

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN
KLUB STOKAM FC SIAK**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*

Universitas Islam Riau



OLEH

REYNALDI FEBRIATAMA
NPM. 156610884

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

PENGESAHAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGIKIRING BOLA PADA PEMAIN
KLUB STOKAM FC SIAK

Dipersiapkan oleh :

Nama : Reynaldi Febriatama
NPM : 156610884
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pembimbing Utama

Merlina Sari, S.Pd., M.Pd

NIDN. 1021098603

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Leni Apriani, S.Pd., M.Pd

NIDN. 1005048901

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

Universitas Islam Riau

Dekan FKIP UIR

Dr.Hj.Sri Amnah,S.Pd,MSi

NIDN. 0007107005

Perpustakaan Universitas Islam Riau
Dokumen ini adalah Arsip Milik :

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Reynaldi Febriatama
NPM : 156610884
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Klub Stokam FC Siak

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Merlina Sari, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1021098603

Mengetahui

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



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

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Reynaldi Febriatama
NPM : 156610884
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Klub Stokam FC Siak”

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

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Merlina Sari, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1021098603

ABSTRAK

Reynaldi Febriatama, 2020. Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Klub Stokam FC Siak.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Klub Stokam FC Siak. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah pada pemain Klub Stokam FC Siak yang berjumlah 18 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kelincahan dengan lari bolak-balik, tes kecepatan lari 30 meter serta tes keterampilan menggiring bola. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung tingkat nilai korelasi dari ketiga variabel. Dari hasil penelitian dan analisa data, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa 1) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap hasil menggiring bola pemain Klub Stokam FC Siak dengan nilai $r_{hitung} = 0,589$ atau 34,69%. 2) Terdapat kontribusi kecepatan terhadap hasil menggiring bola pemain Klub Stokam FC Siak dengan nilai $r_{hitung} = 0,513$ atau 26,32%. 3) Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap hasil menggiring bola pemain Klub Stokam FC Siak dengan nilai $r_{hitung} = 0,657$ atau 43,16%.

Kata Kunci: Kelincahan, Kecepatan, Keterampilan Menggiring Bola

ABSTRACT

Reynaldi Febriatama, 2020. The Contribution of Agility and Speed to Dribbling Skills in FC Siak Stock Club Players.

The purpose of this study was to determine the contribution of agility and speed to dribbling skills in FC Siak Stock Club players. The type of this research is multiple correlation. The population and the sample in this study were 18 players of Club Stockam FC Siak. The research instrument used was an agility test with back and forth running, a 30 meter running speed test and a dribbling skill test. The data analysis technique used is to calculate the level of the correlation value of the three variables. From the results of research and data analysis, this study can conclude that 1) There is a contribution of agility to the results of dribbling the FC Siak Stock Club players with a value of $r_{count} = 0.589$ or 34.69%. 2) There is a contribution of speed to the results of dribbling the FC Siak Stockam Club players with a value of $r_{count} = 0.513$ or 26.32%. 3) There is a contribution of agility and speed to the results of dribbling the FC Siak Stockam Club players with a value of $r_{count} = 0.657$ or 43.16%.

Keywords: Agility, Speed, Dribbling Skills

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Reynaldi Febriatama
NPM : 156610884
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing Utama : Merlina Sari, S.Pd., M.Pd
Judul Skripsi : Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Klub Stokam FC Siak

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
13-11-2018	Daftar judul dan penetapan pembimbing	
16-02-2019	Lengkapi buku sumber, perbaiki identifikasi masalah	
21-02-2019	Sesuaikan rubrik penilaian	
29-02-2019	Tambah jurnal	
12-03-2019	Acc untuk diseminarkan	
27-11-2019	Ujian seminar proposal	
04-12-2019	Perbaiki proposal	
02-10-2020	Perbaiki abstrak, Perbaiki data, Perbaiki penulisan, Perbaiki kerangka pemikiran, Perbaiki hipotesis Perbaiki analisis data dan pembahasan Perbaiki kesimpulan	
22-10-2020	Acc skripsi untuk diuji	

Pekanbaru, Oktober 2020
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd
NIDN. 0011095901

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Reynaldi Febriatama
NPM : 156610884
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Klub Stokam FC Siak

Dengan ini menyatakan bahwa:

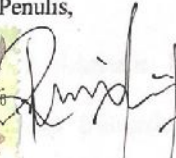
1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Oktober 2020

Penulis,




Reynaldi Febriatama
NPM. 156610884

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “**Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Klub Stokam FC Siak**” tepat pada waktunya.

Dalam penyelesaian penelitian ini penulis memperoleh banyak bantuan dari berbagai pihak. Penulisan tugas ini telah disusun dengan baik, berdasarkan arahan para Dosen pengajar di Penjaskesrek FKIP UIR. Namun, bila memang masih terdapat kekurangan, maka segala kritikan dan saran tentunya akan sangat membantu demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu :

1. Ibu Merlina Sari, M.Pd Selaku sebagai pembimbing skripsi yang telah memberikan saran, masukan serta sumbangan pemikiran dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd Sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Pada Faukltas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Islam Riau merangkap
4. .Bapak dan Ibu Staf pengajar pada Program Studi Penjaskesrek FKIP UIR.

5. Kepada Keluarga tercinta yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan studi.
6. Kepada teman-teman yang selalu memberikan support dan motivasi dalam mengerjakan Proposal Penelitian ini

Pekanbaru, Oktober 2020

Penulis



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Masalah	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Kelincahan	7
a. Pengertian Kelincahan	7
b. Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan	9
2. Hakikat Kecepatan	10
a. Pengertian Kecepatan	10
b. Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan	12
3. Hakikat Menggiring Bola	13
a. Pengertian Menggiring Bola	13
b. Teknik Menggiring Bola	14
B. Kerangka Pemikiran	16
C. Hipotesis Penelitian	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian	18
B. Populasi dan Sampel	19
C. Defenisi Operasional	19
D. Pengembangan instrumen	20
E. Teknik Pengumpulan Data	23
F. Teknik Analisis Data	23
BAB IV HASIL PENELITIAN	26
A. Deskripsi Data	26
B. Analisis Data	31
C. Pembahasan	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	38

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X_1) Pada Pemain Klub Stokam FC Siak	27
2. Distribusi Frekuensi Kecepatan (X_2) Pada Pemain Klub Stokam FC Siak	29
3. Distribusi Frekuensi Hasil Menggiring Bola (Y) Pada Pemain Klub Stokam FC Siak	30

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Teknik Menggiring Bola.....	16
2. Desain Penelitian Hubungan Timbal Balik Tiga Variabel.....	18
3. Lapangan Tes Lari Bolak Balik.....	21
4. Lapangan <i>Soccer Dribble Test</i>	22



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Sebaran Data Kelincahan (X_1) Pada Pemain Klub Stokam FC Siak	28
2. Histogram Frekuensi Data Kecepatan (X_2) Pada Pemain Klub Stokam FC Siak	29
3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Y Pada Pemain Klub Stokam FC Siak	31



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Tabel Data Hasil Tes Kelincahan Pada Pemain Klub Stokam FC Siak	40
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelincahan Pada Pemain Klub Stokam FC Siak	41
3. Tabel Data Hasil Tes Kecepatan Pada Pemain Klub Stokam FC Siak	42
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kecepatan Pada Pemain Klub Stokam FC Siak	43
5. Tabel Data Hasil Tes Menggiring Bola Pada Pemain Klub Stokam FC Siak	44
6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Menggiring Bola Pada Pemain Klub Stokam FC Siak.....	45
7. Korelasi X1 (Kelincahan) ke Y (Hasil Menggiring Bola) Pada Pemain Klub Stokam FC Siak	46
8. Korelasi X2 (Kecepatan) ke Y (Hasil Menggiring Bola) Pada Pemain Klub Stokam FC Siak	48
9. Korelasi X2 (Kecepatan) ke Y (Hasil Menggiring Bola) Pada Pemain Klub Stokam FC Siak	50
10. Korelasi X1, X2 ke Y	52
11. R tabel.....	54
12. Dokumentasi Penelitian	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia olahraga merupakan dunia dimana interaksi tubuh, interaksi dengan manusia lain yang memberikan efek sehat. Olahraga juga memberikan efek positif pada manusia selain sehat olahraga juga dapat membantu mengurangi stress tingkat tinggi kemudian dapat meningkatkan kekebalan imun pada tubuh. Dalam mengaplikasikan olahraga dalam ruang lingkup di masyarakat pemerintah mengupayakan pembinaan formal maupun non formal agar terjadi pemerataan terhadap akses terhadap olahraga.

Seiring dengan Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu pada pasal 25 ayat (6) yang berisi “Untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga di Lembaga Pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari undang-undang tersebut diketahui bahwa pemerintah sangat mendukung semua kegiatan yang dilakukan oleh lembaga pendidikan guna menciptakan bangsa yang berprestasi. Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan

pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan.

Adapun usaha yang telah dilakukan pemerintah dalam usaha memasyarakatkan olahraga dan meningkatkan prestasi olahraga diantaranya melaksanakan olahraga di sekolah-sekolah atau di masyarakat dengan mengadakan pertandingan dan perlombaan antar SMA atau penyelenggaraannya dilaksanakan di tengah-tengah masyarakat.

Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi pemain yang memiliki minat dan bakat dalam berolahraga khususnya olahraga sepakbola. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dapat menjadi sarana bagi pemain untuk membentuk sikap positif dan mengembangkan keterampilan sepakbola yang dimiliki.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian dari pemerintah. Salah satu usaha yang sudah dilakukan adalah pembinaan sepak bola sejak dini melalui sekolah-sekolah sepakbola. Sepakbola adalah olahraga yang dilakukan dengan beregu, dimana setiap regunya terdiri dari 11 orang, dalam sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, di antaranya yaitu *passing* dan *stopping* bola, menggiring bola atau menggiring, menyundul bola atau *heading* serta menembak atau *shooting*. Kesemua teknik dasar ini harus dikuasai secara menyeluruh oleh para pemain sehingga dengan kemampuan teknik dasar yang baik yang digabungkan dengan kerja sama team maka prestasi dapat diraih.

Pada penelitian ini penulis mengkhususkan kajian hanya pada teknik menggiring bola, dimana menggiring bola merupakan gerakan lari sambil mendorong bola menggunakan bagian kaki agar terus bergulir di atas tanah. Faktor yang mendukung hasil menggiring bola adalah kelincahan seorang pemain yang maksimal, dengan kelincahan pemain dapat dengan mudah mengecoh lawan yang hendak merebut bola yang digiring. Unsur fisik lainnya yang mempengaruhi hasil menggiring bola seperti kelincahan, selain itu koordinasi gerak yang baik juga dapat membuat gerakan menggiring bola menjadi lebih dinamis. Hasil menggiring bola juga dipengaruhi oleh kecepatan, dengan kecepatan yang maksimal pemain dapat menggiring bola dengan cepat meninggalkan lawan yang terkecoh. Selain itu faktor kelentukan juga berpengaruh terhadap hasil menggiring bola, karena kelentukan yang baik akan memudahkan pemain dalam meliuk, menerapkan taktik mengecoh sehingga bola yang hendak direbut dapat terus dikuasai dan digiring.

Sewaktu seorang menggiring bola faktor pendukung yang paling penting adalah kelincahan dan kelentukan, dimana kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerak tubuh dengan cepat, dan kelentukan akan memudahkan pemain sewaktu menghindari lawan sambil menggiring bola. Agar bola yang digiring tidak mudah untuk direbut lawan maka pemain harus memiliki kelincahan dan kelentukan yang maksimal, sehingga dapat dengan mudah mengarahkan bola yang digiring sambil bergerak mengecoh lawan yang hendak merebut bola.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan terhadap pemain Klub Stokam FC Siak terlihat bahwa keterampilan menggiring bola pemain masih belum optimal, saat pemain menggiring bola, bola sering terlepas dari kontrol kaki pemain. Hal tersebut disebabkan oleh kelincahan dan kecepatan pemain yang tidak maksimal sehingga bola yang digiring mudah direbut oleh lawan. Selain itu kelentukan dan koordinasi gerak pemain masih belum maksimal, pemain agak kaku saat menggiring bola sehingga gerakannya dengan mudah diprediksi oleh lawan.

Agar tidak meluasnya permasalahan, maka peneliti mengadakan suatu penelitian dengan judul **“Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Klub Stokam FC Siak”**.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Keterampilan menggiring bola pemain masih belum optimal,
2. Saat pemain menggiring bola, bola sering terlepas dari kontrol kaki pemain.
3. Hal tersebut disebabkan oleh kelincahan dan kecepatan pemain yang tidak maksimal sehingga bola yang digiring mudah direbut oleh lawan.
4. Kelentukan dan koordinasi gerak pemain masih belum maksimal,
5. Pemain agak kaku saat menggiring bola sehingga gerakannya dengan mudah diprediksi oleh lawan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, dan tenaga, agar penelitian ini lebih terarah dan lebih spesifik maka penulis membatasi masalah pada kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Klub Stokam FC Siak.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan maka penelitian ini dapat dirumuskan pada :

1. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Klub Stokam FC Siak?
2. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Klub Stokam FC Siak?
3. Apakah terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Klub Stokam FC Siak?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah di uraikan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Klub Stokam FC Siak.
2. Kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Klub Stokam FC Siak.
3. Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Klub Stokam FC Siak.

F. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian yang akan dilaksanakan ini juga berguna untuk:

1. Bagi pemain, menambah motivasi latihan guna mengetahui sejauh mana kemampuan pemain dalam menggiring bola.
2. Bagi pelatih, dapat menjadi pemacu semangat guna meningkatkan prestasi para pemainnya.
3. Sebagai sumbangan bacaan bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau.
4. Untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Universitas Islam Riau.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan sepak bola, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya. Sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak saja tidak mampu menguasai bola, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena jatuh. Ismaryati (2008:41) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan jika dapat bergerak secara cepat sekaligus dapat mengubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya. Beberapa orang dapat bergerak secara cepat tetapi mereka tidak dapat melakukan perubahan arah gerakanya secara cepat, yang demikian tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut lincah.

Lebih lanjut Mylsidayu (2015:148) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang

bergerak. Seorang atlet atau pemain yang mempunyai kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan yang lebih efektif dan efisien.

Menurut Adil (2011:71) kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dengan kecepatan tinggi. Sehingga dengan memiliki kelincahan sangat membantu seorang pemain sepakbola untuk membawa atau menggiring bola bergerak dengan cepat, terutama tindakan antisipasi untuk menghindari penjagaan atau hadangan pemain lawan.

Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

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 kemampuan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi dengan perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan

berkelit dari pemain di lapangan. Sebagaimana Irawadi (2011:108) mengatakan bahwa kelincahan merupakan terjemahan dari kata *agility* yang diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan mengubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa kelincahan yang baik merupakan keterampilan bergerak seseorang atau keterampilan lokomotor seseorang dalam bergerak, mengubah arah dengan cepat dan mempertahankan kecepatan yang dimilikinya tanpa merasa kesulitan ataupun kehilangan arah yang telah ditentukan.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

Menurut Ismaryati (2008:41) menjelaskan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan secara cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan, yaitu: perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh. Karakteristik kelincahan sangat unik. Kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelenturan, waktu reaksi, dan *power*. Komponen-komponen tersebut saling berinteraksi.

Menurut Irawadi (2014:194) mengatakan bahwa kelincahan termasuk salah satu unsur kondisi fisik khusus, yang merupakan gabungan dari unsur kekuatan, kecepatan dan kelenturan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa

kelincahan dipengaruhi oleh (1) sistem saraf pusat, (2) kekuatan otot, (3) bentuk, jenis otot, dan keluasaan gerak sendi, (4) tingkat elastisitas otot dan keluasaan gerak sendi, (5) koordinasi intermuskular, (6) koordinasi intramuskular, (7) kelelahan, (8) jenis kelamin dan (9) suhu otot.

Dari keterangan di atas dapat digambarkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan bergerak berubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi sistem saraf pusat, kekuatan otot, bentuk, jenis otot, dan keluasaan gerak sendi, tingkat elastisitas otot dan keluasaan gerak sendi, koordinasi intermuskular, koordinasi intramuskular, kelelahan, jenis kelamin dan suhu otot. Kelincahan ini sangat dibutuhkan oleh seseorang dalam segenap kegiatan olahraga baik guna mencapai prestasi secara maksimal.

2. Hakikat Kecepatan

a. Pengertian Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan bergerak secara berturut-turut untuk menempuh suatu jarak dalam satu selang waktu. Pada jarak tempuh yang sama, semakin singkat waktu tempuh, kecepatan yang di hasilkan akan semakin baik. Dalam melatih kecepatan perlu di sertai dengan latihan untuk meningkatkan kelenturan, kekuatan, dan daya tahan. Menurut Irawadi (2011:62) Kecepatan (*speed*) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Selanjutnya hal senada dikemukakan oleh Bompa dalam Irawadi (2011:62) bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Perpindahan tempat bisa berupa perpindahan tubuh secara keseluruhan, bisa juga

berupa perpindahan sebagian tubuh. Kecepatan berkaitan dengan waktu, frekuensi gerak, dan jarak perpindahan.

Kecepatan merupakan salah satu kemampuan biomotorik (unsur kondisi fisik) yang sangat penting dalam olahraga. Banyak sekali aktifitas dalam olahraga yang mesti dilakukan dengan cepat. Misalnya: Seorang pelari *sprint* akan unggul dari lawannya kalau ia punya kecepatan yang tinggi. Pemain sepakbola akan bisa melewati mendahului lawannya dalam mengejar atau menguasai bola jika ia memiliki kecepatan. Seorang petenis akan mampu mengembalikan (memukul) bola cepat dan jauh yang dipukul oleh lawannya, jika ia mampu bergerak dengan cepat untuk mengatur posisi pukul. Begitu juga seorang pesilat atau petinju akan mampu melakukan serangan jika ia punya kecepatan, dan sebaliknya ia akan mampu mengelak dari serangan lawan jika ia punya kecepatan untuk bereaksi.

Di dalam 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 kemampuan 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 berasal dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh.

Kecepatan sangat tergantung dari kekuatan (langsung) karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat dikembangkan. jika seorang atlet ingin mengembangkan kecepatan maksimalnya maka ia juga harus mengembangkan

kekuatannya. Hal ini disebabkan kemampuan kecepatan yang diperoleh sangat tergantung dari *impuls* (dorongan) kekuatan dan merupakan produk dari masa tubuh dan kecepatan tubuh itu sendiri.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa kecepatan yang dimiliki oleh seseorang dapat dikembangkan melalui kekuatan yang dimilikinya, kecepatan yang maksimal akan dapat dicapai apabila ia dapat mengerahkan kekuatan yang berasal dari tubuhnya semaksimal mungkin sehingga menghasilkan kemampuan bergerak yang cepat.

b. Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan

Kecepatan (*speed*) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang tidak hanya sulit ditingkatkan, akan tetapi juga membutuhkan proses latihan, yang lama dan selain dari itu sulit dipertahankan jika telah mencapai prestasi puncak. Hal ini disebabkan oleh karena banyaknya faktor yang mempengaruhi prestasi kecepatan seseorang atau atlet. Kemampuan kecepatan dibatasi oleh faktor sebagai berikut (Syafuruddin, 2011:133):

- 1) Kekuatan otot, sebagaimana dikemukakan sebelumnya bahwa kemampuan kecepatan tidak bisa berkembang tanpa kekuatan otot yang memadai, karena kekuatan otot merupakan suatu prasyarat mutlak dari kecepatan gerakan,
- 2) Viskositas otot yaitu perkembangan/peningkatan kecepatan gerakan yang dapat dicapai secara maksimal berpengaruh negatif ketika otot dalam keadaan dingin dengan viskositas yang tinggi,
- 3) Kecepatan reaksi yaitu kecepatan reaksi atau kemampuan reaksi merupakan kemampuan seseorang menjawab/merespon suatu signal (stimulus) dengan kecepatan tinggi,
- 4) Kecepatan kontraksi yaitu kecepatan kontraksi berhubungan dengan struktur dan kemampuan otot secara fisiologis, karena kecepatan kontraksi lebih ditentukan oleh jenis serabut otot putih/cepat (*fast twitch*) dibanding jenis serabut otot merah/lambat (*slow twitch*),
- 5) Koordinasi yaitu koordinasi di sini dimaksudkan adalah kerja sama atau saling pengaruh antara sistem persyarafan pusat (*Central Nervous System*, disingkat CNS) dan otot yang bekerja, yang sangat berpengaruh terhadap kecepatan gerakan,
- 6) Ciri-ciri Anthropometri yaitu ciri-ciri bangunan tubuh manusia seperti perbandingan

panjang tungkai dengan badan, dan panjang lengan memegang peranan penting dalam meningkatkan kecepatan, akan tetapi tidak bisa dilatih, 7) Dayatahan anaerobik umum atau daya tahan kecepatan yaitu dayatahan kecepatan menentukan kesanggupan seseorang mengatasi kerja intensif selama 20-30 detik.

3. Hakikat Menggiring Bola

a. Pengertian Menggiring Bola

Sepakbola merupakan permainan olahraga yang sangat digemari masyarakat sebagaimana menurut Mardiana (2010:5.17) menyatakan bahwa permainan sepakbola merupakan permainan yang sangat digemari masyarakat, oleh sebab itu, permainan ini merupakan olahraga rakyat. Pembelajaran sepakbola di sekolah dapat diberikan meskipun tidak tersedia lapangan yang luas.

Menurut Sapulete (2012:109) menyebutkan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Keterampilan menggiring bola dalam cabang olahraga sepakbola harus dikuasai oleh setiap pemain khususnya posisi penyerang, karena merupakan senjata ampuh dalam upaya menyusun serangan ke daerah atau gawang lawan.

Salah satu teknik dalam permainan sepakbola adalah teknik menggiring bola, Menurut Jaya (2008:66) mengemukakan *men-dribble* bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. *Men-dribble* bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Kemudian menurut Hidayat (2017:30) menggiring bola merupakan kegiatan mengontrol pergerakan bola dengan menggunakan kaki, baik pemain itu sedang berdiri, berlari, bergerak atau ketika hendak melakukan operan kepada pemain

lainnya, dengan menggiring bola, maka pemain bisa melindungi bola tersebut dari sergapan pemain lawan.

Dari kutipan di atas maka ketika bermain sepakbola pemain harus dapat menguasai teknik menggiring bola. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola. Karena dengan kemampuan ini seorang pemain dapat mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat pemain.

Kemudian menurut Malcom (2013:23) menyatakan bahwa menggiring bola dan berlari sambil tetap menguasainya, adalah hal yang tampaknya tidak mengasyikkan namun memiliki tujuan penting, aktifitas ini membutuhkan penilaian dan keputusan kapan harus menggiring atau berlari sambil tetap menguasai bola dan kapan tidak melakukannya.

Kegunaan hasil menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. Menggiring berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik.

b. Teknik Menggiring Bola

Teknik menggiring atau menggiring bola (menggiring) terdiri dari : (1) menggiring bola dengan kaki muka penuh, (2) menggiring bola dengan kaki bagian dalam dari kura-kura kaki, dan (3) menggiring bola dengan kaki bagian dalam atau bagian luar.

Menurut Hidayat (2017:31) teknik menggiring bola dilakukan dengan usahakan bola untuk selalu dekat dengan kaki, dengan demikian pemain tidak

akan kesulitan dalam mengejar laju bola, jarak ideal antara bola dan kaki adalah satu langkah. Dengan memberi jarak ini, akan membantu pemain dalam memperoleh kecepatan saat melakukan gerakan berlari. Ketika berlari, usahakan posisi kepala tetap tegak, dan pandangan lurus ke depan atau melihat ke sekeliling guna mencari posisi kawan, hindari melihat ke arah bola, karena akan menyulitkan pemain hendak melakukan operan atau tendangan.

Menurut Luxbacher (2012:47) “Penggiringan bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk memperankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki *inside*, *outside*, *instep*, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola”.

Kemudian menurut Luxbacher (2012:49) teknik menggiring bola dengan cepat adalah sebagai berikut:

Persiapan:

1. Postur tubuh tegak
2. Bola di dekat kaki
3. Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik

Pelaksanaan:

1. Fokuskan perhatian pada bola
2. Tendang bola dengan permukaan *instep* atau *outside instep* sepenuhnya
3. Dorong bola ke depan beberapa kaki

Mengiringi bola:

1. Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
2. Bergerak mendekati bola
3. Dorong bola ke depan



Gambar 1. Teknik Menggiring Bola
(Luxbacher (2012:49))

Dari kutipan di atas diketahui bahwa teknik dalam bermain sepakbola cukup banyak dan sebaiknya harus dipelajari dan dikuasai agar menjadi pemain yang hebat. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi pemain bola harus menguasai teknik dasar sepak bola dan memiliki empat kelengkapan pokok, yaitu pembinaan teknik, pembinaan fisik, pembinaan taktik dan kematangan juara.

B. Kerangka Pemikiran

Kelincahan yang dimiliki seorang pemain bola sangat berguna disaat menggiring bola, dimana bola yang digiring akan melaju dengan cepat dihadapan penggiring dan sering berubah arah karena tendangan kaki penggiring, sehingga dengan kelincahan yang dimiliki pemain bola tersebut dapat mengontrol bola tanpa kehilangan bola yang digiring.

Kemudian kecepatan juga diperlukan disaat menggiring bola, bola yang bergulir di tanah akan menjauh dari penggiring bola, sehingga dengan kecepatan yang dimiliki seorang pemain bola juga dapat terus menguasai arah bola dan menghindari lawan dengan cepat, sehingga pemain bola dapat mendekati gawang lawan untuk melakukan tendangan akhir. Serta kecepatan juga digunakan untuk

mengejar bola yang digiring oleh lawan dan berusaha merebut bola sampai bola dapat dikuasai.

Berdasarkan uraian dan gambaran di atas, diperoleh kerangka pemikiran bahwa kelincahan dan kecepatan memiliki peranan yang sangat penting saat menggiring bola karena pemain bola dituntut untuk berlari dengan lincah dan cepat sambil membawa bola dan menghindari lawan. Sehingga kelincahan dan kecepatan dapat dikatakan berhubungan dengan hasil menggiring bola. Dengan demikian dapat diasumsikan bahwa semakin baik kelincahan dan kecepatan seorang pemain maka semakin baik pula hasil menggiring bolanya.

C. Hipotesis Penelitian

Bertolak dari bahasan teori di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

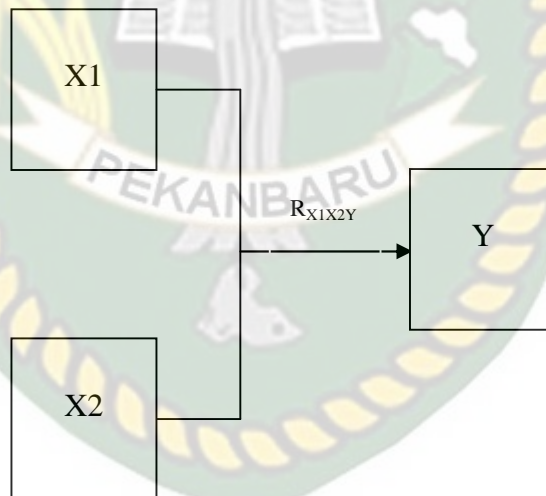
1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Klub Stokam FC Siak.
2. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Klub Stokam FC Siak.
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Klub Stokam FC Siak.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Rancangan penelitian korelasional menurut Kusumawati (2015:35) penelitian hubungan atau (*asosiatif*) dapat berupa hubungan simetris, kausal (sebab akibat). Dimana dalam penelitian ini yang menjadi variabel X1 adalah kelincahan, variabel X2 adalah kecepatan dan variabel Y adalah keterampilan menggiring bola. Menurut Kusumawati (2015:35) desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian Hubungan Timbal Balik Tiga Variabel

X_1 = variabel bebas

X_2 = variabel bebas

Y = variabel terikat

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130) yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Klub Stokam FC Siak yang berjumlah 18 orang.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2006:131) yang disebut dengan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Kemudian Arikunto (2006:134) menyatakan bahwa apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Dengan demikian maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah 18 orang.

C. Defenisi Operasional

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

- a. Kelincahan adalah kemampuan bergerak dengan cepat, merubah arah dan posisi, menghindar benturan antar pemain, dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Keterampilan bergerak berubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Dalam penelitian ini, untuk mengukur kelincahan digunakan tes lari bolak balik.
- b. Kecepatan adalah kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Kecepatan diukur dengan menggunakan lari cepat sejauh 30 meter.

- c. Menggiring bola adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki sambil berlari untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan. Untuk mengukur hasil menggiring bola digunakan tes menggiring bola.

D. Pengembangan Instrumen

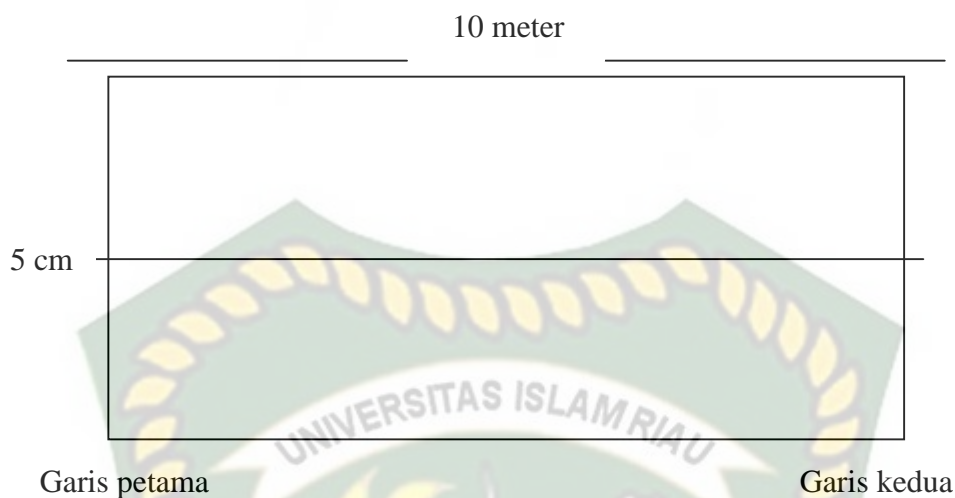
Instrumen yang diperlukan pada penelitian ini adalah dengan melakukan tes.

Adapun tes tersebut adalah :

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

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan menggunakan tes lari bolak balik

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



Gambar 3. Lapangan Tes Lari Bolak Balik
(Arsil, 2010:108)

2. Tes Kecepatan

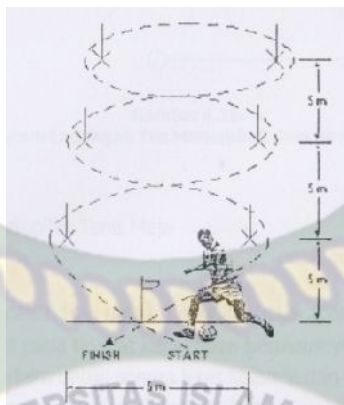
Kecepatan diukur dengan menggunakan lari cepat sejauh 30 meter sesuai dengan pendapat Arsil (2010:104) sebagai berikut:

- a. Teste siap berdiri di belakang garis *start*
- b. Dengan aba-aba “siap” teste siap berlari dengan *start* berdiri
- c. Dengan aba-aba “ya” teste berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir
- d. Kecepatan lari dihitung dari aba-aba “ya”
- e. Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,10 detik)
- f. Tes dilakukan dua kali, pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari terbaik dihitung
- g. Teste dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberangi lintasan lainnya.

3. Tes Menggiring Bola (Nurhasan, 2001 : 160) menerangkan sebagai berikut:

- a) Tujuan Pelaksanaan Tes, mengukur keterampilan, menggiring bola dengan kaki dengab cepat disertai perubahan arahan.
- b) Alat yang digunakan, bola, *stopwatch*, 6 buah rintangan (tongkat lembing), tiang bendera, kapur.
- c) Petunjuk Pelaksanaan Tes
 - 1) Pada aba-aba siap testi berdiri dibelakang garis *start* dengan bola dalam penguasaan kakinya.
 - 2) Pada aba-aba ya, testi mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang ditetapkan sampai ia melewati garis *finish*.
 - 3) Bila salah arah menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki ditempat kesalahan terjadi dan selama itu pula *stopwatch* tetap jalan.
 - 4) Bola diiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
- d) Gerakan Dinyatakan Gagal Bila,
 - 1) Testi menggiring bola hanya dengan satu kaki saja.
 - 2) Testi menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
 - 3) Testi menggunakan anggota lainnya selain kaki, untuk menggiring bola.

Untuk lebih jelas lihat gambar di sebelah ini



Gambar 4. Lapangan Tes *Dribbling* Sepakbola (Nurhasan, 2001 : 161)

e) Cara penilaian

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

E. Teknik Pengumpulan Data

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

1. Observasi adalah melakukan pengamatan langsung kelapangan tempat penelitian untuk mendapatkan informasi atau data yang diperlukan pada penelitian ini.
2. Kepustakaan Perpustakaan untuk mendapatkan konsep-konsep dan teori-teori yang dipergunakan pada penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran

Tes dalam penelitian ini adalah untuk mengukur kelincahan, kecepatan dan hasil menggiring bola.

F. Teknik Analisa Data

1. Rumus korelasi sederhana untuk menghitung hubungan kelincahan (X_1) terhadap keterampilan menggiring bola (Y) menurut Riduwan (2005:138):

$$r_{x_1y} = \frac{n \sum X_1 Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

keterangan:

r_{x_1y}	= Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
n	= Sampel
$X_1 Y$	= Jumlah hasil perkalian antara skor X_1 dan skor Y
X_1	= Jumlah seluruh skor X_1
Y	= Jumlah seluruh skor Y

2. Rumus korelasi sederhana untuk menghitung hubungan kecepatan (X_2) terhadap keterampilan menggiring bola (Y) menurut Riduwan (2005:138):

$$r_{x_2y} = \frac{n \sum X_2 Y - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

keterangan:

r_{x_2y}	= Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
n	= Sampel
$X_2 Y$	= Jumlah hasil perkalian antara skor X_2 dan skor Y
X_2	= Jumlah seluruh skor X_2
Y	= Jumlah seluruh skor Y

3. Rumus korelasi sederhana untuk menghitung hubungan kelincahan (X_1) terhadap kecepatan (X_2) menurut Riduwan (2005:138):

$$r_{x_1x_2} = \frac{n \sum X_1 X_2 - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\}}}$$

keterangan:

$r_{X_1X_2}$	= Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
n	= Sampel
$X_1 X_2$	= Jumlah hasil perkalian antara skor X_1 dan skor X_2
X_1	= Jumlah seluruh skor X_1
X_2	= Jumlah seluruh skor X_2

4. 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 yaitu:

Rumus Korelasi Ganda :

$$R_{yx_1x_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

Keterangan :

- $R_{yx_1x_2}$ = Korelasi antara variable X_1 dengan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y
 r_{yx_1} = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan Y
 r_{yx_2} = Korelasi Product Moment antara X_2 dengan Y
 $r_{x_1x_2}$ = Korelasi Product Moment antara X_1 dengan X_2

Sedangkan memberikan interpretasi besarnya hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Klub Stokam FC Siak yaitu berpedoman pada pendapat Sugiyono (2010:214) sebagai berikut:

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

Untuk melihat besarnya kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Klub Stokam FC Siak dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus: $KD = r^2 \times 100$.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Klub Stokam FC Siak. Untuk mengetahui hal tersebut maka akan dibahas secara berturut-turut mengenai deskripsi data dari masing-masing variabel, pengujian hipotesis, pembahasan penelitian yang telah dilakukan.

A. Deskripsi Data

Data penelitian ini menyangkut tiga variabel yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Variabel terikat (Y) adalah hasil menggiring bola, sedangkan variabel bebas pertama (X_1) adalah kelincahan dan variabel bebas kedua (X_2) adalah kecepatan. Jumlah subjek penelitian yang telah memenuhi syarat untuk dianalisis yaitu seluruh pemain Klub Stokam FC Siak yang berjumlah 18 orang. Untuk memperoleh gambaran mengenai karakteristik sampel dilakukan melalui deskripsi data skor dari subyek penelitian untuk masing-masing variabel. Untuk itu berikut ini disajikan harga rata-rata, simpangan baku, median, modus, distribusi frekuensi, dan histogram data tunggal.

1. Kelincahan (X_1) Pada Pemain Klub Stokam FC Siak

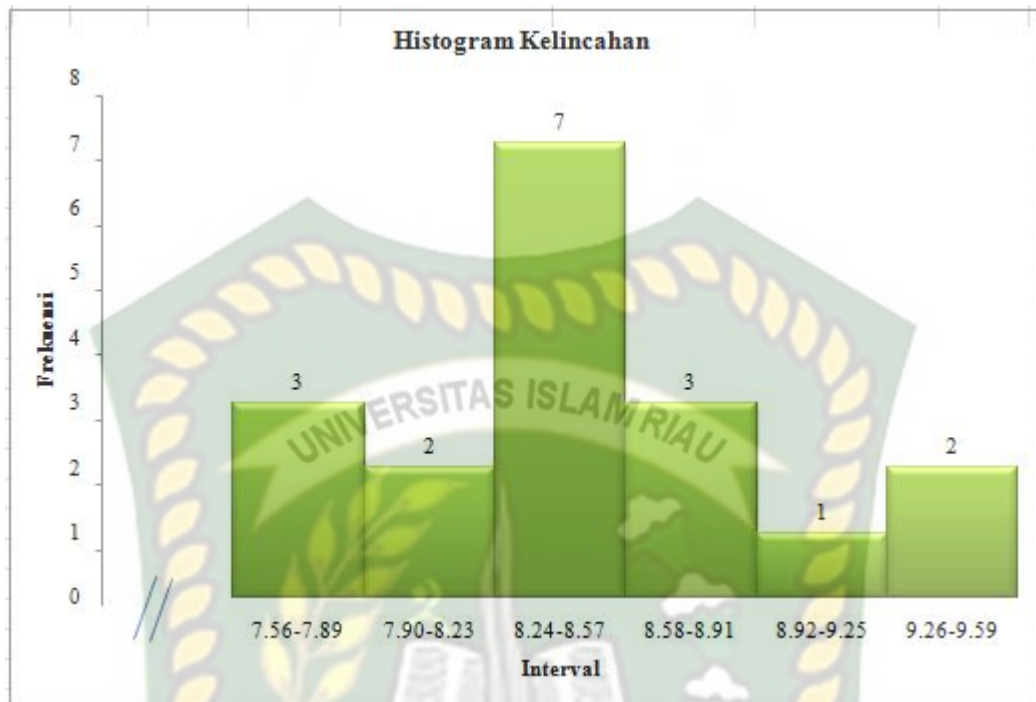
Berdasarkan hasil tes kelincahan terhadap pemain Klub Stokam FC Siak. Diperoleh kelincahan terendah yang dicapai pemain adalah 9.31 dan kelincahan tertinggi adalah 7.43, Perhitungan terhadap distribusi nilai tersebut menghasilkan: (1) skor rata-rata = 8.45; (2) simpangan baku = 0.53; (3) median = 8.45; dan (4) modus = 8.57.

Sebaran hasil tes kelincahan pemain Klub Stokam FC Siak disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 6 dan panjang kelas 0.34 yaitu pada kelas *interval* pertama pada rentang 7.56-7.89 terdapat 3 orang atau 17%, pada kelas *interval* kedua pada rentang 7.90-8.23 terdapat 2 orang atau 11%, pada kelas *interval* ketiga pada rentang 8.24-8.57 terdapat 7 orang atau 39%, pada kelas *interval* keempat pada rentang 8.58-8.91 terdapat 3 orang atau 17%, pada kelas *interval* kelima pada rentang 8.92-9.25 terdapat 1 orang atau 6%, pada kelas *interval* keenam pada rentang 9.26-9.59 terdapat 2 orang atau 11%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X_1) Pada Pemain Klub Stokam FC Siak

No	Interval		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	7.56	- 7.89	3	17%
2	7.90	- 8.23	2	11%
3	8.24	- 8.57	7	39%
4	8.58	- 8.91	3	17%
5	8.92	- 9.25	1	6%
6	9.26	- 9.59	2	11%
Jumlah			18	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelincahan pemain Klub Stokam FC Siak dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



Grafik 1. Histogram Sebaran Data Kelincahan (X_1) Pada Pemain Klub Stokam FC Siak

2. Kecepatan (X_2) Pada Pemain Klub Stokam FC Siak

Pengukuran terhadap kecepatan, diperoleh kecepatan terendah yang dicapai adalah 6.68 dan kecepatan maksimal adalah 4.25 dengan perhitungan terhadap distribusi data menghasilkan: (1) rata-rata = 5.06; (2) simpangan baku = 0.65; (3) median = 4.89.

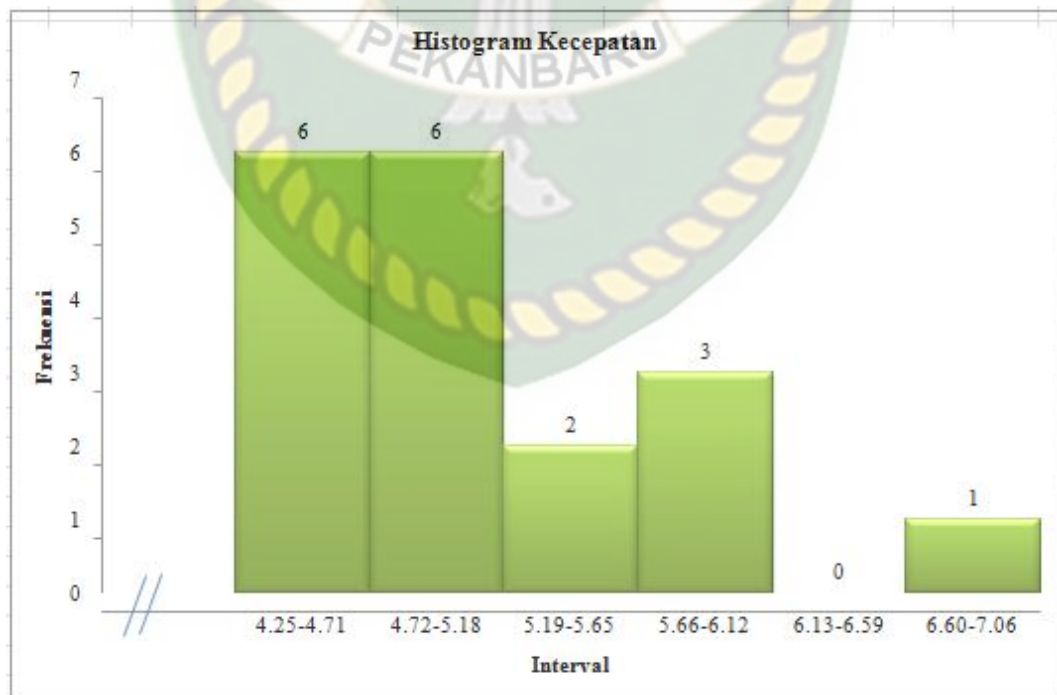
Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 6, panjang kelas adalah 0.47 yaitu pada kelas *interval* pertama pada rentang 4.25-4.71 terdapat 6 orang atau 33.33%, pada kelas *interval* kedua pada rentang 4.72-5.18 terdapat 6 orang atau 33.33%, pada kelas *interval* ketiga pada rentang 5.19-5.65 terdapat 2 orang atau 11.11%, pada kelas *interval* keempat pada rentang 5.66-6.12 terdapat 3 orang atau 16.67%, pada kelas *interval* kelima pada rentang

6.13-6.59 tidak ada, pada kelas *interval* keenam pada rentang 6.60-7.06 terdapat 1 orang atau 5.56%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan (X_2) Pada Pemain Klub Stokam FC Siak

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	4.25 - 4.71	6	33.33%
2	4.72 - 5.18	6	33.33%
3	5.19 - 5.65	2	11.11%
4	5.66 - 6.12	3	16.67%
5	6.13 - 6.59	0	0.00%
6	6.60 - 7.06	1	5.56%
Jumlah		18	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari kecepatan dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



Gambar 2. Histogram Frekuensi Data Kecepatan (X_2) Pada Pemain Klub Stokam FC Siak

3. Hasil Menggiring Bola (Y) Pada Pemain Klub Stokam FC Siak

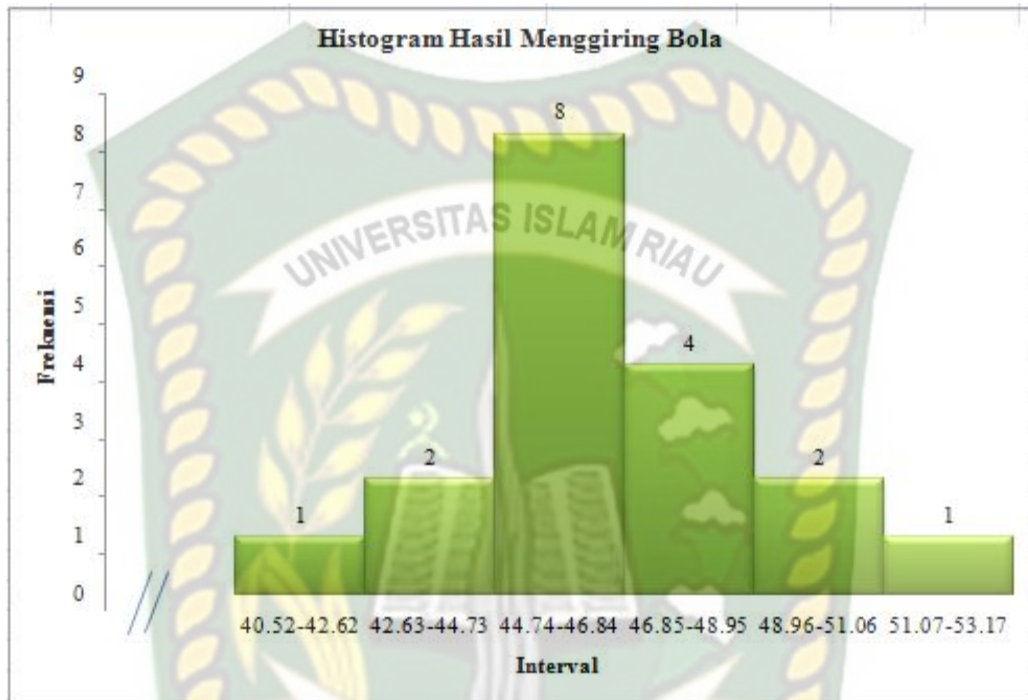
Berdasarkan hasil perhitungan terhadap hasil menggiring bola, waktu terendah yang diperoleh pemain adalah 51.38 dan waktu tercepat adalah 40.52. Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) rata-rata = 46.52; (2) simpangan baku = 2.51; (3) median = 46.52.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 6 dan panjang kelas 2.11 yaitu pada kelas *interval* pertama pada rentang 40.52-42.62 terdapat 1 orang atau 5.56%, pada kelas *interval* kedua pada rentang 42.63-44.73 terdapat 2 orang atau 11.11%, pada kelas *interval* ketiga pada rentang 44.74-44.84 terdapat 8 orang atau 44.44%, pada kelas *interval* keempat pada rentang 44.85-48.95 terdapat 4 orang atau 22.22%, pada kelas *interval* kelima pada rentang 48.96-51.06 terdapat 2 orang atau 11.11%, pada kelas *interval* keenam pada rentang 51.07-53.17 terdapat 1 orang atau 5.56%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Menggiring Bola (Y) Pada Pemain Klub Stokam FC Siak

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	40.52 - 42.62	1	5.56%
2	42.63 - 44.73	2	11.11%
3	44.74 - 46.84	8	44.44%
4	46.85 - 48.95	4	22.22%
5	48.96 - 51.06	2	11.11%
6	51.07 - 53.17	1	5.56%
Jumlah		18	100%

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



Gambar 3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Y Pada Pemain Klub Stokam FC Siak

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel X_1 adalah kelincahan dan X_2 adalah kecepatan dan yang menjadi variabel Y adalah hasil menggiring bola. Pengujian yang digunakan yaitu sebagai berikut:

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

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap hasil menggiring bola pemain Klub Stokam FC Siak.

2. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap hasil menggiring bola pemain Klub Stokam FC Siak.
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap hasil menggiring bola pemain Klub Stokam FC Siak.

1) Nilai Korelasi X1 ke Y (Kelincahan Dengan Hasil Menggiring Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelincahan dengan hasil menggiring bola pada pemain Klub Stokam FC Siak didapat nilai $r_{hitung} = 0,589 > r_{tabel} = 0,468$.

2) Nilai Korelasi X2 ke Y (Kecepatan Dengan Hasil Menggiring Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada pemain Klub Stokam FC Siak didapat nilai $r_{hitung} = 0,513 > r_{tabel} = 0,468$.

3) Nilai Korelasi X₁ dan X₂ Ke Y (Kelincahan dan Kecepatan Dengan Hasil Menggiring Bola)

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelincahan dan kecepatan hasil menggiring bola pada pemain Klub Stokam FC Siak secara simultan adalah 0,657. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan kaidah pengujian sebagai berikut:

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

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

Kemudian didapat $r_{hitung} = 0,657$. Pada taraf signifikan 5% didapat $r_{tabel} = 0,468$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,657 > 0,468$. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel X₁ dan X₂ ke variabel Y atau ada hubungan yang

signifikan antara kelincahan dan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada pemain Klub Stokam FC Siak.

C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan dan kecepatan seorang pemain mempengaruhi kemampuannya dalam menggiring bola, ini menandakan bahwa kelincahan dan kecepatan mempunyai kontribusi yang baik terhadap menggiring bola pada pemain Klub Stokam FC Siak. kelincahan dan kecepatan akan memaksimalkan kemampuan seorang pemain sewaktu menggiring bola tanpa kehilangan kontrol terhadap bola yang sedang digiring.

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa kelincahan dan kecepatan mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap hasil menggiring bola sebesar 43,16%. Nilai kontribusi ini cukup besar untuk mempengaruhi kemampuan menggiring bola seseorang, walaupun masih ada faktor lain yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola namun faktor kelincahan dan kecepatan ini merupakan faktor penting yang harus dimiliki secara maksimal oleh seorang pemain sepakbola.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini sudah terbukti bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola. Kontribusi tersebut ada sewaktu pemain menggiring bola, ketika pemain bergerak ke kiri dan ke kanan menghindari rintangan sambil menggiring bola yang dikontrol dengan kaki. Sehingga kelincahan dan kecepatan yang dimiliki oleh pemain sangat berpengaruh terhadap kemampuan menggiringnya,

semakin baik kelincahan dan kecepatan pemain, maka akan semakin baik pula kemampuan menggiring bolanya.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Iman (2008) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap hasil menggiring bola pada pemain putra kelas VII SMP Swasta Kapuas Pontianak. Dengan rincian kesimpulan :1) Terdapat hubungan signifikan antara kelincahan terhadap hasil menggiring bola pada pemain putra kelas VII SMP Swasta Kapuas Pontianak, 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap hasil menggiring bola pada pemain putra kelas VII SMP Swasta Kapuas Pontianak, 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kecepatan pada pemain putra kelas VII SMP Swasta Kapuas Pontianak.

Selain kelincahan faktor lain yang juga mempunyai kontribusi sewaktu pemain menggiring bola adalah koordinasi gerak pemain yang bagus juga mempunyai kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola diperkirakan sebesar 55,24% karena dari kelincahan dan kecepatan terhadap hasil menggiring bola dengan nilai kontribusi sebesar 43,16%.

Sebagaimana Syafruddin (2011:118) mengatakan bahwa salah satu unsur penting untuk mempelajari dan menguasai keterampilan-keterampilan dalam olahraga adalah koordinasi. Koordinasi (*coordination*) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang relatif sulit didefinisikan secara tepat karena fungsinya sangat terkait dengan elemen-elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan sistem.

Dalam permainan sepakbola diharapkan setiap orang yang mengikuti permainan sepakbola dapat lebih giat lagi dalam meningkatkan kemampuannya, untuk itu maka sebaiknya dilakukan latihan-latihan yang berguna untuk menunjang permainan bola tersebut, seperti latihan kelincahan dan kecepatan. Karena kelincahan sangat dibutuhkan disaat pemain bola sedang menggiring bola menuju ke arah gawang tiba-tiba dihadang oleh lawan yang berusaha merebut bola, maka saat itu ia harus menghindar dengan cepat agar ia bisa melewati lawannya sehingga ia tetap menguasai bola. Serta pentingnya kecepatan dalam berolahraga sepakbola, yang menghasilkan kerja mekanik yang sangat berguna disaat menggiring bola ataupun dalam mengejar lawan untuk merebut bola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap hasil menggiring bola pemain Klub Stokam FC Siak dengan nilai $r_{hitung} = 0,589$ atau 34,69%.
2. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap hasil menggiring bola pemain Klub Stokam FC Siak dengan nilai $r_{hitung} = 0,513$ atau 26,32%.
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap hasil menggiring bola pemain Klub Stokam FC Siak dengan nilai $r_{hitung} = 0,657$ atau 43,16%.

Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat diketahui bahwa nilai kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap hasil menggiring bola pemain Klub Stokam FC Siak sebesar = 43,16%.

B. Saran

1. Kepada pemain diharapkan lebih giat lagi dalam melakukan latihan fisik, melalui latihan kelincahan dan latihan kecepatan agar hasil menggiring bola dapat terus ditingkatkan.
2. Bagi Guru yang bertindak sebagai pelatih, disamping melatih teknik menggiring bola juga diimbangi dengan latihan fisik seperti latihan kelincahan agar kemampuan menggiring bola pemain semakin baik.
3. Kepada pihak sekolah Klub Stokam FC Siak untuk memperhatikan kelengkapan sarana dan prasarana latihan olahraga, khususnya olahraga

sepakbola agar pemain dapat meningkatkan prestasinya dalam berolahraga khususnya olahraga sepakbola

4. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi hasil menggiring bola.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A. (2011). Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola PS. Aspura UNM. *Jurnal ILARA*, 2(1), 70-77.
- Arikunto, S.(2006). *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Suatu Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsil & A, A. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Sepak Bola Untuk Pelajar, Atlet dan Semua Orang*. Jakarta: Anugrah.
- Iman, I. (2008). Hubungan Antara Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(8).
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP Press.
- Irawadi, H. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP Press.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Jaya, A. (2008). *Futsal; Gaya Hidup, Peraturan dan Tips Permainan*.Yogyakarta: Pustaka Timur
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Luxbacher. J, A. (2012). *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mardiana. (2010). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Malcom, C. (2013). *Drills Sepakbola Untuk Pemain Muda Usia 12 – 16 Tahun*. Jakarta: PT. Indeks.

- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Rosdiani, D. (2013). *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Bandung: Alfabeta.
- Sapulete, J, J. (2012). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMK Kesatuan Samarinda. *Jurnal ILARA*, 3 (1), 108-114.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (2014). *Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran Dan Masa Depan*. Bandung: Nuansa Cendikia.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP.
- Undang-Undang. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3*. Jakarta: Republik Indonesia