

**KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE*
SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
DI PESANTREN BAHRUL ULUM**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Strata I pada Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*

Oleh:

**MUHAMMAD RADESMAN
NPM: 106612259**

Pembimbing Utama

Drs. Zulraflī, M.Pd
NPK. 8901021132
NIDN. 1026116301

Pembimbing Pendamping

Toktong Parulain, M.Or
NPK. 150202005
NIDN. 1011098702

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2017**

ABSTRAK

MUHAMMAD RADESMAN, 2016. Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Sepakbola Pada Siswa ekstrakurikuler di Pesantren Bahrul Ulum.

Masalah dalam penelitian ini adalah terlihat kemampuan siswa masih kurang maksimal terutama dalam kelincahan, siswa tidak dapat melewati lawan dan menghindari lawan ini terlihat pada saat melakukan *dribble*, kemudian faktor lain yang mempengaruhi *dribble* sepakbola yaitu kecepatan, siswa dalam *dribble* bola selalu dapat di kejar oleh lawan sehingga bola dapat direbut, pada koordinasi gerak kurang maksimal dimana dalam *dribble*, bola yang dibawa sering terlepas atau tidak terkontrol dengan baik. Sedangkan kelincahan siswa juga masih kurang baik dimana siswa belum mampu melakukan gerakan tipuan atau mengecoh lawan pada saat *dribble* bola ke arah gawang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di Pesantren Bahrul Ulum.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dimana suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lainnya, dengan teknik pengolahan data menggunakan tes kelincahan dan *dribble* sepakbola. Selanjutnya teknik analisis data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *product moment* sederhana.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler Pesantren Bahrul Ulum yang berjumlah 20 orang. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, artinya seluruh populasi dijadikan sampel. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang putra.

Berdasarkan analisis data diperoleh korelasi antara Kelincahan dengan hasil kemampuan *dribble* sepakbola, dimana r_{xy} (0,519). Kemudian T_{hitung} (2,573) > T_{tabel} (1,729) artinya hipotesis diterima dan terdapat kontribusi kelincahan terhadap *dribble* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler Pesantren Bahrul Ulum. Kontribusi yang dihasilkan sebesar 26.89%, sedangkan sisanya sebesar 73.11%.

Kata kunci: Kelincahan, *Dribble* Sepakbola

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini, dengan judul “Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Sepakbola Pada Siswa ekstrakurikuler di Pesantren Bahrul Ulum”. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penulisan Skripsi ini yaitu:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Bapak Drs. Zulrafli, M.Pd sebagai pembimbing Utama yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini.
3. Bapak Toktong Parulian, M.Or selaku pembimbing Pendamping yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini.
4. Drs. Daharis, M. Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau merangkap
5. Merlina Sari, M. Pd selaku Sektretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. 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.

7. Kedua orang tua tercinta yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spritual.
8. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan Skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar Skripsi ini dapat diterima dan dapat dilanjutkan untuk diteliti lebih lanjut. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang akan membantu pada pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang akan diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru, Agustus 2016

Muhammad Radesman

PEKANBARU

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	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. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Kelincahan.....	7
a. Pengertian Kelincahan	7
b. Manfaat Kelincahan.....	8
2. Hakikat Kemampuan <i>dribble</i> Sepak Bola.....	9
a. Pengertian <i>dribble</i>	9
b. Teknik <i>dribble</i> Bola	11
c. Tujuan dan manfaat <i>dribble</i>	13
d. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasik <i>dribble</i>	13
B. Kerangka Pemikiran.....	14
C. Hipotesis Penelitian	14

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	15
B. Populasi dan Sampel.....	15
1. Populasi.....	15
2. Sampel.....	15
C. Definisi Operasional	16
D. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	16
E. Teknik Pengumpulan Data	20
F. Teknik Analisa Data	20
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	21
B. Analisa Data.....	24
C. Pembahasan.....	25
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	26
B. Saran	26
DAFTAR PUSTAKA.....	27
DAFTAR LAMPIRAN.....	28

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengembangan olahraga sebagai bagian dari usaha peningkatan kesehatan jasmani dan rohani. Seluruh masyarakat guna pembentukan watak, disiplin dan sportifitas dan pengembangan prestasi olahraga dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Dari pihak pemerintah dalam rangka menjamin kelangsungan olahraga di tanah air, telah memberikan perlindungan yang dijelaskan melalui undang-undang Republik Indonesia nomor 3 Pasal 21 Tahun 2005 Tentang sistem Keolahragaan Nasional pada ayat 25 pasal 6 mengatakan bahwa “Untuk menumbuh kembangkan 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”.

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.

Dalam 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 Kemampuan *Dribble* 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.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada siswa ekstrakurikuler di Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar pada saat dilapangan ditemukan beberapa fenomena yaitu siswa masih kurang maksimal terutama dalam kelincahan, siswa tidak dapat melewati lawan dan menghindari lawan ini terlihat pada saat

melakukan *Dribble*, kemudian faktor lain yang mempengaruhi *dribble* sepakbola yaitu kecepatan, siswa dalam *dribble* bola selalu dapat di kejar oleh lawan sehingga bola dapat direbut, pada koordinasi gerak kurang maksimal dimana dalam *dribble*, bola yang dibawa sering terlepas atau tidak terkontrol dengan baik. Sedangkan kelincuhan siswa juga masih kurang baik dimana siswa belum mampu melakukan gerakan tipuan atau mengecoh lawan pada saat *dribble* bola ke arah gawang. Diharapkan dengan adanya kelincuhan dapat memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribble* sepakbola.

Dari keterangan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan menggiring Siswa ekstrakurikuler di Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar masih tergolong rendah. Oleh sebab itu penulis sangat tertarik untuk mengadakan sebuah penelitian ilmiah yang berjudul: kontribusi kelincuhan terhadap kemampuan *dribble* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribble* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar?
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi gerak terhadap kemampuan *dribble* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar?

3. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar?

C. Pembatasan Masalah

Melihat luasnya masalah, terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka penulis membatasi masalah yakni apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di Pesantren Bahrul Ulum 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: apakah kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *dribble* sepakbola pada Siswa ekstrakurikuler di Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar?

E. Tujuan Penelitian

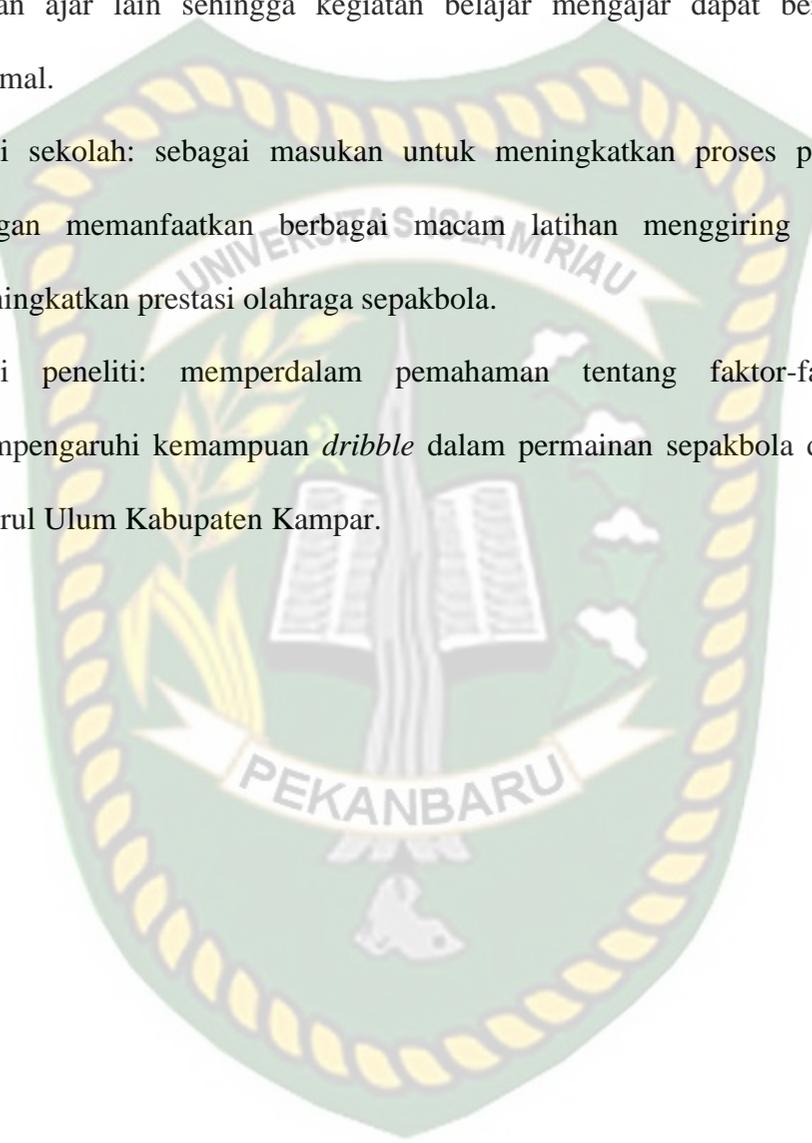
Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar?

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 kemampuan *dribble* dalam permainan sepakbola di Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

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

Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan. Widiastuti (2011:17) mengatakan kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi

tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Ismaryati (2008:41) mengatakan kelincuhan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincuhan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki kecepatan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincuhan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

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

b. Manfaat Kelincuhan

Dalam melakukan kelincuhan tubuh sangat berperan begitu juga dengan otot-otot dan sendi. Kelincuhan merupakan keterampilan bergerak berubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Kelincuhan sangat dibutuhkan oleh seseorang dalam segenap kegiatan olahraga baik saat latihan maupun waktu pertandingan guna mencapai prestasi secara maksimal. Ambarukmi (2007:38) kelincuhan merupakan

“keterampilan dalam merubah arah gerakan tubuh atau bagian tubuh secara tiba-tiba dengan meibatkan penekanan yang lebih besar pada perubahan arah dan kecepatan”.

Dalam melakukan kelincahan tubuh sangat berperan begitu juga dengan otot-otot dan sendi. (Syafuruddin, 2011: 120) mengatakan bahwa dengan adanya kelincahan yang komplek berdasarkan tiga kemampuan 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

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 kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi.

2. Hakikat Kemampuan *Dribble* sepakbola

a. Pengertian *Dribble*

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 pemainan. 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 kemampuan ini seorang siswa dapat mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat siswa. Menurut Mukholid (2007:8) mengemukakan bahwa menggiring bola adalah menendang (menyentuh, mendorong) bola secara perlahan sambil berjalan atau berlari.

Menggiring 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 kemampuan *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 *Dribble* Bola

Dalam permainan sepakbola, terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai seorang pemain sepakbola. *Dribbling* salah satu keterampilan individu yang mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Kemampuan *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 kemampuan 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. Dalam buku 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

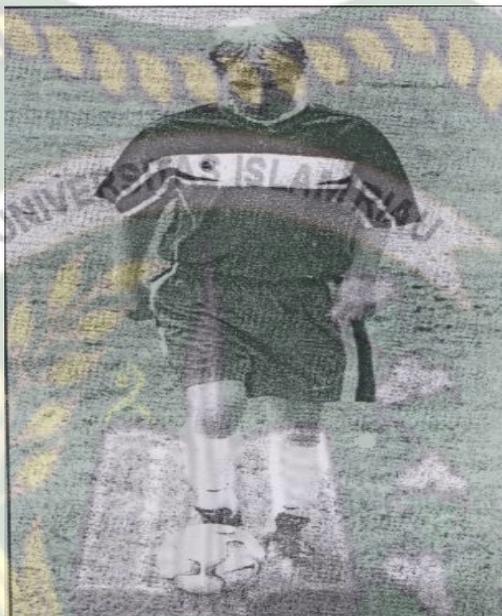
1) Melangkah ke samping atau bergerak ke samping, 2) menghadap ke depan, 3) bergerak menyamping dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh dan menggerakkan kaki, 4) tidak menyilangkan kaki ketika sedang bergerak 5) gunakan lengan untuk membantu menjaga ke seimbangan.



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. Dalam melakukan *Dribble* bola diperlukan kelincahan yang baik. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Mendribel 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.

Dengan demikian semakin baik kelincahan seseorang maka semakin baik pula Kemampuan *Dribble* sepakbolanya.



C. Hipotesis

Berdasarkan perumusan masalahnya, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut: terdapat kontribusi kelincahan terhadap Kemampuan *Dribble* sepakbola pada Siswa ekstrakurikuler di Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar.

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 ekstrakurikuler di Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar yang berjumlah 20 orang siswa putera.

2. Sampel

Adapun teknik sampling yang dipergunakan adalah sampel jenuh, 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) Kelincahan

Kelincahan adalah mempraktekkan dalam kombinasi dengan kecepatan, kekuatan dan ketahanan.

2) Kemampuan *Dribble* sepakbola (*Dribble*)

Dribble bola adalah kemampuan dalam menendang (menyentuh, mendorong) bola secara perlahan sambil berjalan atau berlari. Adapun tujuan melakukan *dribble* bola antara lain, membawa bola ke arah gawang lawan, melewati lawan dalam memperlambat atau mengatur irama permainan.

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

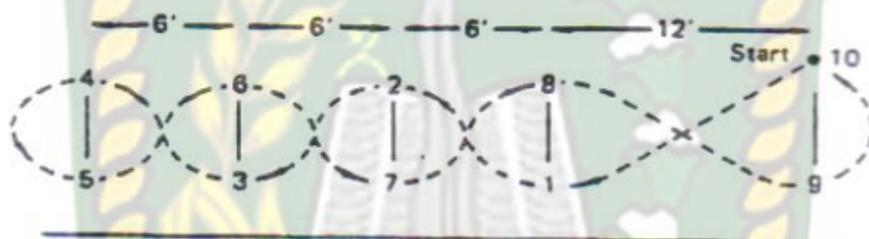
Adapun intstumen penelitian Untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar, maka dilakukan tes kelincahan dan tes kemampuan *dribble* sepakbola.

1) Tes Kelincahan (Ismaryati, 2008:43)

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

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

- Sasaran : Siswa Pesantren Bahrul Ulum 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 2. *Dogging Run*
Ismaryati (2008:43)

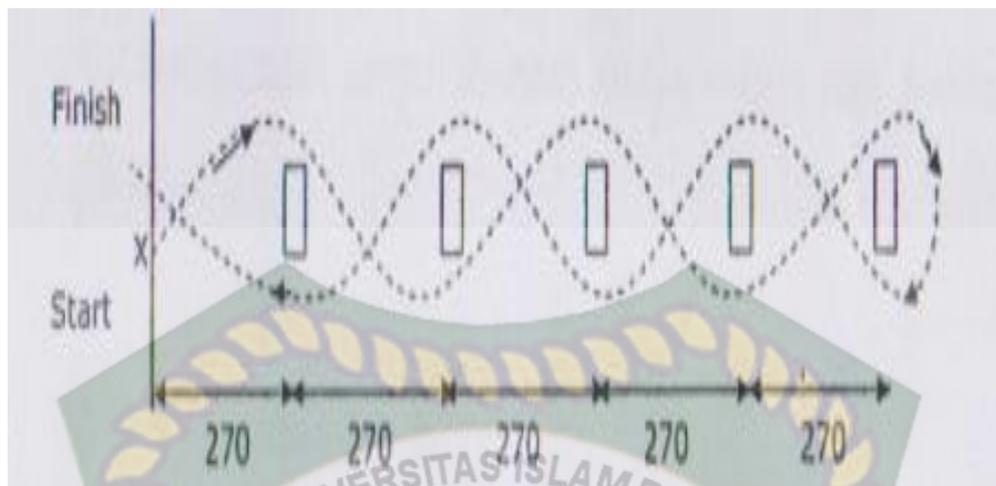
Adapun tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribble* sepakbola menurut Arsil (2010: 127) dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tujuan: Mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam mendribel bola

Peralatan : Lapangan dengan panjang 13,5 meter 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 menDribble bola secepat mungkin melewati semua rintangan *zig-zag* sampai garis *finish*.

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



Gambar 3. Arah Pelaksanaan Tes *Dribble* 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 kelincahan terhadap kemampuan *dribble* sepakbola pada Siswa ekstrakurikuler di Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar, maka dilakukan tes kelincahan dan tes *dribble* bola.

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisis dengan menggunakan korelasi *Product moment* yang dikemukakan oleh Pearson dalam Riduwan (2005:138).

$$\text{Rumus Pearson: } r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

keterangan:

r_{xy} = Angka Indeks Korelasi “r” Product moment

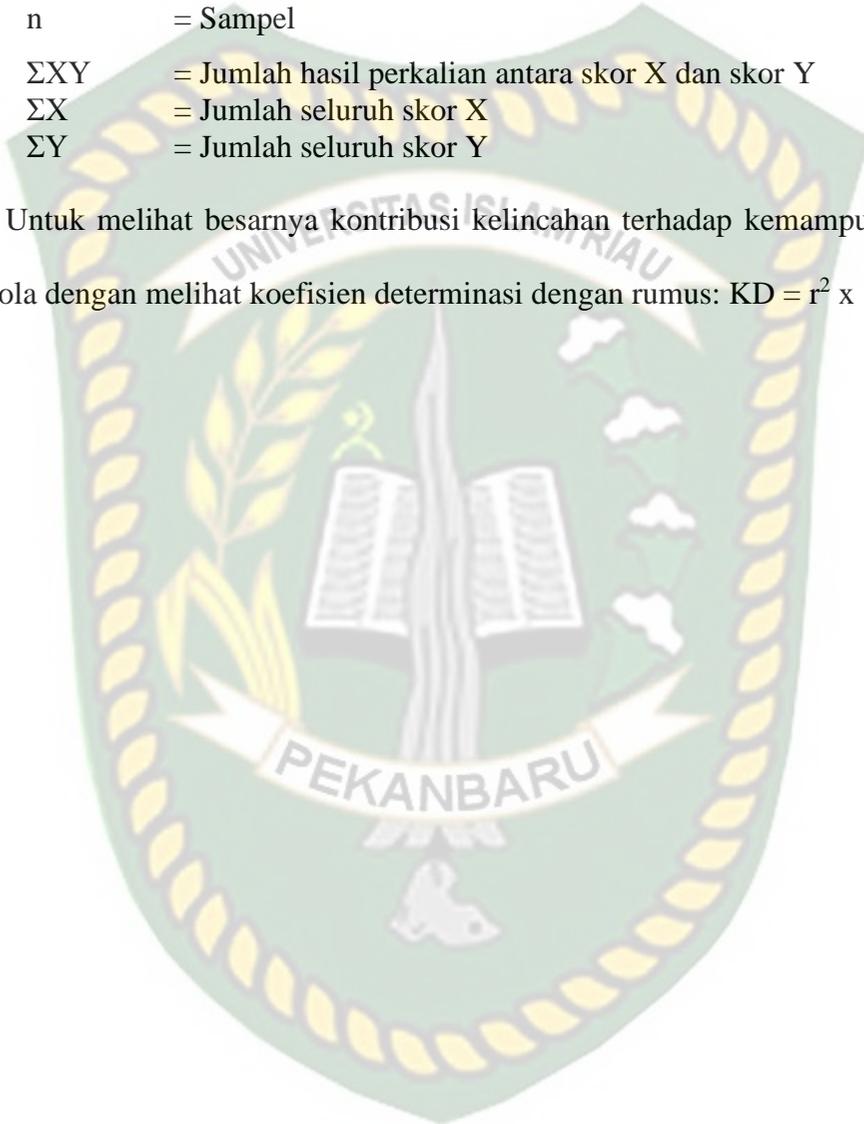
n = Sampel

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$ = Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

Untuk melihat besarnya kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* sepakbola dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus: $KD = r^2 \times 100$.



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

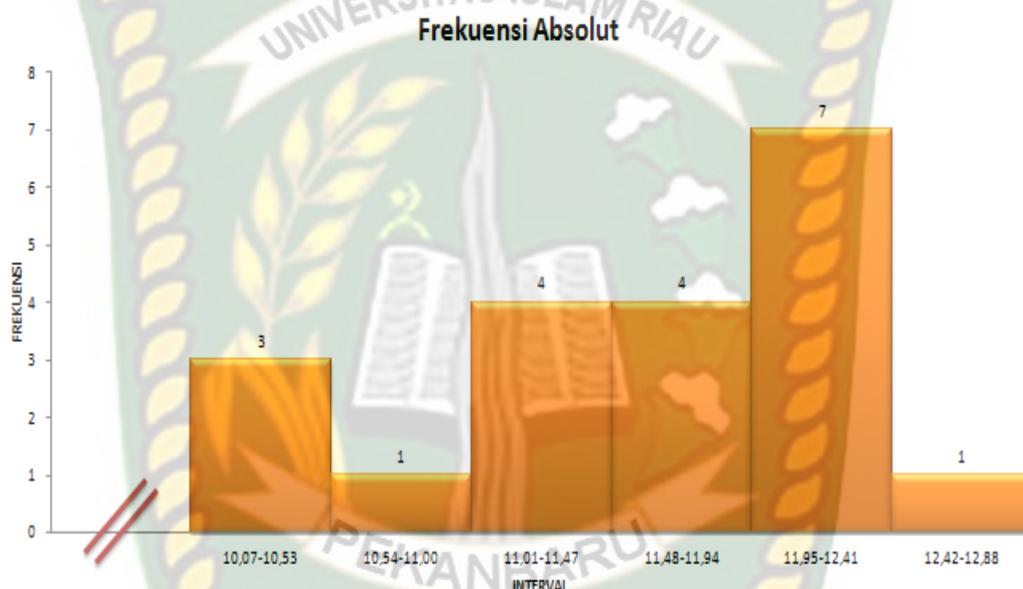
1. Hasil Tes Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar

Pengukuran dilakukan untuk mengetahui kelincahan pada siswa ekstrakurikuler Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar. Untuk lebih jelas tentang hasil pengukuran kelincahan pada siswa ekstrakurikuler Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar diperoleh nilai tertinggi 12,56 dan kelincahan terendah adalah 10,07. *Mean* (rata-rata) sebesar 11,52 dengan standar deviasinya (SD) adalah 0,73.

Kemudian berdasarkan hasil tes kelincahan diketahui distribusi frekuensi dengan banyak kelas 6 dan panjang kelas interval 0,47 dari 20 sampel, sebanyak 3 orang sampel 15.00% memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 10,07-10,53, kemudian sebanyak 1 orang sampel (5.00%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 10,54-11,00, sedangkan sebanyak 4 orang sampel (20.00%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 11,01-11,47, sedangkan 4 orang sampel (20.00%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 11,48-11,94, sebanyak 7 orang sampel (35.00%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 11,95-12,41 dan 1 orang sampel (5.00%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 12,42-12,88. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	10,07 - 10,53	3	15,00%
2	10,54 - 11,00	1	5,00%
3	11,01 - 11,47	4	20,00%
4	11,48 - 11,94	4	20,00%
5	11,95 - 12,41	7	35,00%
6	12,42 - 12,88	1	5,00%
Jumlah		20	100%



Grafik 1. Gambar Histogram Tes Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar

2. Hasil Tes *Dribble* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar

Pengukuran dilakukan untuk mengetahui *Dribble* sepakbola siswa ekstrakurikuler Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar. Untuk lebih jelas tentang hasil pengukuran *Dribble* sepakbola siswa ekstrakurikuler Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar diperoleh nilai tertinggi 18,17 dan *Dribble* sepakbola

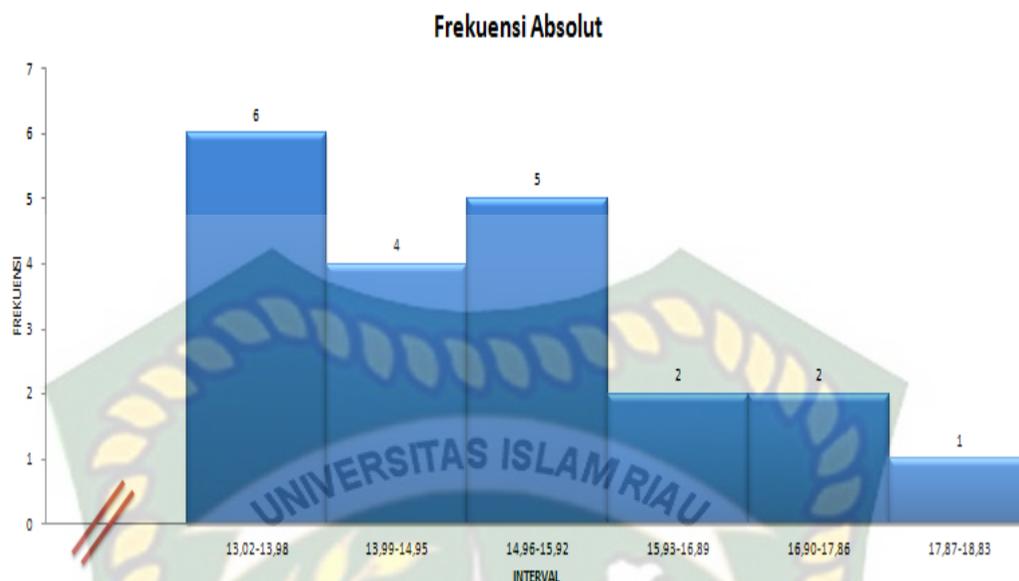
terendah adalah 13,02. *Mean* (rata-rata) sebesar 15,13. dengan standar deviasinya (SD) adalah 1.47.

Kemudian berdasarkan hasil *Dribble* sepakbola diketahui distribusi frekuensi dengan banyak kelas 6 dan panjang kelas interval 0,97 dari 20 sampel, sebanyak 6 orang sampel 30.00% memiliki hasil *Dribble* sepakbola dengan kelas interval 13,02-13,98, kemudian sebanyak 4 orang sampel (20.00%) memiliki hasil *Dribble* sepakbola dengan kelas interval 13,99-14,95, sedangkan sebanyak 5 orang sampel (25.00%) memiliki hasil *Dribble* sepakbola dengan kelas interval 14,96-15,92, sedangkan 2 orang sampel (10.00%) memiliki hasil *Dribble* sepakbola dengan kelas interval 15,93-16,89, sebanyak 2 orang sampel (10.00%) memiliki hasil *Dribble* sepakbola dengan kelas interval 16,90-17,86 dan 1 orang sampel (5.00%) memiliki hasil *Dribble* sepakbola dengan kelas interval 17,87-18,83. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes *Dribble* Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	13,02 - 13,98	6	30,00%
2	13,99 - 14,95	4	20,00%
3	14,96 - 15,92	5	25,00%
4	15,93 - 16,89	2	10,00%
5	16,90 - 17,86	2	10,00%
6	17,87 - 18,83	1	5,00%
Jumlah		20	100%

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Grafik 2. Gambar Histogram Hasil *Dribble* Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar

B. Analisa Data

Berdasarkan analisa data dengan korelasi *product moment* diperoleh $r_{xy} = 0,519 > r_{tabel} = 0,444$, ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara variabel x dengan variabel y. Selanjutnya untuk melihat signifikansi hubungan dilakukan uji t, hasilnya menunjukkan $t_{hitung} = 2,573 > t_{tabel} = 1,729$, adanya hubungan antara variabel x dengan variabel y signifikan.

Kemudian hasil uji koefisien determinasi diperoleh $KD = 26,89\%$, berarti besarnya korelasi/sumbangan variabel x dengan variabel y = 26,89%, maka dapat disimpulkan terdapat kontribusi variabel x terhadap variabel y. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Analisis Kontribusi Antara Kelincahan Dengan *Dribble* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar

Variabel	Keterangan	N	r_{xy}	r_{tabel}	t_{hitung}	t_{tabel}	KD
X	Kelincahan	20	0,519	0,444	2,573	1,729	26,89%
Y	<i>Dribble</i>						

C. Pembahasan

Dalam melakukan aktivitas olahraga komponen-komponen kondisi fisik sangat diperlukan guna meningkatkan kemampuan dalam berolahraga salah satunya. Berdasarkan hasil penelitian ini yaitu $r_{xy} (0,519) > r_{tabel} (0,444)$ bahwa kita ketahui dikatakan adanya korelasi jika $r_{xy} > r_{tabel}$ (korelasi) dan ini membuktikan bahwa dengan adanya kelincahan yang baik dapat menghasilkan *dribble* sepakbola yang baik pula.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil *dribble* berupa kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/*force* terhadap suatu tahanan” (Harsono, 2001:24). Menurut Widiastuti (2011:18) koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Kemudian menurut Sajoto (1995:9) mengatakan kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Dribble 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.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan memberikan korelasi terhadap *dribble* sepakbola, kemudian *dribble* sepakbola juga di tunjang oleh faktor lain seperti koordinasi gerak, kecepatan dan kekuatan dalam melakukan tendangan dalam permainan sepak bola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi kelincahan terhadap *dribble* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler Pesantren Bahrul Ulum Kabupaten Kampar sebesar = 26,89%, dimana Rhitung sebesar 0,519 dan Rtabel sebesar 0,444.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis perlu memberikan beberapa saran kepada para guru dalam mengajar cabang olahraga sepakbola yaitu sebagai berikut:

1. Bagi para guru hendaknya diimbangi dengan peningkatan kondisi fisik berupa latihan kelincahan sehingga pemberian materi dapat berdaya guna.
2. Siswa harus berusaha meningkatkan keterampilan bermain sepakbola dengan memperbanyak frekuensi latihan yang meningkatkan kelincahan siswa.
3. Sekolah agar meningkatkan lagi sarana dan prasaranan olahraga khususnya bidang sepakbola

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arsil & Aryadi Adnan, 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi
- Husni, Agusta dkk. 2003. *Buku pintar olahraga*. Jakarta: CV Mawar Gempita
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal, Gaya Hidup, Peraturan Dan Tips-Tips Permainan*. Yokyakarta: Pustaka Timur.
- Mielke, Danny. 2003. *Seri Dasar-Dasar Olahraga Dasar-Dasar Sepakbola*. USA: Pakar Raya Pakarnya Pustaka.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sembiring. 2008. *Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahraagaan Nasional*. Jakarta: Kemegpora.
- Sugiyono.2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Syafuruddin. 2011. *Ilmu Kepelataihan Olahraga*. Padang: UNP.