

KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING*
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 1
KUANTAN MUDIK KABUPATEN Kuantan Singingi

SKRIPSI



OLEH :

YUPI YUDITRA
126611123

Pembimbing Utama

Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1002

Pembina Tkt I / Lektor Kepala/IV-b

NIDN: 0020046109

Sertifikat Pendidik: 101345502295

Pembimbing Pendamping

Novri Gazali, M.Pd

NIDN: 1017118702

Penata Muda Tk.IIIb/non fungsional

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU

2019

PENGESAHAN SKRIPSI

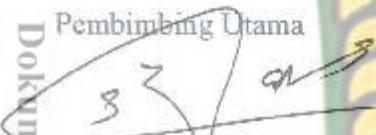
KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING PADA
SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 KUANTAN MUDIK
KABUPATEN KUANTAN SINGINGI

Dipersiapkan oleh :

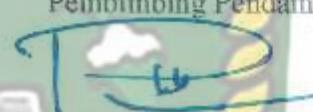
Nama : Yupi Yuditra
NPM : 126611123
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama


Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1002
Pembina Tkt I/ Lektor Kepala/LV-b
NIDN: 0020046109
Sertifikat Pendidik: 101345502295

Pembimbing Pendamping


Novri Gazali, M.Pd
NIDN. 1017118702
Penata Muda Tk. IIIb/non Fungsional

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1002
Pembina Tkt I/ Lektor Kepala/LV-b
NIDN: 0020046109
Sertifikat Pendidik: 101345502295

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Di
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
Wakil Dekan Bidang Akademik


Dr. Sri Amnah S SPd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Yupi Yuditra
NPM : 126611123
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama


Drs. Daharis, M.Pd

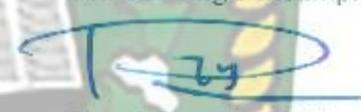
NIP. 19611231 198602 1002

Pembina Tkt I/ Lektor Kepala/IV-b

NIDN: 0020046109

Sertifikat Pendidik: 101345502295

Pembimbing Pendamping


Novri Gazali, M.Pd

NIDN: 4017118702

Penata Muda Tk.IIIb/non fungsional

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau


Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1002

Pembina Tkt I/ Lektor Kepala/IV-b

NIDN: 0020046109

Sertifikat Pendidik: 101345502295

SURAT KETERANGAN

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

Nama : Yupi Yuditra
NPM : I26611123
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Kontribusi Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi”

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

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama

Drs. Baharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1002

Pembina Tkt I/ Lektor Kepala/IV-b

NIDN: 0020046109

Pembimbing Pendamping

Novri Gazali, M.Pd

NIDN: 1017118702

Penata Muda Tk.IIIb/non fungsional



ABSTRAK

Yupi Yuditra, 2019. Kontribusi Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian yang dilakukan pada adalah sebanyak 20 orang. Adapun teknik *sampling* yang digunakan adalah sampel jenuh, yaitu semua populasi dijadikan sampel. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *r* hitung. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai korelasi atau nilai hubungan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi sebesar $r_{hitung} = 0,628$. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan perbandingan dengan r_{tabel} pada taraf signifikan 5%, didapati $r_{tabel} = 0,444$. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,628 > 0,444$. Kemudian, setelah diketahui adanya hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi maka dapat juga di ketahui nilai kontribusinya yaitu dengan cara $KD = r^2 \times 100$ atau $(0.628^2 \times 100\%) = 39.43\%$.

Kata Kunci : Kelincahan, Keterampilan *Dribbling* Sepakbola

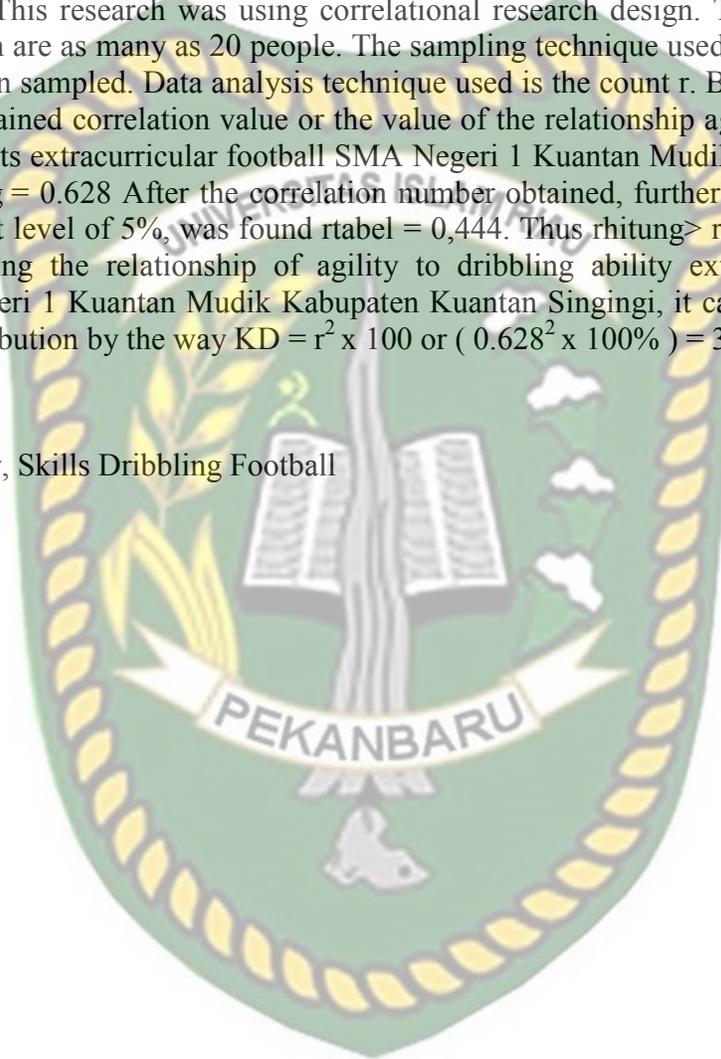


ABSTRACT

Yupi Yuditra, 2019. Agility Contribution towards dribbling skill to students football extracurricular SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

The purpose of this study is to determine the contribution of agility against the skill of dribbling on the students' extracurricular football SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi. This research was using correlational research design. The population in the study conducted on are as many as 20 people. The sampling technique used is saturated samples, ie all the population sampled. Data analysis technique used is the count r. Based on the results of the calculation obtained correlation value or the value of the relationship agility against the skill of dribbling students extracurricular football SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi of $r_{hitung} = 0.628$ After the correlation number obtained, further r_{tabel} in comparison with the significant level of 5%, was found $r_{tabel} = 0,444$. Thus $r_{hitung} > r_{tabel}$ or $0,628 > 0,444$. Then, after knowing the relationship of agility to dribbling ability extracurricular students football SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi, it can be well known the value of that contribution by the way $KD = r^2 \times 100$ or $(0.628^2 \times 100\%) = 39.43\%$.

Keywords : Agility, Skills Dribbling Football



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Yupi Yuditra
NPM : 126611123
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing Utama : Drs. Daharis, M.Pd.
Judul Skripsi : Kontribusi Kelineahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
17-10-2016	Acc judul proposal	
24-10-2016	Perbaiki latar belakang dan identifikasi masalah	
24-04-2019	Ujian seminar proposal	
06-05-2019	Perbaiki deskripsi data	
09-05-2019	Perbaiki analisis data	
10-05-2019	Lengkapi abstrak dan lampiran	
22-05-2019	Acc skripsi untuk diuji	

Pekanbaru, Mei 2019

Wakil Dekan Bidang Akademik



Sri Amrah, S.Pd., M.Si

19701007 199803 2 002

NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Yupi Yuditra
NPM : 126611123
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing Pendamping : Novri Gazali, M.Pd
Judul Skripsi : Kontribusi Kelineahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
17-10-2016	Acc judul proposal	
25-10-2016	Perbaiki latar belakang dan identifikasi masalah	
24-04-2019	Ujian seminar proposal	
07-05-2019	Perbaiki deskripsi data	
10-05-2019	Perbaiki pembahasan	
13-05-2019	Lengkapi abstrak dan lampiran	
22-05-2019	Acc skripsi untuk diuji	

Pekanbaru, Mei 2019

Nakil Dekan Bidang Akademik



Novri Amnah, S.Pd., M.Si

IP. 19701007 199803 2 002

NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yupi Yuditra
NPM : 126611123
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Kelineahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

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 dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

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

Pekanbaru, Mei 2019

Penulis,



Yupi Yuditra
NPM. 126611123

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT Yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya Kepada penulis, sehingga memulai proses yang panjang akhirnya penulis dapat menyelesaikan proposal ini yang berjudul “Kontribusi Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.”

Disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan. Selanjutnya penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan proposal ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Maka dari itu penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Drs.Daharis, M.Pd, sebagai pembimbing utama, sekaligus Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis baik selama proses kuliah maupun dalam penulisan proposal ini.
2. Bapak Novri Gazali M,Pd, sebagai Pembimbing Pendamping yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis baik selama belajar maupun dalam penulisan proposal ini.
3. Bapak dan Ibu Dosen yang telah banyak memberikan bimbingan dalam proses belajar dan mengajar.

4. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
5. Kedua orang tua tercinta yang telah banyak memberikan dukungan baik secara material maupun spiritual.
6. Teman-teman seperjuangan khususnya 2012 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 Rabbal Alamin.

Pekanbaru, Mei 2019
Penulis,

YUPI YUDITRA
12661112

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
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	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Kelincahan	7
a. Pengertian Kelincahan	7
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan	9
c. Faktor-Faktor Yang Harus Diperhatikan Dalam Mendribbling Bola	10
2. Hakikat Keterampilan Dribbling Sepakbola	11
a. Pengertian Dribbling	11
b. Teknik Dribbling	14

c. Saran dan Prasarana	15
B. Kerangka Pemikiran	16
C. Hipotesis Penelitian	17
BAB III. METODE PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian	18
B. Populasi dan Sampel	18
1. Populasi	18
2. Sampel	19
C. Definisi Operasional	19
D. Pengembangan Instrumen	19
E. Teknik Pengumpulan Data	21
F. Teknik Analisis Data	22
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	24
A. Deskripsi Data	24
1. Hasil Tes Kelincahan Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi	24
2. Hasil Tes Keterampilan Dribbling Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi	26
B. Analisis Data	27
C. Pembahasan	28
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	30
A. Kesimpulan	30
B. Saran	30
DAFTAR PUSTAKA	31

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	18
2. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi	25
3. Distribusi Frekuensi Data Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.....	26



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Teknik Dribbling Bola.....	14
2. Lapangan Sepak Bola.....	16
3. Lapangan Tes Dogging Run.....	20
4. Lapangan Pelaksanaan Tes Dribbling Sepakbola.....	21



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. : Histogram Data Hasil Tes Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi	25
2. : Histogram Data Hasil Tes Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi	27



DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Populasi SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi	33
2. Tabel Data Hasil Tes Pengukuran Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.....	34
3. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Kelincahan Siswa	35
4. Data Hasil Tes Pengukuran <i>Dribbling</i> Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi	36
5. Cara Mencari Distribusi Frekuensi <i>Dribbling</i> Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.....	37
6. Tabel Korelasi <i>Product Moment</i>	38
7. Menghitung r_{hitung} dan Nilai Kontribusi	39
8. Nilai Nilai r Product Moment (R_{tabel})	40
9. Menghitung t_{hitung}	41
10. Nilai-Nilai Dalam Distribusi t (t_{tabel}).....	42
11. Dokumentasi Penelitian	43



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 dapat perhatian dari pemerintah. Salah satu usaha yang sudah dilakukan adalah pembinaan sepakbola sejak dini melalui sekolah-sekolah sepakbola. Pelatihan dan pengasahan teknik dasar serta teknik permainan diajarkan disekolah sepakbola ini, tujuannya untuk membentuk pemain-pemain sepakbola yang mempunyai kekuatan mental, penguasaan teknik dasar sepakbola dan mampu bekerjasama 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 *dribbling* bola merupakan elemen yang sangat penting guna dikuasai seorang pemain sepakbola. Untuk menguasai lapangan permainan teknik *dribbling* bola baik sangat dibutuhkan. Untuk menguasai teknik *dribbling* bola yang baik, dibutuhkan keterampilan yang baik dalam penguasaan bola saat *dribbling* bola dan semua itu merupakan bagian dari koordinasi gerak tubuh saat *dribbling* 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 *dribbling* sepakbola adalah kelincahan.

Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincahan dalam bergerak untuk *dribbling* 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 *dribbling* bola memiliki hubungan yang erat sekali dengan kelincahan.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SMP Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi pada saat ekstrakurikuler ditemukan beberapa fenomena yaitu terlihat kemampuan *dribbling* siswa masih kurang, ini terlihat pada teknik menyentuh dan posisi kaki pada bola sehingga bola mudah direbut lawan, kemudian pada koordinasi gerak siswa juga kurang baik sehingga bola yang dibawa sering kali terlepas atau jarak terlalu jauh dari jangkauan kaki akibatnya siswa tidak bisa mengendalikan bola dengan baik dan pada saat *dribbling* siswa masih kurang lincah dalam melewati lawan sehingga pergerakannya mudah dibaca.

Dari keterangan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi masih tergolong rendah. Oleh sebab itu penulis sangat tertarik untuk mengadakan sebuah penelitian yang berjudul : Kontribusi Kelincahan terhadap Keterampilan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

A. Identifikasi Masalah

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

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

2. Terdapat kontribusi koordinasi gerakan terhadap *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.
3. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

B. Pembatasan Masalah

Melihat luasnya masalah, terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka penulis membatasi masalah yakni apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi?

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dibuat dan agar supaya lebih jelas dan terarah masalahnya, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

E. Manfaat Penelitian

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

1. Bagi siswa: meningkatkan hasil belajar siswa terhadap olahraga khususnya olahraga sepakbola.
2. Bagi guru: sebagai bahan masukan perihal penggunaan sumber belajar dan bahan ajar lain sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan lebih optimal.
3. Bagi sekolah: sebagai masukan untuk meningkatkan proses pembelajaran dengan memanfaatkan berbagai macam latihan *dribbling* bola untuk meningkatkan prestasi olahraga sepakbola.
4. Bagi peneliti: memperdalam pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.
5. Sebagai persyaratan penyelesaian program studi penjasokesrek untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Islam Riau.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan sering dapat kita amati dalam suatu permainan sepakbola, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh dilapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoper bola tersebut dengan tepat pada temannya. Dan sebaliknya, seorang pemain kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak saja tidak mampu menguasai bola, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena jatuh.

Menurut Nala (1998:74) dalam jurnal Daryanto Porja (2015:205) kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan. Lebih lanjut kelincahan sangat penting untuk nomor yang

membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Menurut Harsono (2001:21) berpendapat kelincuhan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dalam suatu pertandingan manuver-manuver dalam hal kelincuhan sering diperlukan dalam banyak cabang olahraga, dimana kelincuhan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat (Jhonson dalam Ismaryati, 2008:41). Lebih lanjut Widiastuti (2011:17) mengatakan kelincuhan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

Kelincuhan 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 (2008:42) mengatakan kelincuhan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincuhan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki kecepatan gerak

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

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

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

Selanjutnya Ismayati (2008:41) menambahkan 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: 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, kelentukan, waktu reaksi dan power. Komponen-komponen tersebut saling berinteraksi.

Kelincahan merupakan gabungan dari koordinasi, kecepatan, kelentukan dan power. Sementara itu koordinasi merupakan kemampuan biometer yang kompleks, merupakan interaksi antara kekuatan, daya tahan. Kecepatan dan kelentukan. Dengan demikian faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi juga berpengaruh pada kualitas kelincahan seseorang.

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

c. Faktor-Faktor Yang Harus Diperhatikan Dalam *Mendribbling* Bola

- a. Kelincahan (agility) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi diarea tertentu. Seseorang yang mampu mengubah suatu posisi yang berbedah dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya baik.
- b. Kecepatan (speed) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- c. Keseimbangan (balance) adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ saraf, seperti *hand stand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang berjalan kemudian terganggu (misalnya : tergelincir)

- d. Koordinasi (coordination) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan macam-macam gerakan yang berbeda dalam gerakan tunggal secara efektif.
- e. Reaksi (reaction) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepat-cepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat syaraf atau feeling lainnya.

Dari uraian diatas, bahwa beberapa kondisi fisik ini merupakan faktor-faktor yang menentukan keberhasilan *dribbling* bola seseorang, pemain yang mempunyai kelincahan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan reaksi yang baik akan lebih mudah untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang *men-dribbling*.

2. Hakikat Keterampilan *Dribbling* Sepakbola

a. Pengertian *Dribbling*

Dribbling adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. *Dribbling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. *Dribbling* memerlukan keterampilan dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik, seperti kecepatan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. (Kurniawan, 2016)

Kemudian menurut Malcom (2013:23) mengemukakan bahwa menggiring bola dan berlari sambil tetap menguasai bola adalah hal yang tampaknya tidak mengasyikkan namun memiliki tujuan penting, aktifitas ini

membutuhkan penelitian dan keputusan kapan harus menggiring atau berlari sambil tetap menguasai bola dan kapan tidak melakukannya.

Dribbling adalah suatu usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau berlik-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan bola tetap bergulir dekat dengan kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung. Ini dijelaskan oleh (Andri irawan, P.31) dalam jurnal Prabowo Eko (2013:99)

Dribbling bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Karena dengan keterampilan ini seorang pemain dapat mendekati jarak asaran, melewati lawan dan menghambat pemain.

Menurut Dinata (2007:9) Adapun teknik *dribbling* bola antara lain:

1. *Dribbling* bola dengan kaki bagian dalam
2. *Dribbling* bola dengan kaki bagian luar
3. *Dribbling* bola dengan punggung kaki

Gerakan-gerakan tersebut dikembangkan dari teknik-teknik dasar sepakbola. Sehingga gerakan teknik dasar yang sederhana dikembangkan menjadi gerakan yang dipertontonkan keindahan bermain sepakbola. Cristiano Ronaldo (pemain tim nasional Portugal) mempunyai teknik *dribbling* dan mengecoh lawan yang sangat baik. Teknik tersebut adalah perkembangan teknik *dribbling* bola yang sederhana. Leonel Andres Messi (pemain timnas Argentina) mempunyai tendangan bebas yang sangat akurat. Tendangan

bebas yang sangat akurat itu dasarnya adalah menendang/menyepak bola. Dan masih banyak lagi pemain sepakbola yang memiliki teknik mengolah bola yang memukau. Keahlian tersebut didapatkan dengan cara berlatih teknik dasar dengan benar sehingga dapat dikembangkan dengan baik.

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 didalam pertandingan akan sangat besar”

Olahraga sepakbola telah dikenal sejak ribuan tahun yang lalu. Bukti ilmiah memperlihatkan, di Cina sejak Dinasti Han ada semacam sepakbola yang disebut “*stu chu*” untuk melatih fisik tentaranya. Yaitu latihan menendang bola kulit dan memasukkannya kedalam jaring kecil yang diikatkan dibambu panjang. Pemain hanya menggunakan kaki, dada, punggung, serta bahu sambil menahan serangan lawan. (Teguh, 2016:171). Permainan sepakbola mengalami perubahan seiring perkembangan zaman yang telah modern begitu juga dengan permainannya namun konsep dari permainan sepakbola itu sendiri tidak berubah.

b. Teknik *Dribbling* Bola

Dribbling merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain, jika setiap pemain memiliki teknik penguasaan bola yang baik dan benar sangatlah mudah dalam menentukan keberhasilan suatu tim atau kesebelasan.

Menurut Luxbacher (2012:47) “penggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk memperankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju keruang 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 didekat 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 kedepan beberapa kaki

Menggiring bola:

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



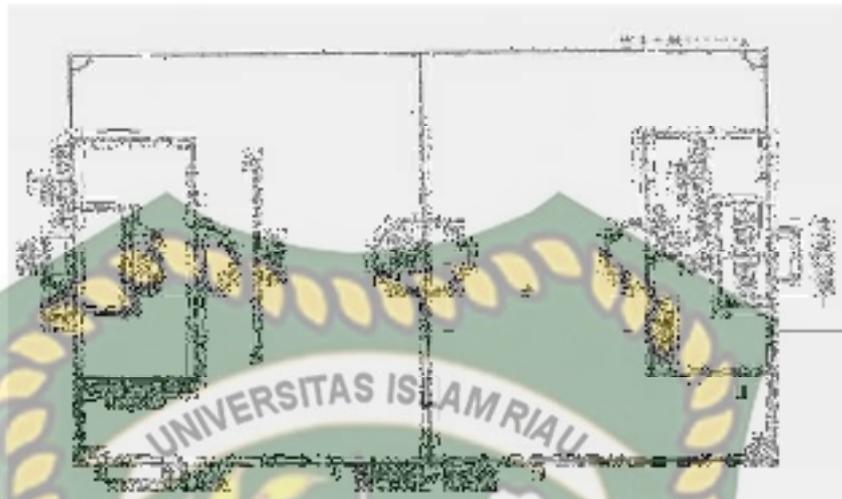
Gambar 1. Teknik Menggiring Bola

(Luxbacher (2012:49))

Begitu telah menguasai bola, pemain ingin melakukan operan atau tembakan langsung tapi hal yang paling menarik dari permainan sepakbola adalah membiarkan bola tetap dalam kendali pemain dan *dribblingnya* di lapangan. Jika diperhatikan seseorang penggiring bola yang baik, bola tersebut seolah-olah menempel pada kakinya pada saat sedang lari. Tujuan inilah yang harus dicapai.

c. Sarana dan Prasarana Sepakbola

Sarana dalam permainan sepakbola terdiri dari lapangan permainan sepakbola berbentuk persegi panjang dengan panjang 100 – 110 m dan lebar 64 - 75 m. Sebagaimana menurut Teguh (2016:180) ukuran lapangan sepakbola dan gawang standar internasional adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Lapangan Sepakbola

(Teguh, 2016:180)

Keterangan:

Ukuran : Panjang 100-110 meter x lebar 64-75 meter

Daerah penalti : Busur Berukuran 18 meter dari setiap pos

Gawang : Lebar 7 meter x tinggi 2,5 meter

Garis penalti : 11 meter dari titik tengah garis gawang

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 *dribbling* bola diperlukan kelincahan yang baik.

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan dengan antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Kelincahan juga berpengaruh terhadap "*dribbling* dalam permainan sepakbola dikarenakan *dribbling* juga termasuk dalam teknik dasar permainan sepak bola. Oleh karena itu dalam melakukan *dribbling*, penguasaan bola juga dapat berpindah arah untuk melakukan operan ataupun tembakan.

Dengan demikian semakin baik kelincahan seseorang maka semakin baik pula keterampilan *dribbling* sepakbolanya.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan perumusan masalahnya, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut: Terdapat Kontribusi Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

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.



Gambar 2. Desain Penelitian
(Kusumawati,2017:14)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:3) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.” Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri

1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 20 orang siswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti Riduwan (2005:11). Adapun teknik *sampling* yang dipergunakan adalah total sampling, dimana semua populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2010:96). Hal ini serung dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Jadi, sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 20 orang.

C. Defenisi Operasional

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

- 1) Kontribusi adalah sumbangan. (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2002:876)

Sumbangan yang dimaksud disini adalah sumbangan dari kekuatan otot tungkai.

- 2) Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah posisi dan arah tubuh.
- 3) Dribbling bola adalah menendang (menyentuh, mendorong) bola secara berlahan sambil berjalan atau berlari.

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

Adapun istrumen penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler

sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi, maka dilakukan tes kelincahan dan tes kemampuan *dribbling* sepakbola.

1) Tes Kelincahan (Ismaryati, 2008:43)

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

Tujuan : Mengukur Kemampuan merubah arah berlari (berlari dari *cone* satu ke *cone* yang lain)

Sasaran : Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

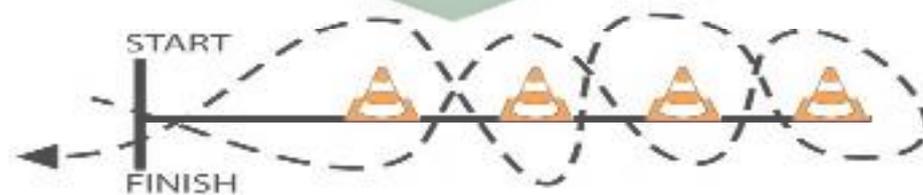
Perlengkapan : - *Stopwatch*

- Pluit

- Cone

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

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



Gambar 4. Dogging Run Ismaryati (2008:43)

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

Tujuan :

Lapangan dengan panjang 7,5 meter dan jarak antara satu rintangan dengan rintangan berikutnya 1,5 meter.

Pelaksanaan :

Peserta tes berdiri dibelakang garis *start* dengan sebuah bola digaris *start*. Pada aba-aba “ya” peserta tes men-*Dribbling* bola secepat mungkin melewati semua rintangan *zig-zag* sampai garis *finish*.

Penilaian :

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



Gambar 5. Arah Pelaksanaan Tes *Dribbling* Sepakbola Arsil (2010:127)

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- a. 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).
- b. Studi kepustakaan, digunakan untuk mencari literatur atau referensi-referensi yang berhubungan dengan penelitian ini.
- c. Tes dan Pengukuran

Untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi, maka dilakukan tes kelincahan dan tes *dribbling* bola.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis korelasi dengan menggunakan adalah korelasi *product moment* yang dikemukakan oleh pearson dalam Riduwan (2005:138).

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

ΣY = Jumlah seluruh skor Y

Pada langkah terakhir pengolahan data adalah menguji keberartian koefisien korelasi (tingkat signifikansi) dengan menggunakan rumus :

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan :

t = nilai t yang dicari

r^2 = koefisien korelasi

n = banyaknya data

Selanjutnya t hitung dibandingkan dengan nilai t tabel dengan dk – 2 pada taraf atau tingkat kepercayaan yang dipilih, dalam hal ini adalah 95%. Apabila t hitung > t tabel, maka dapat disimpulkan hipotesis diterima atau dengan kata lain hipotesis nol ditolak. Untuk melihat besarnya kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus : $KD = r^2 \times 100$. (Sugiyono, 2010:215)



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi. Instrumen Penelitian yang digunakan adalah *shuttle run* yang bertujuan untuk mengumpulkan data mengenai kelincahan siswa sedangkan untuk mengetahui kemampuan *dribbling* bola adalah dengan menggunakan tes *soccer dribble test*.

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Hasil Tes Kelincahan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

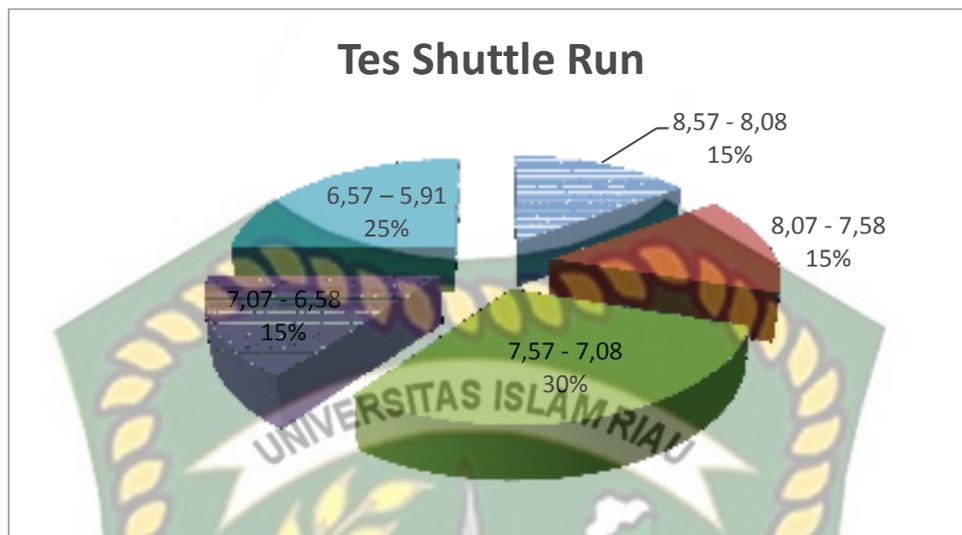
Hasil pengukuran yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi yaitu dengan menggunakan tes kelincahan, adapun sebagai alat ukurnya adalah tes *suttle run*. Setelah data terkumpul kemudian diolah untuk mempermudah membaca dan menganalisis data tersebut maka dibuatkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Adapun uraian dan penjelasannya adalah sebagai berikut: dalam penelitian yang telah dilakukan, waktu tercepat kelincahan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi yang diperoleh adalah 05,91 dan waktu terlama yang diperoleh adalah 08,57 standar deviasinya (STDEV) atau nilai simpangan bakunya adalah 0,72 kemudian dari hasil data melalui tes *shuttle run* didistribusikan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	8,57 - 8,08	3	15%
2	8,07 - 7,58	3	15%
3	7,57 - 7,08	6	30%
4	7,07 - 6,58	3	15%
5	6,57 - 5,91	5	25%
Jumlah		20	100%

MAX	8.57
MIN	5.91
STDEV	0.726747621
N	20
MEAN	7.21

Dari tabel data diatas dapat diketahui bahwa pada kelas interval pertama dengan rentang 8,57 – 8,08 berjumlah 3 siswa dengan persentase 15%, pada kelas interval kedua dengan rentang 8,07 – 7,58 berjumlah 3 siswa dengan persentase 15%, pada kelas interval ketiga dengan rentang 7,57 – 7,08 berjumlah 6 siswa dengan persentase 30%, pada kelas interval keempat dengan rentang 7,07 – 6,58 berjumlah 3 siswa dengan persentase 15%, pada kelas interval kelima dengan rentang 6,57 – 5,91 berjumlah 5 siswa dengan persentase 25%. Data tersebut diatas juga dapat dilihat pada histogram sebagai berikut:



Grafik 1. Histogram Data Hasil Tes Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

2. Hasil Tes Keterampilan Dribbling siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

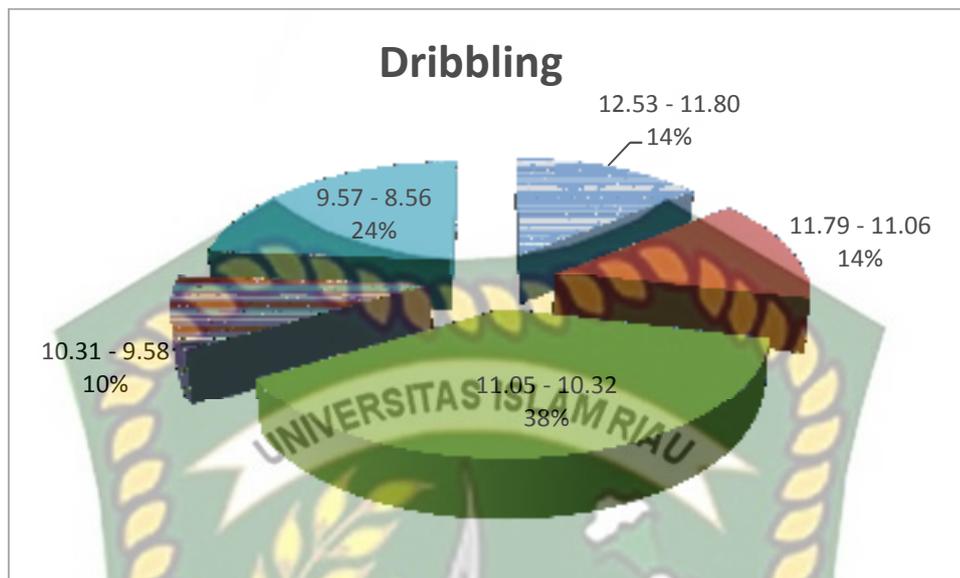
Hasil tes keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi yaitu dengan menggunakan tes *dribbling* adapun sebagai alat ukurnya adalah *dribbling* bola. Setelah data terkumpul diketahui bahwa data tercepat adalah 08,56 dan waktu terlama adalah 12,53, dengan mean 10,61, standar deviasi (STDEV) atau simpangan baku adalah 1,06. Data distribusi frekuensi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	12.53 - 11.80	3	15%
2	11.79 - 11.06	3	15%
3	11.05 - 10.32	8	40%
4	10.31 - 9.58	2	10%
5	9.57 - 8.56	5	20%
Jumlah		20	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

MAX	12.53
MIN	8.56
STDEV	1.061241949
N	20
MEAN	10.615

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa pada kelas interval pertama dengan rentang 12,53 – 11,80 berjumlah 3 siswa dengan persentase 14%, pada kelas interval kedua dengan rentang 11,79 – 11,06 berjumlah 3 siswa dengan persentase 14%, pada kelas interval ketiga dengan rentang 11,05 – 10,32 berjumlah 8 siswa dengan persentase 38%, pada interval keempat dengan rentang 10,32 – 9,58 berjumlah 2 siswa dengan persentase 10%, pada interval kelima dengan rentang 9,57 – 8,57 berjumlah 4 siswa dengan persentase 24%. Data tersebut diatas juga dapat dilihat pada histogram sebagai berikut:



Grafik 2. Histogram Data Hasil Tes Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi

B. Analisis Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik. Sedangkan yang menjadi variabel X pada penelitian yang dilakukan pada kali ini adalah kelincahan serta variabel Y adalah kemampuan *dribbling* bola. Hipotesis yang akan diuji pada penelitian ini adalah: Terdapat Kontribusi Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai korelasi atau nilai hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi sebesar $r_{hitung} = 0,628$ Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan perbandingan dengan r_{tabel} pada taraf signifikan 5%, didapati $r_{tabel} = 0,444$. Dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0.628 > 0.444$. Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat

hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

Kemudian, setelah diketahui adanya hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi maka dapat juga di ketahui nilai kontribusinya yaitu dengan cara $KD = r^2 \times 100$ atau $(0,628^2 \times 100\%) = 39.43\%$. ini menunjukkan bahwa kelincahan mempunyai kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi dan juga di pengaruhi oleh faktor lain seperti koordinasi gerakan dan kecepatan reaksi serta keseimbangan.

C. Pembahasan

Dari penelitian yang dilakukan di lapangan menunjukkan bahwa kelincahan seorang siswa sangat mempengaruhi kemampuannya dalam *dribbling* bola, ini juga menandakan bahwa kelincahan mempunyai kontribusi yang amat baik terhadap *dribbling* bola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi.

Dari analisis data yang telah dijelaskan sebelumnya diketahui bahwa kelincahan mempunyai kontribusi yang sangat signifikan terhadap kemampuan *dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi sebesar 39.43%. Nilai tersebut diatas sudah sangat cukup besar untuk mempengaruhi kemampuan *dribbling* seseorang siswa walapun

banyak lagi faktor yang lain, namun faktor kelincahan ini merupakan faktor yang sangat penting yang harus dimiliki oleh siswa.

Dari pemaparan di atas, juga didukung oleh hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa dengan $r_{hitung} = 0,628$ lebih besar dari r_{tabel} , ini membuktikan bahwa adanya nilai kontribusi yang terkandung dari kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola dengan nilai kontribusi sebesar 39,43% dan 60,57% dipengaruhi oleh faktor lain seperti kecepatan, keseimbangan, serta koordinasi gerak.

Sebagaimana menurut Ismaryati (2008:42) kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Sedangkan menurut Widiastuti (2010:17) mengatakan kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lain.

Menurut Mielke (2003:1) mengemukakan bahwa *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

Sedangkan menurut Malcom (2013:23) *dribbling* adalah hal yang tampaknya tidak mengasyikkan namun memiliki tujuan penting, aktifitas ini membutuhkan penelitian dan keputusan kapan harus menggiring atau berlari sambil tetap menguasai bola dan kapan tidak melakukannya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi sebesar 39,43% dan 60,57% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil analisis dan kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti perlu memberikan beberapa saran diantaranya :

1. Kepada siswa diharapkan lebih giat lagi dalam melakukan latihan fisik, melalui latihan kelincahan agar kemampuan *dribbling* dapat terus ditingkatkan.
2. Bagi guru, agar lebih giat lagi dalam memberikan latihan kelincahan kepada siswa agar teknik *dribbling* dalam sepakbola dapat dilakukan dengan maksimal.
3. Kepada sekolah agar dapat memperhatikan kelengkapan sarana dan prasarana olahraga agar siswa dapat meningkatkan prestasinya dalam berolahraga khususnya olahraga sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil & Aryadi Adnan, 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media.
- Arikunto, Suharsimi. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. 2001. *Latihan kondisi fisik*. Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Mielke, Danny. 2003. *Seri Dasar-Dasar Olahraga Dasar-Dasar Sepakbola*. USA : Pakar Raya Pakarnya Pustaka.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Penelitian Pemuda*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta.
- Widiastuti, 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Timur Jaya.
- Dinata, Marta. 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepak Bola*. Jakarta : Penerbit Cerdas Jaya.
- Sutanto, Teguh. 2016. *Buku pintar olahraga*. Yogyakarta.
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepak Bola*. Jakarta. PT.RAJAGRAFINDO PERSADA
- Cook, Malcolm. 2013. *Sepak Bola Untuk Pemain Muda*. Jakarta : Edisi Ketiga.
- Daryanto. 2015. Pengaruh Latihan Kelicahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol 4 : 201-212
- Daryanto, Porja., Hidayat, Khoirul. 2015. *Jurnal Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol.4, No.2, Desember2015*

Kurniawan, Doni. 2016. Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Usia 13-14 Tahun SSB Unibraw 82 Malang. Jurnal Pendidikan Jasmani, Vol 26 (2)

Prabowo, Eko.2013. Hasil Pembelajaran Dribbling-Shooting Sepakbola. Jurnal Fakultas Ilmu Pendidikan.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Pasal 21 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

