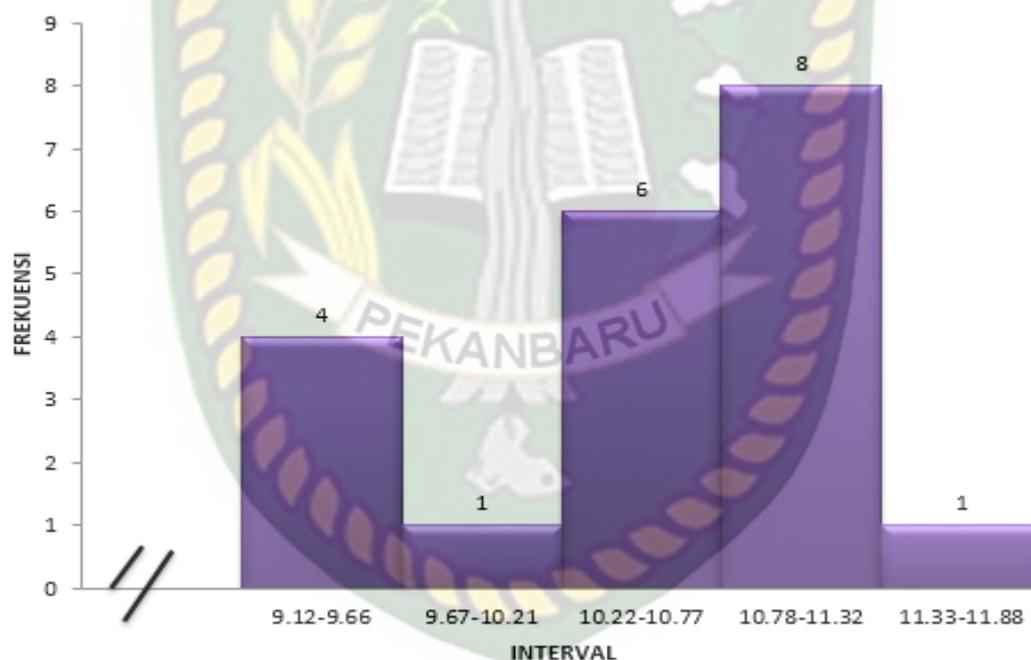
Kemudian dari data pengukuran hasil kelincahan pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar bahwa dari 20 sampel didapat jumlah data keseluruhan sebanyak 212.70 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 10.59, nilai tertinggi (*maximal*) sebesar 11.88, nilai terendah (*minimal*) adalah 9.12, serta nilai Standar Deviasinya (*Stdev*) adalah 0.74. Nilai yang sering muncul (*modus*) adalah

sebesar 9.61 dan nilai tengah (*median*) adalah 10.73. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 4. Klasifikasi Data Hasil Kelincahan Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar

N (Sampel)	Jumlah	Rata-Rata (Mean)	Nilai Tertinggi (Maximal)	Nilai Terendah (Minimal)	Standar Deviasi (Stdev)	Nilai sering Muncul (Modus)	Nilai Tengah (Median)
20	211.70	10.59	11.88	9.12	0.74	9.61	10.73

Data yang tertuang pada tabel di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut ini.



Grafik 2. Histogram Hasil Kelincahan Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar.

3. Hasil Kemampuan Menggiring Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar (Variabel Y)

Setelah melakukan pengukuran hasil kemampuan menggiring Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar didapatkan distribusi frekuensinya sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 1.66. Pada

kelas pertama dengan rentang 13.01-14.66 terdapat 7 orang dengan presentase 35%, pada kelas kedua dengan rentang 14.67-16.32 terdapat 6 orang dengan presentase 30%, pada kelas ketiga dengan rentang 16.33-17.98 terdapat 4 orang dengan presentase 20%, pada kelas keempat dengan rentang 17.99-19.64 terdapat 1 orang atau presentase 5%, pada kelas kelima dengan rentang 19.65-21.31 terdapat 2 orang atau presentase 10%, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Kemampuan menggiring Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar

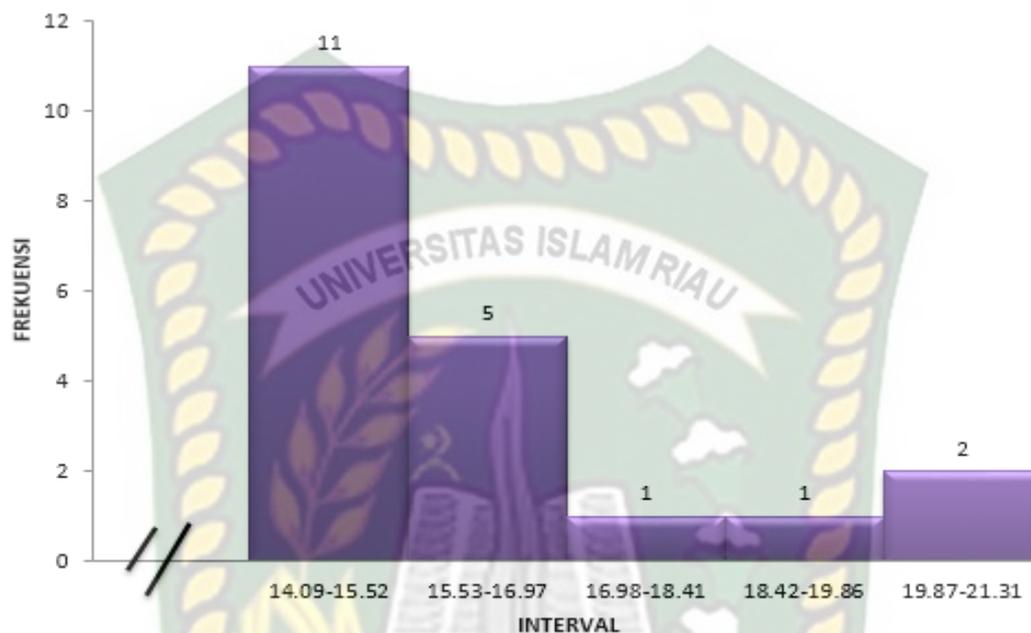
No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	13.01-14.66	7	35%
2	14.67-16.32	6	30%
3	16.33-17.98	4	20%
4	17.99-19.64	1	5%
5	19.65-21.31	2	10%
Jumlah		20	100%

Kemudian dari data pengukuran hasil kemampuan menggiring Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar bahwa dari 20 sampel didapat jumlah data keseluruhan sebanyak 317.45 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 15.87, nilai tertinggi (*maximal*) sebesar 21.31, nilai terendah (*minimal*) adalah 13.01, serta nilai Standar Deviasinya (*Stdev*) adalah 2.24. Nilai yang sering muncul (*modus*) adalah tidak ada dan nilai tengah (*median*) adalah 15.43. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Klasifikasi Data Hasil Kemampuan Menggiring Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar

N (Sampel)	Jumlah	Rata-Rata (Mean)	Nilai Tertinggi (Maximal)	Nilai Terendah (Minimal)	Standar Deviasi (Stdev)	Nilai sering Muncul (Modus)	Nilai Tengah (Median)
20	317.45	15.87	21.31	13.01	2.24	-	15.43

Data yang tertuang pada tabel di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut ini.



Grafik 3. Histogram Hasil Kemampuan Menggiring Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar

1. Kontribusi Kecepatan (X1) Dengan Kemampuan Menggiring (Y)

Dari hasil perhitungan kemudian dapat dibuat suatu persamaan $0,486 > 0,444$ pada taraf signifikan 5 %. Berarti korelasi atau hubungan yang positif kecepatan terhadap kemampuan menggiring, sedangkan untuk mengetahui berapa besar sumbangan tersebut maka perlu dilakukan koefisien determinasi setelah dilakukan perhitungan maka didapatkan hasil koefisien determinasi (r^2) sebesar 23.61%. Jadi dapat diartikan bahwa sumbangan atau kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring adalah 23.61%. Sedangkan sisanya 76.39% dipengaruhi oleh faktor lain. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Rekapitulasi Kecepatan Terhadap Kemampuan menggiring pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar

Variabel	Keterangan	N	R_{x1y}	Rtabel	KD	Kesimpulan
X1	Kecepatan	20	0,486	0,444	23.61%	Berkontribusi
Y	Menggiring					

2. Kontribusi Kelincahan (X2) Dengan Kemampuan menggiring (Y)

Dari hasil perhitungan kemudian dapat dibuat suatu persamaan $0,508 > 0,444$ pada taraf signifikan 5 %. Berarti korelasi atau hubungan yang positif kelincahan terhadap kemampuan menggiring, sedangkan untuk mengetahui berapa besar sumbangan tersebut maka perlu dilakukan koefisien determinasi setelah dilakukan perhitungan maka didapatkan hasil koefisien determinasi (r^2) sebesar 25.80%. Jadi dapat diartikan bahwa sumbangan atau kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring adalah 25.80%. Sedangkan sisanya 74.20% dipengaruhi oleh faktor lain. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Rekapitulasi Kelincahan Terhadap Kemampuan menggiring pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar

Variabel	Keterangan	N	R_{x1y}	Rtabel	KD	Kesimpulan
X2	Kelincahan	20	0,508	0,444	25.80%	Berkontribusi
Y	Menggiring					

3. Kontribusi Kecepatan (X1) dan Kelincahan (X2) dengan Kemampuan menggiring (Y)

Dari hasil perhitungan kemudian dapat dibuat suatu persamaan $0,578 > 0,444$ pada taraf signifikan 5 %. Berarti korelasi atau hubungan yang positif kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring, sedangkan untuk mengetahui berapa besar sumbangan tersebut maka perlu dilakukan koefisien determinasi setelah dilakukan perhitungan maka didapatkan hasil koefisien

determinasi (r^2) sebesar 33.43 %. Jadi dapat diartikan bahwa sumbangan atau kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring adalah 33.43%. Sedangkan sisanya 66.57% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 9. Hasil Rekapitulasi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar

Variabel	Keterangan	N	R_{x1y}	R_{tabel}	KD	Kesimpulan
X1	Kecepatan	20	0,578	0,444	33.43%	Berkontribusi
X2	Kelincahan					
Y	Menggiring					

B. Pembahasan

Berdasarkan pengolahan data dan analisis data yang dilakukan, maka dapat dijelaskan bahwa terdapat kontribusi kecepatan terhadap hasil kemampuan menggiring pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil tes dan pengukuran kecepatan yang menggunakan tes kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecepatan mempengaruhi hasil menggiring bola. Semakin besar kecepatan seseorang, maka hasil menggiring bola akan semakin cepat, sebaliknya semakin lambata kecepatannya, maka hasil menggiring bola semakin lambat pula. 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 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 guna memberikan akselerasi obyek-obyek eksternal dalam menggiring bola. 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 yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti tersebut di atas yang cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan yang baik yang berpengaruh terhadap hasil menggiring bola.

Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal, kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

C. Penelitian yang Relevan

Beberapa da beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan atau berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian oleh M. Faris Andriansyah (2020), berjudul “hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan dribbling siswa Akademi Arema U-14”. Hasil Penelitian Ini Menunjukkan menunjukkan bahwa pemain yang mengikuti latihan secara rutin minimal 1 tahun dapat menunjukkan hasil yang signifikan terhadap penelitiannya tentang hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola.
2. Penelitian oleh Medrika Anggi R (2018), berjudul “Pengaruh Latihan Dribble 20 yard Square Terhadap Kemampuan Menggiring Bola”. Hasil Penelitian Ini menunjukkan bahwa latihan dribble 20 yards square memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Pagar Dewa Kabupaten Tulang Bawang Barat.
3. Penelitian oleh Awang Roni Effendi (2017), berjudul “Peningkatan pembelajaran menggiring bola dalam permainan sepakbola menggunakan modifikasi bola plastik”. Hasil Penelitian Ini memperlihatkan bahwa penerapan metode pembelajaran menggiring bola dengan modifikasi bola plastik dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola. Hal tersebut terbukti dengan adanya peningkatan

kemampuan menggiring bola dari tes yang diberikan, yaitu pada siklus I dengan nilai rata-rata 73,82 meningkat sebesar 6,27%. Sedangkan nilai rata-rata pada siklus II adalah 82,71%, terjadi peningkatan sebesar 19,07%.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

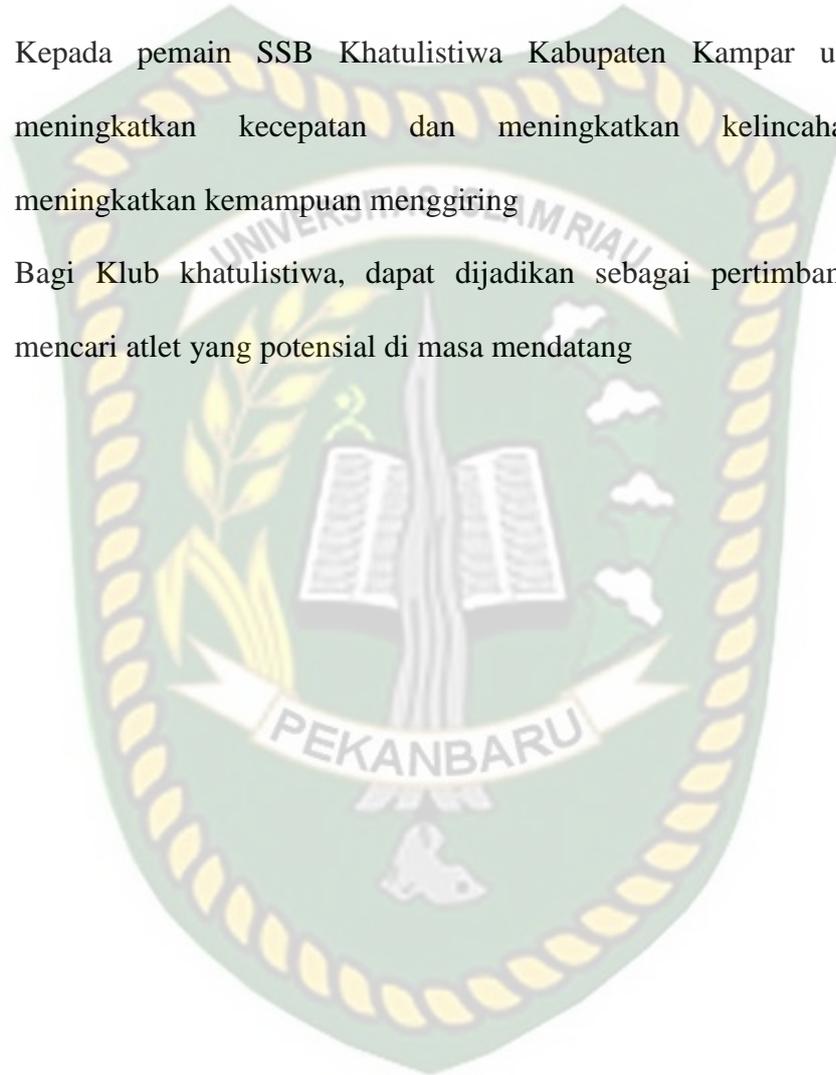
1. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar sebesar 23.61%. dilihat dari nilai sebesar r hitung (0,486) > r tabel (0,444).
2. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar sebesar 25.80%. dilihat dari nilai sebesar r hitung (0,508) > r tabel (0,444).
3. Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar sebesar 33.43%. dilihat dari nilai sebesar r hitung (0,578) > r tabel (0,444).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan dan implikasi penelitian seperti yang dipaparkan sebelumnya, maka pada bagian ini perlu diberikan saran kepada pihak-pihak yang terkait dengan penelitian ini.

1. Kepada pelatih dan pembina khususnya dapat memilih pemain yang mempunyai kecepatan dan kelincahan yang baik.
2. Bagi peneliti berikutnya, kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga dapat memberikan sumbangan pikiran kepada pelatih, pembina maupun pemain dapat peningkatan prestasi.

3. Kepada pemain sekiranya dapat menjadi pembelajaran agar menjadi lebih baik dan berlatih dengan sungguh-sungguh guna mendapatkan prestasi yang baik.
4. Kepada pemain SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar untuk lebih meningkatkan kecepatan dan meningkatkan kelincahan dalam meningkatkan kemampuan menggiring
5. Bagi Klub khatulistiwa, dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk mencari atlet yang potensial di masa mendatang



DAFTAR PUSTAKA

- Al-hadiqie, Ziane Muhdhor. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Jakarta: Kata Pena.
- Ambarukmi, Dwi Hatmisari, dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenegpora RI.
- Andriansyah, Faris. 2020. Hubungan antara kecepatan, kelincuhan dan koordinasi dengan keterampilan dribbling siswa akademi arema U-14, Volume 2 Nomor 1 Maret 2020 halaman 13.
- Anggi, Medrika. 2018. Pengaruh Latihan Dribble 20 Yard Square Terhadap Kemampuan Menggiring Bola, Volume 14 Nomor 2 Juli 2018 halaman 151.
- Aprianova, Farid. 2016. Metode Drill meningkatkan teknik dasar menggiring bola (dribbling) dalam permainan sepakbola pada siswa sekolah sepakbola putra zodiac kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun, Volume 1 Nomor 1 Oktober 2016 halaman 64.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arsil & Aryadi Adnan, 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Azhari, Muhammad Yuda. 2017. Hubungan kecepatan lari dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh gaya menggantung di Universitas Negeri Jakarta, Volume 1 Nomor 2 Oktober 2017 halaman 40.
- Basrizal, Roni. 2020. Latihan kelincuhan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepakbola, Volume 2 Nomor 3 2020 halaman 773.
- Bismar, Ahmad Rum. 2019. Hubungan kelincuhann kelentukan, kecepatan dan koordinasi dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola, Volume 11 Nomor 3 Oktober 2019 halaman 105.
- Daryanto, Zusyah Proja. 2015. Pengaruh latihan kelincuhan terhadap kemampuan menggiring bola, Volume 4 Nomor 2 Desember 2015 halaman 205.

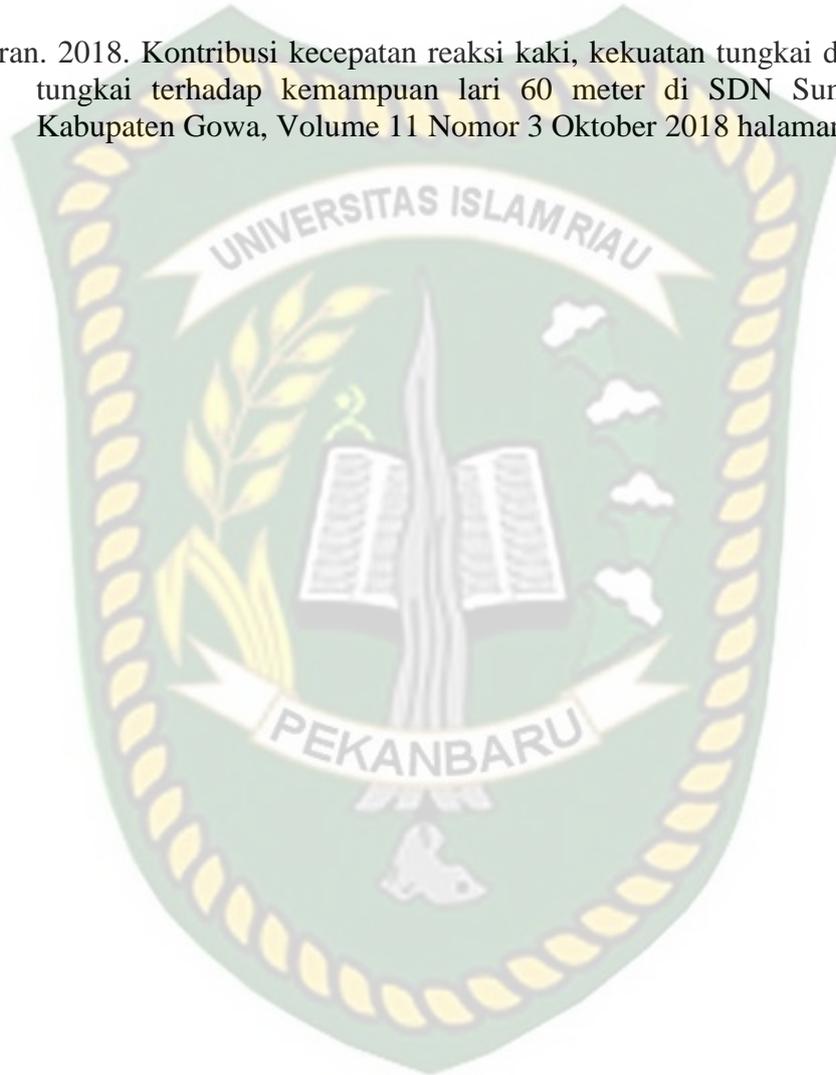
- Efendi, Awang Roni. 2019. Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola mahasiswa ukm sepakbola IKIP PGRI Pontianak, Volume 7 Nomor 1 Juni 2018 halaman 3.
- Efendi, Awang Roni. 2018. Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola mahasiswa ukm sepakbola IKIP PGRI Pontianak, Volume 7 Nomor 1 Juni 2018 halaman 2.
- Gemael, orry Armen. 2019. Pengaruh Latihan Kelincahan dengan intensitas tinggi dan intensitas sedang terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola, Volume 11 Nomor 3 Oktober 2019 halaman 157.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi
- Hermanto, Hendrik. 2017. Peningkatan keterampilan dribbling dan passing dalam permainan sepakbola melalui bentuk latihan bermain pada siswa kelas IV SDN Sekarputih Kecamatan Bogor Kabupaten Nganjuk halaman 4.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Anugrah.
- Husni, Agusta dkk. 2003. *Buku pintar olahraga*. Jakarta: CV Mawar Gempita
- Irawan, Angga Yuda. 2019. Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola, Volume 1 Nomor 3 Oktober 2019 halaman 223.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal, Gaya Hidup, Peraturan Dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Mappaompo, M Adam. 2011. Kontribusi Koordinasi Mata Kaki Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Club Bilopa Kabupaten Sinjai, Volume 11 Nomor 1 Juni 2011 halaman 97.
- Mardhika, Riga. 2017. Pengaruh latihan reistance dan pyometric terhadap kekuatan otot tungkai dan kelincahan pada pemain futsal, Volume 68 Nomor 1 Juni 2017 dalam 8.

- Mariyono. 2017. Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola, Volume 1 Nomor 1 2017 halaman 70.
- Marjana, Wayan. 2014. Pengaruh latihan shuttle run terhadap kecepatan dan kelincahan, Volume 1 Maret 2014 halaman 5.
- Marta, Ibnu Andli. 2020. Koordinasi mata kaki dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling sepakbola, Volume 4 Nomor 1 Desember 2020 halaman 5.
- Mielke, Danny. 2003. *Seri Dasar-Dasar Olahraga Dasar-Dasar Sepakbola*. USA: Pakar Raya Pakarnya Pustaka.
- Mubarok, Mochamad Zakky. 2020. Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola, Volume 9 Nomor 1 Juni 2020 halaman 29.
- Putra, Andila. 2020. Tinjauan kecepatan lari 100 Meter siswa SMA, Volume 2 Nomor 4 Oktober 2020 halaman 944.
- Reski. 2019. Kontribusi Kecepatan Reaksi kaki dan kelentukan terhadap kemampuan lari 100 Meter pada mahasiswa PKO FIK UNM, halaman 13.
- Sandi, Cecep Abdurrahman. 2019. Pengaruh Metode Latihan Kelincahan terhadap keterampilan dribbling bola pada permainan sepakbola, halaman 44.
- Sapulete, Janje J. 2014. Hubungan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMK kesatuan samarinda, Volume 3 Nomor 1 Januari 2014 halaman 109.
- Sembiring. 2008. *Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemegpora.
- Sudharto, Asep. 2020. Latihan Dribbling dalam permainan sepakbola, Volume 11 Nomor 2 Oktober 2020 halaman 142.
- Sugiyono.2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP.
- Utama, Andhi Zakariya. 2015. Pengaruh Latihan kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola SSB PAS-ITN Kabupaten Malang, Volume 25 Nomor 1 Juni 2015 halaman 32.

Widiastuti, 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Timur Jaya.

Womsiwor, Daniel. 2014. Pelatihan lari sirkuit haluan kiri lebih baik daripada haluan kanan untuk meningkatkan kelincahan pemain sepakbola siswa SMK X Denpasar, Volume 2 Nomor 1 Maret 2014 halaman 13.

Zulfikran. 2018. Kontribusi kecepatan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter di SDN Sungguminasa Kabupaten Gowa, Volume 11 Nomor 3 Oktober 2018 halaman 3.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau