

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGIKIRING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1
KERUMUTAN KABUPATEN PELALAWAN**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar SI
Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



Oleh:

Anugrah Septiandanu Pamungkas
NPM. 166610704

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

ABSTRAK

Anugrah Septiadanu Pamungkas (2021) : Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri I Kerumutan Kabupaten Pelalawan.

Tujuan penelitian ini untuk melihat seberapa besar Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA NEGERI 1 Kerumutan, populasi dalam penelitian ini berjumlah 12 orang siswa ekstrakurikuler Maka sampel dalam penelitian ini jumlah adalah 12 orang siswa dengan memakai tehnik *total sampling*, *istrumen penelitian ini* Tes Kelincahan tes zig zag Run, kecepatan lari sejauh 30 Meter, tes menggiring bola *soccer dribble*. Hasil data kelincahan 46,51% terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola, hasil data kecepatan 5,29% tidak terdapat kontribusi kecepatan terhadap Keterampilan Menggiring bola, kemudian hasil olah data kontribusi Kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kerumutan yakni sebesar 8,29 % dengan r hitung $0,28 < R$ tabel 0,576 kategori kurang selebihnya 91,29 % dipengaruhi oleh faktor lain, dapat disimpulkan jika R hitung $< R$ table maka tidak terdapat kontribusi yang signifikan

Kata Kunci : Kelincahan, Kecepatan, keterampilan menggiring bola

ABSTRACT

Anugrah Septiadanu Pamungkas (2021): Contribution of Agility and Speed to Dribbling Skills in Football Extracurricular Students at SMA Negeri I Kerumutan, Pelalawan Regency.

The purpose of this study was to see how much the contribution of agility and speed to the skills of dribbling football extracurricular skills in SMA NEGERI 1 Kerumutan, the population in this study amounted to 12 extracurricular students. This study is a zig zag run agility test, running speed as far as 30 Meters, dribbling dribbling tests. The results of the agility data were 46.51%, there was no contribution of agility to the skills of dribbling, the results of the speed data were 5.29% there was no contribution of speed to ball dribbling skills, then the results of data processing contributed Agility and speed to dribbling skills in extracurricular students of SMA Negeri 1 The chaos is 8.29% with r count 0.28 <R table 0.576, the remaining category is 91.29% influenced by other factors, it can be concluded that if R count <R table then there is no significant contribution

Keywords: Agility, Speed, dribbling skills

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, dan junjungan-Nya Nabi Muhammad SAW, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini dengan judul ***“Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri I Kerumutan Kabupaten Pelalawan.”***. Penulisan proposal ini adalah salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan proposal ini banyak pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau dan Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau .
2. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Ibu Leni Apriani M.Pd dan Sekretaris Jurusan Ibu Dr. Raffly Henjilito, M.Pd.
3. Dr. Raffly Henjilito, M.Pd, selaku Pembimbing Utama, yang telah banyak meluangkan waktunya dalam memberikan arahan dan saran dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini.

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. Kepala Sekolah SMA Negeri I Kerumutan Beserta Guru yang telah banyak memberikan bantuan serta izin agar skripsi ini selesai.
6. Kedua orang tua tercinta yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spiritual dan kakak adik-adikku yang selalu menjadi semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2016 Jurusan 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 bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Aminyarobbalalamin.

Pekanbaru, 17 Juni 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRPSI.....	ii
SURAT KETERANGAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
BERITA ACARA BIMBINGAN.....	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	
A. LANDASAN TEORI	
1. Landasan Teori.....	8
a. Hakikat Kelincahan.....	8
b. Pengertian Kelincahan.....	8
c. Faktor- faktor yang mempengaruhi kelincahan.....	11
2. Hakikat Kecepatan.....	12
a. Pengertian Kecepatan.....	12
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecepatan.....	15
3. Hakikat Menggiring Bola.....	16
a. Pengertian Menggiring Bola.....	16
b. Cara tehnik menggiring bola.....	18
c. Faktor yang mempengaruhi Menggiring Bola.....	22
B. KERANGKA PEMIKIRAN.....	23
C. HIPOTESIS PENELITIAN.....	24
BAB III METODELOGI PENELITIAN	

A. JENIS PENELITIAN.....	26
B. POPULASI DAN SAMPEL.....	27
C. DEFENISI OPERASIONAL.....	27
D. PENGEMBANGAN INSTRUMEN.....	28
E. TEHNIK PENGUMPULAN DATA.....	30
F. TEHNIK ANALISIS DATA.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. DESKRIPSI DATA.....	33
B. ANALISIS DATA.....	38
C. PEMBAHASAN.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. KESIMPULAN.....	42
B. SARAN.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	44



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Tehnik menggiring Bola.....	22
2. Desain penelitian.....	26
3. Tes Zig Zag Run.....	28
4. Lapangan Soccer Drible Test.....	30



DAFTAR GRAFIK

Halaman

1. Histogram Sebaran Data Kelincahan (X) Siswa Ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kerumutan..... 34
2. Histogram Sebaran Data kecepatan (X₂) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 kerumutan..... 36
3. Histogram Frekuensi Data keterampilan menggiring bola (Y) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 kerumutan..... 37



DAFTAR TABLE

	Halaman
1. Jumlah siswa ekstrakurikuler.....	26
2. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X_1) Siswa Ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kerumutan.....	34
3. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Dan Tangan (X_2) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 10 Pekanbaru.....	35
4. Distribusi Frekuensi Keterampilan menggiring bola (Y) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 kerumutan.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Tabel. Hasil Tes Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri 1 Kerumutan.....	46
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri I Kerumutan.....	47
3. Tabel Data Hasil Tes Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri 1 Kerumutan.....	48
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Negeri 1 Kerumutan.....	49
5. Tabel Data Hasil Tes Keterampilan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri I Kerumutan.....	50
6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Keterampilan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri I Kerumutan.....	51
7. Korelasi X_1 (Kelincahan) Ke Y (Keterampilan Menggiring Bola) Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Kerumutan.....	52
8. Korelasi X_2 (Kecepatan) Ke Y Keterampilan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Kerumutan.....	53
9. Korelasi X_1 (Kelincahan) Ke X_2 (Kecepatan) Terhadap Y Keterampilan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Kerumutan.....	54
10. Lampiran 10. Korelasi X_1, X_2 Ke Y.....	55
11. Lampiran 11. R Tabel.....	56

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.

Pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertuang dalam undang-undang nomor 3 tahun 2005 pasal 4 yang berbunyi : “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

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. Untuk siswa yang memiliki bakat dan kemampuan dalam bidang tertentu sekolah menyediakan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat dan bakat dalam berolahraga khususnya olahraga sepakbola. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dapat menjadi sarana bagi siswa 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.

Kelincahan merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan sepakbola, gerakan gerakan yang dilakukan dalam permainan sepakbola lebih mengutamakan kelincahan seorang atlit untuk berpindah dari setiap sudut posisi yang dimainkan. Kelincahan juga merupakan aspek untuk mengukur kemampuan seorang atlet dalam bermain. Unsur fisik lainnya yang mempengaruhi hasil menggiring bola seperti kelincahan, selain itu kecepatan 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.kecepatan atlit saat menggiring bola juga merupakan penentu keberhasilan pemain Selain itu faktor kecepatan sangat berpengaruh terhadap hasil menggiring bola, karena kecepatan berlari 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 kecepatan, dimana kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerak tubuh

dengan cepat, dan kecepatan akan memudahkan pemain sewaktu menghindari lawan sambil menggiring bola dengan kecepatan berlari yang baik.

Agar bola yang digiring tidak mudah untuk direbut lawan maka pemain harus memiliki kelincahan dan kecepatan 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 siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kerumutan terlihat dalam hal teknik menggiring bola, saat siswa menggiring bola, bola sering terlepas dari kontrol kaki siswa. Hal tersebut disebabkan oleh kelincahan dan kecepatan siswa yang tidak maksimal sehingga bola yang digiring mudah direbut oleh lawan, siswa agak kaku saat menggiring bola sehingga gerakannya dengan mudah diprediksi oleh lawan, kurang banyaknya waktu untuk melakukan latihan teknik dasar sepakbola, latihan hanya dilakukan satu kali dalam seminggu yaitu saat kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan sering kali diisi dengan langsung bermain sepakbola, kemudian hasil menggiring bola siswa masih kurang baik, ini terjadi karena kurang memadainya sarana dan prasarana ekstrakurikuler sepakbola seperti lapangan yang tidak tersedia di sekolah, jarak lapangan yang cukup jauh dari sekolah, bola yang sedikit untuk kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, Agar tidak meluasnya permasalahan, maka peneliti mencoba mengajukan suatu penelitian dengan judul **“Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap**

Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA NEGERI 1 Kerumutan Kab Pelalawan”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurang memadainya sarana dan prasarana ekstrakurikuler sepakbola seperti lapangan yang tidak tersedia di sekolah, jarak lapangan yang cukup jauh dari sekolah.
2. Bola yang sedikit untuk kegiatan ekstrakurikuler sepakbola
3. Kurang banyaknya waktu untuk melakukan latihan teknik dasar sepakbola, latihan hanya dilakukan satu kali dalam seminggu yaitu saat kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan sering kali diisi dengan langsung bermain sepakbola.
4. Dalam hal teknik menggiring bola, saat siswa menggiring bola, bola sering terlepas dari kontrol kaki siswa. Hal tersebut disebabkan oleh kelincahan dan kecepatan siswa yang tidak maksimal sehingga bola yang digiring mudah direbut oleh lawan.
5. Siswa 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 siswa ekstrakurikuler

sepakbola SMA NEGERI 1 Kerumutan.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA NEGERI 1 Kerumutan?
2. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA NEGERI 1 Kerumutan?
3. Apakah terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA NEGERI 1 Kerumutan?

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 siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA NEGERI 1 Kerumutan.
2. Kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA NEGERI 1 Kerumutan.
3. Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA NEGERI 1 Kerumutan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian yang akan dilaksanakan ini juga berguna untuk:

1. Bagi siswa, menambah motivasi latihan guna mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam menggiring bola.
2. Bagi guru, dapat menjadi pemacu semangat guna meningkatkan prestasi anak didiknya.
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
5. Bagi peneliti selanjutnya sebagai tambahan reverensi dan penambahan sumber bacaan



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping 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

Menurut widiastruti (2017: 137) “Agility atau kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya”. Berdasarkan itu “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. Menurut Jatra (2017-81) Kemampuan daya tahan kecepatan wasit adalah kesanggupan wasit dalam melakukan lari cepat Kemampuan seperti ini membutuhkan komponen koordinasi yang prima. Seorang atlet agar memiliki kelincahan, yakni kemampuan untuk bergerak secepatnya dari satu titik ke titik lainnya, kemudian secara tiba-tiba mengubah arah gerakan, menghindar atau mengelilingi objek secepatnya

memerlukan komponen kecepatan. Untuk meningkatkan komponen kelincahan ini takarannya tergantung dari tipe olahraga yang dipergunakan, kemudian menurut Widiastuti (2015:16) “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama –sama dengan gerakan lainnya, bagi anak kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki, pada dasarnya kelincahan membentuk gerakan yang dipadukan dengan menggiring bola dan atlit harus menguasainya dan memahami komponen.

Berdasarkan definisi kelincahan tersebut, apabila dihubungkan dengan definisi menggiring bola yaitu membawa bola sambil berlari dan bola tetap dalam penguasaan untuk dimainkan. Kemudian dikaitkan lagi dengan prinsip menggiring bola yaitu jumlah dari pada kecakapan mengontrol bola di daerah terbatas dengan langkah terbatas di waktu pemain sedang berlari, berhenti, berputar dan sanggup mengubah arah dan kecakapan menggiring bola secara tiba-tiba maka dapat disimpulkan bahwa unsur kelincahan dapat mendukung peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Menurut Sidik (2019:12) latihan fisik merupakan aspek latihan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi olahraga, karena dengan latihan fisik pada setiap komponen maka, kualitas kelenturan menjadi lebih baik, kualitas kelincahan menjadi baik, kualitas kecepatan gerak menjadi lebih tinggi, kualitas otot menjadi lebih besar dan kualitas daya tahan jantung (cardio) menjadi semakin lama dalam bergerak.

Berdasarkan menurut pendapat di atas bahwasanya latihan yang diperlukan dalam mendapatkan hasil yang baik dalam olahraga baik itu

kelincahandan kecepatan memang harus dimiliki oleh seorang pemain atau atlet dalam olahraga terutama pada olahraga sepakbola.

Menurut Sidik (2019:5) Kondisi adalah status keadaan kesiapan menghadapi latihan-latihan yang akan dilakukan oleh pemain dalam berbagai bentuk latihan. Dimana kondisi fisik yang baik akan meningkatkan prestasi atlet yang baik pula serta pelatih juga harus memahami mana yang benar-benar apa yang dibutuhkan oleh atlet tersebut. Selanjutnya masih menurut Sidik (2019:9) latihan olahraga merupakan aktivitas yang sistematis dalam waktu yang lama.

Dengan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan. Agar kondisi ini tetap terjaga maka latihan yang tepat dan teratur menjadi salah satu kunci mencapai kesegaran jasmani yang terbaik.

Berarti Kelincahan merupakan hal yang sangat penting bagi seseorang terutama bagi atlet olahraga seperti olahraga bela diri, sepak bola, tenis meja, dan lain-lain. Bagi pemain sepak bola, kelincahan adalah satu hal yang mutlak diperlukan. Karena seorang pemain sepak bola harus mampu membawa atau menggiring bola dengan lincah agar tidak dapat direbut oleh lawan. Kemudian menurut Iman (3-2013) "Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya." Hal ini dapat dilakukan jika seorang pemberhenti secara mendadak ketika sedang berlari. Pemain sepak bola itu memiliki kelincahan yang bagus sehingga dapat berhenti secara mendadak tanpa kehilangan keseimbangan.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Dari berbagai unsur fisik yang disebut di atas, penulis mengkaji unsur kelincahan dan kecepatan lari yang merupakan unsur penting yang banyak digunakan dalam pertandingan atau permainan yang sesungguhnya pada permainan sepak bola disamping adanya unsur-unsur lain. Dalam mengkaji unsur kelincahan dan kecepatan lari, Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak yang baik, Kemampuan tubuh dalam mengatur keseimbangan. Kelentukan sendi-sendi tubuh. Kemampuan menghentikan gerakan tubuh dengan cepat

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

1. Tipe tubuh

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

2. Usia

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

3. Jenis kelamin

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

4. Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincihan.

5. Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

2. Hakikat Kecepatan

a. Pengertian Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan bergerak secara berturut-turut untuk menempuh suatu jarak dalam satu selang waktu. Dalam permainan sepakbola ada salah satu komponen dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola yaitu kecepatan. Menurut Yenes (2019:72) “kecepatan sprint merupakan kemampuan organisasi untuk bererak kedepan dengan cepat”.

Selanjutnya Menurut Sinurat (2016 :54) Salah satu unsur kondisi fisik adalah kecepatan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.. Pada jarak tempuh yang sama, semakin singkat waktu tempuh, kecepatan yang di hasilkan akan semakin baik.

Sedangkan menurut Jatra (2017 :82) Beberapa unsur kemampuan fisik dalam wasit sepakbola, seperti daya tahan. Daya tahan kecepatan, daya

ledak, kecepatan reaksi, kecepatan dan kelincahan dapat meningkatkan bila pelatih memahami setiap bagian aspek kondisi tersebut. 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 Bumpa 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

Berdasarkan kutipan diatas 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 basil 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-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 (Syafurudin, 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) Daya tahan anaerobik umum atau daya tahan kecepatan yaitu daya tahan kecepatan menentukan kesanggupan seseorang mengatasi kerja intensif selama 20-30 detik.

Berdasarkan kutipan diatas bahwa kemampuan kecepatan tidak akan berkembang tanpa kekuatan otot yang merupakan bentuk hal yang paling diwajibkan dalam membuat kecepatan itu menjadi semakin baik.

3. Hakikat Menggiring Bola

a. Pengertian Menggiring Bola

Menggiring bola adalah cara membawa bola dengan mempergunakan

kaki, dengan tujuan agar bola yang ditendang (dioperkan) atau akan dimasukkan ke gawang akan lebih dekat.” Tujuan menggiring bola dalam permainan sepak bola antara lain yaitu untuk mendekati jarak gawang tim lawan dan melewati tim lawan. Oleh karena itu, teknik menggiring bola memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola. Untuk menggiring bola dengan baik, kelincahan dan kecepatan merupakan dua unsur fisik yang diperlukan.

Menurut Gilang (2007:1) “Pengertian menggiring bola adalah mengubah arah dan kecepatan bola dengan sentuhan-sentuhan kaki yang cepat.” Oleh sebab itu, dalam menggiring bola, kelincahan dan kecepatan sangat diperlukan. Terlebih lagi, menurut Mappaompo (2011:97) “Menggiring bola dalam situasi bermain artinya membawa bola dari satu lini ke lini lainnya dengan cara mengontrol dari kaki ke kaki bila ruang gerak sempit, karena lawan menutup daerahnya. Menggiring bola adalah mengolah bola yang digerakkan terhadap salah satu kaki dari satu tempat ke tempat yang lain terhadap tetap dalam penguasaan.”

Menurut Saputro (2015) permainan sepakbola merupakan serangkaian permainan dengan hasil akhir yang tidak terlalu tinggi yang menunjukkan bahwa untuk mencetak gol adalah suatu hal yang relatif sulit dilakukan. 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 alqadri Dkk (2016) Pada dasarnya olahraga sepakbola menuntut para pemain untuk menguasai teknik maupun taktik dasar sepakbola, selanjutnya, menurut putra (2015) Aspek-aspek latihan seperti fisik, taktik, teknik, mental dan kerja sama tim merupakan aspek-aspek yang penting dan harus di kembangkan kemampuannya pada setiap pemain, 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 Gazali (2017:57) mengemukakan Untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola Para siswa harus menguasai macam-macam tehnik sepakbola. Sebaliknya, keterampilan mengiing bola yang digunakan dalam situasi yang tepat dapat merusak pertahanan lawan (Joseph A. Lux Bacher, Ph. D, 1997). Macam-macam tehnik menggiring bola. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, Menggiring bola dengan bagian luar kaki, Menggiring bola dengan punggung kaki/kaki depan.

b. Cara Tehnik Menggiring Bola

Dalam melakukan menggiring bola masih terlihat kurang maksimal yang diperagakan oleh siswa ketika melakukan menggiring bola. Kecepatan berlari

siswa juga tidak maksimal dalam menggiring bola, sehingga bola yang dikuasai cenderung mudah direbut oleh lawan. Oleh karena itu

a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

- Posisi kaki sesuai dengan posisi kaki yang digunakan untuk menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.
- kaki yang digunakan untuk menggiring bola ditarik kebawah dan diputar kedalam pada pergelangan kaki.

b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

- Posisi kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan kaki pada waktu menendang bola yaitu dengan kura-kura bagian luar.
- kaki di putar kedalam pergelangan kakinya kearah kaki tumpu.
- Bola di sentuh pada titik pusatnya dngan kura-kura kaki bagian luar.

c. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

- Kaki yang digunakan ditarik kebawah pada pergelangan kakinya.
- Usahakan agar bola tetap dekat dengan kaki dan disentuh dengan punggung kaki.

Dari pengertian diatas, pendekatan pada penggiringan bola adalah tetap dalam penguasaan, penggunaan bagaian kaki dan kecepatan penggiring bola diperlukan berbagai bentuk gerak seperti berlari, berhenti, berputar dan bergerak tipu untuk melewati lawan. Penggunaan bagian – bagian kaki untuk melindungi bola sangat penting walaupun tanpa melihat bola kaki senantiasa kontak dengan bola sehingga pandangan tetap menuju pada lapangan. Kecepatan gerakan menggiring bola dibutuhkan untuk menghindari usaha lawan untuk merebut bola

dan yang lebih penting agar cepat mendekati gawang lawan untuk memperoleh ruang tembak.

Luxbacher (2001) membagi tiga teknik menggiring bola dengan menggunakan kaki sebagai berikut 1. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam 2. Dengan kura-kura kaki penuh 3. Dengan kura-kura kaki bagian luar .

Sedangkan menggiring bola berdasarkan situasi dan luasnya daerah bagaian menjadi close dribling dan long dribling (Luxbacher 2001). Pada bagian close dribling di pakai kura-kura kaki bagian dalam secara bergantian dengan penggunaan kura-kura bagian luar. Close dribling umumnya digunakan jika ruang gerak untuk menggiring bola sangat sempit, karena pemain sangat mudah bergerak. Membelok, berputar berubah arah.

Sedangkan long dribling yaitu merupakan kura-kura kaki penuh, dalam, maupun kura-kura bagaian luar. Penggunaan kura-kura kaki penuh, dalam maupun kura-kura kaki bagian luar memungkinkan seorang pemain membawa bola dengan cepat karena daerah perkenaan bola cukup luas serta mudah bergerak kedepan. Hal ini sesuai dengan sikap kaki pada waktu berlari.

Latihan merupakan upaya untuk mempertinggi keterampilan menggiring bola sebaiknya ditunjukkan pada peningkatan kemampuan menggunakan kedua kaki sesuai dengan tuntutan pemain sepak bola modern. Sesuai dengan cara menggiring bola seperti yang di kemukaka diatas (luxbacher, 2001), memberikan contoh latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. 1.Berlari cepat, kira-kira 100 meter 2.Berlari cepat, zig – zag atau berkelok-kelok 3. Berlari sambil menggiring bola, memakai kaki kiri dan kanan 4. Membawa bola zig – zag

atau berkelok-kelok 5. Menggiring bola disela tiang – tiang yang terpasang dan berliku-liku 6. Menggiring bola dalam lingkaran 7. Berlari sambil menendang bola

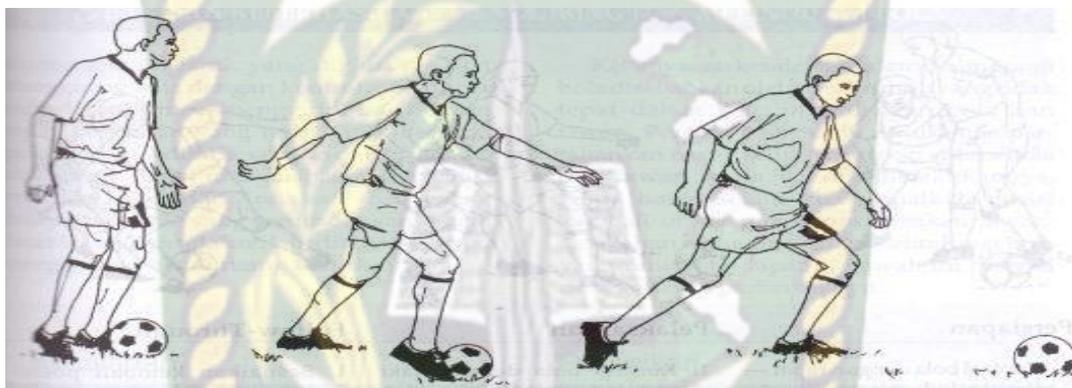
Teknik menggiring atau menggiring bola (menggiring) terdiri dari : (1) menggiring bola dengan kaki muka penuh, (2) menggiring bola dengan kaki bagian dalam dari kura-kura kaki, dan (3) menggiring bola dengan kaki bagian dalam atau bagian luar. Menurut Subekti (2017:89) teknik menggiring bola dilakukan 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
4. Fokuskan perhatian pada bola
5. Tendang bola dengan permukaan *instep* atau *outside instep* sepenuhnya
6. Dorong bola ke depan beberapa kaki
7. Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
8. Bergerak mendekati bola
9. 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.

Menurut Jatra (2017:82) memelihara kondisi fisik seseorang atau metode pengembangan daya tahan merupakan komponen kondisi fisik yang baik.

c. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Menggiring Bola

Menurut Luxbhucer (2011: 49), ada tiga tahapan dalam menggiring bola yaitu persiapan, pelaksanaan, dan gerak lanjut. 1 Tahap Persiapan a Postur tubuh tegak b Bola di dekat kaki c Kepala tegak untuk melihat keadaan sekitar dengan baik 2 Tahap Pelaksanaan a Fokuskan perhatian pada bola b Tendang bola dengan permukaan insep atau outside insep sepenuhnya c Dorong bola ke depan beberapa kali 3 Tahap Gerak Lanjut a Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik b Bergerak mendekati bola c Dorong bola ke depan Latihan teknik menggiring bola dribbling secara per bagian tersebut dilakukan secara berulang-ulang dan dilakukan secara bersama-sama sampai tidak ada gerakan yang salah.

Menurut Luxbhucer (2011: 51) yang memengaruhinya adalah 1. Bola Menggelinding terlalu jauh dari kaki dan berada diluar jangkauan, 2. Bola terselip saat melakukan dribble, 3 telalu cepat mengubah arah menggiring bola kearah lawan". Itulah bagian-bagian teknik menggiring bola dribbling tersebut dikuasai dengan baik, kemudian digabungkan menjadi gerakan menggiring bola secara utuh. Pembagian menggiring bola berdasarkan cara melakukan menggiring bola yaitu menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, menggiring bola menggunakan punggung kaki, dan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar. Gerakan-gerakan tersebut diajarkan secara terpisah terlebih dahulu untuk kemudian gerakan tersebut dirangkai menjadi satu-kesatuan yang benar.

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 siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kerumutan.

2. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kerumutan.
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kerumutan.

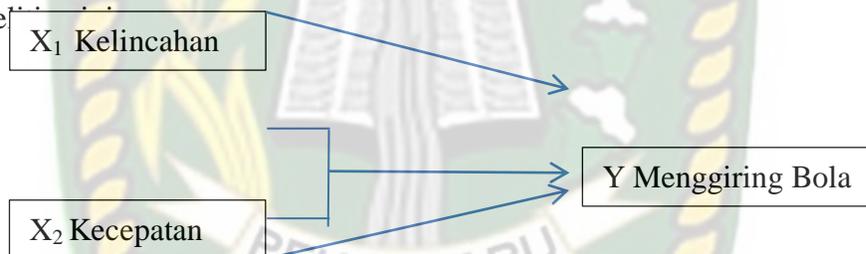


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian koresional dengan menggunakan rancangan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat kontribusi antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2006:273). Dimana dalam penelitian ini yang menjadi Variabel X_1 adalah Kelincahan Variabel X_2 adalah kecepatan dan Variabel Y adalah menggiring bola. Adapun Desain penelitian



B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Menurut Sugiyono (2014: 61). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler sepakbola

SMA Negeri I kerumutan berjumlah 12 orang untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini :

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X	7
2	XI	3
3	XII	2
	Jumlah siswa	12 orang

Sumber : Guru SMA Negeri I Kerumutan

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2014: 62) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut”. Sedangkan Arikunto (2006:134) menyatakan bahwa apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Maka sampel dalam penelitian ini jumlah adalah 12 orang siswa dengan memakai tehnik *total sampling*.

C. Defenisi Operasional

Untuk menghindari kesimpang siuran akibat kesalahan penafsiran terhadap kata atau ungkapan yang digunakan penulis, maka perlu untuk memperjelas atas beberapa istilah kata sebagai berikut :

1. Kelincahan adalah kemampuan bergerak dengan cepat, merubah arah dan posisi, menghindari 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.

2. Kecepatan adalah kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Kecepatan diukur dengan menggunakan lari cepat sejauh 30 meter.
3. 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

4. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Arikunto, (2006 : 160).

1 . Tes Kelincahan Merupakan Tes yang dilakukan untuk mengetahui gerakan yang dilakukan dalam bentuk aktivitas fisik.

- a. Tes Zig Zag Run (Widiastuti, 2015 : 139)

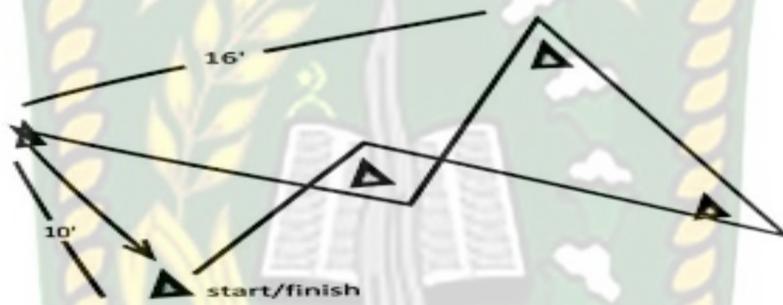
Tujuan mengukur Kelincahan bergerak seseorang

Pelaksanaannya.

Pada aba-aba “bersedia” siswa berdiri dibelakang garis lintasan dan aba-aba ya ia berlari secepat mungkin mengikuti panah sesuai dengan diagram sampai batas finish. Orang mencoba memberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 3 x kesempatan, gagal bila menggeserkan tonggak, tidak sesuai dengan arah panah pada diagram tersebut.

Penilaiannya

Skor catat waktu yang terbaik dari 3 kalipercobaan dan catat 1/ 10 detik



Gambar 3. Tes Zig Zag Run (widiastuti 2015:139)

1. 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.

2. Tes Soccer Dribble Test Ismaryati (2008:56) menerangkan sebagai berikut:

Tujuan : Untuk mengukur kecepatan menggiring bola

Sasaran : Siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1

Kerumutan Perlengkapan : Lapangan tes dibuat di atas permukaan yang rata dan tidak licin, dengan ketentuan seperti pada gambar di bawah.

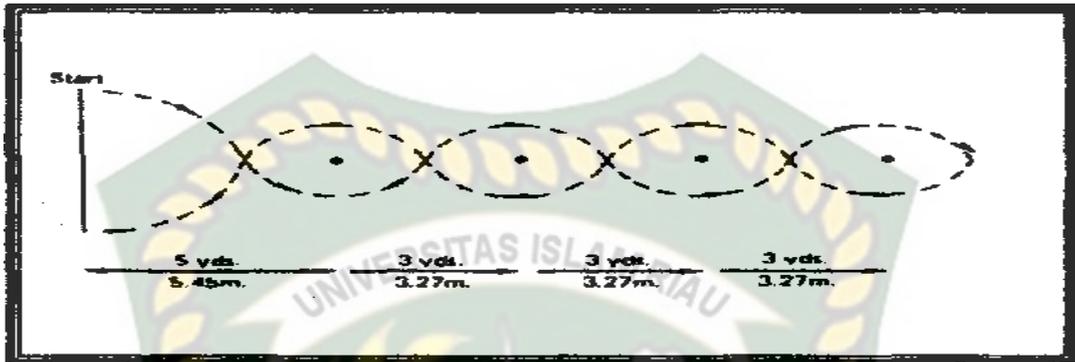
Pelaksanaan : Dengan aba-aba “ya” testi menggiring bola ke arah luar dan kedalam menurut alur yang telah ditentukan.

Penilaian :

- 1) Hitung waktu tempuh, dimulai dari saat aba-aba “ya” sampai testi kembali lagi dari garis *finish*.
- 2) Testi harus masuk garis *finish* dengan bola terkontrol.

- 3) Ulangan dilakukan tiga kali.

Waktu terbaik dari ketiga ulangan merupakan kecepatan menggiring testi.



Gambar 4. Lapangan *Soccer Dribble Test*

(Ismaryati, 2008:56)

B. 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.

A. Teknik Analisis Data

1. Rumus korelasi sederhana untuk menghitung Kontribusi 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
$\sum X_1 Y$	= Jumlah hasil perkalian antara skor X_1 dan skor Y
$\sum X_1$	= Jumlah seluruh skor X_1
$\sum Y$	= Jumlah seluruh skor Y

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

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

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

3. Rumus korelasi sederhana untuk menghitung kontribusi 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
$\sum X_1 X_2$	= Jumlah hasil perkalian antara skor X_1 dan skor X_2
$\sum X_1$	= Jumlah seluruh skor X_1

$\sum X_2$ = Jumlah seluruh skor X_2

Untuk menganalisa data yang telah terkumpul melalui tes, maka digunakan korelasi product moment uji linearitas regresi. Untuk mengetahui besarnya kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap keterampilan menggiring Bola pada siswa ekstrakurikuler Sepakbola SMA I Negeri Kerumutan Kabupaten Pelalawan menggunakan korelasi *product moment* yang dikemukakan oleh Pearson dalam Arikunto (2013: 213).

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

Keterangan :

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

N = Sampel

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

$\sum x$ = Jumlah skor X

$\sum y$ = Jumlah skor Y

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Data penelitian ini menyangkut tiga variabel yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Variabel terikat (Y) adalah Keterampilan menggiring Bola, sedangkan variabel bebas pertama (X_1) adalah kelincahan, dan variabel bebas kedua (X_2) adalah Kecepatan . Jumlah subjek penelitian yaitu siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kerumutan yang berjumlah 12 orang. Untuk memperoleh gambaran mengenai karakteristik sampel dilakukan melalui deskripsi data dari subyek penelitian untuk masing-masing variabel. Untuk itu berikut ini disajikan nilai rata-rata, simpangan baku, median, modus, distribusi frekuensi, dan histogram data tunggal.

1. Deskripsi Kelincahan (X_1) Terhadap Keterampilan menggiring bola Siswa Eksetrakurikuler SMA Negeri I Kerumutan Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan hasil tes Kelincahan terhadap siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kerumutan. Diperoleh kelincahan terendah yang dicapai siswa adalah 64.46 dan Kelicahan tertinggi adalah 28,19, nilai rata-rata = 13.06, simpangan baku atau stdv = 1.20, dari sampel yang berjumlah 12 orang.

Sebaran Kelicahan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kerumutan disajikan dalam distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 dan panjang kelas 8 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang terdapat 28.19-36,19 yaitu 1 orang atau 8,33%, pada kelas interval kedua pada rentang 37.19-45.19 terdapat 3 orang atau

25%, pada kelas interval ketiga pada rentang 46.19-54.19 terdapat 3 orang atau 25%, pada kelas interval keempat pada rentang 55.19-63.19 terdapat 4 orang atau 33,33%, dan pada kelas interval kelima pada rentang 64.19-73.19 terdapat 1 orang atau 8,33%.

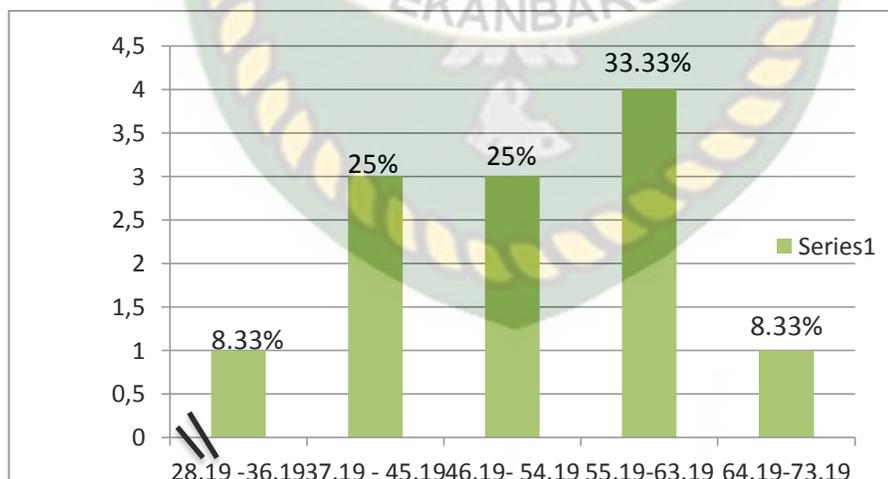
Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X_1) Terhadap Keterampilan menggiring bola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri I Kerumutan Kabupaten Pelalawan

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	28.19 - 36.19	1	8.33%
2	37.19 - 45.19	3	25%
3	46.19 - 54.19	3	25%
4	55.19 - 63.19	4	33.33%
5	64.19 - 73.19	1	8.33 %
Jumlah		12	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari Kelincahan siswa ekstrakurikuler SMA

Negeri 1 Kerumutan dapat ditunjukkan pada histogram berikut:



Grafik 1. Histogram Sebaran Kelincahan (X_1) Terhadap Keterampilan menggiring bola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri I Kerumutan Kabupaten Pelalawan

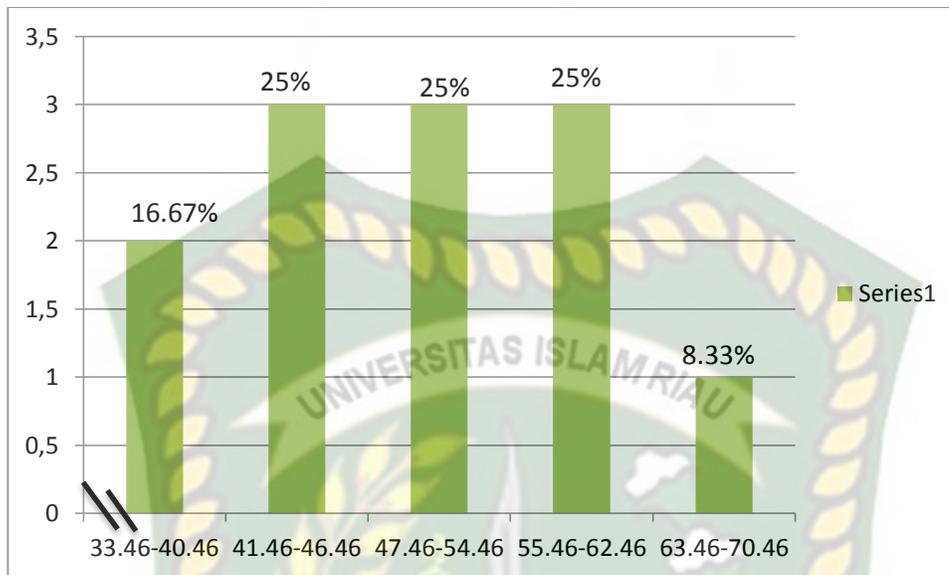
2. Deskripsi Kecepatan (X_2) Terhadap Keterampilan menggiring bola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri I Kerumutan Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan hasil tes Kecepatan terhadap siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kerumutan. Diperoleh Kecepatan terendah yang dicapai siswa adalah 64,04 dan kecepatan dan tangan tertinggi adalah 28,19 nilai rata-rata = 4,47 simpangan baku atau $stdv = 0.45$, dari sampel yang berjumlah 12 orang.

Sebaran data kecepatan dan tangan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 kerumutan disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 dan panjang kelas 3 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 33,46-40,46 terdapat 2 orang atau 16,67%, pada kelas interval kedua pada rentang 41,46-46,46 terdapat 3 orang atau 25%, pada kelas interval ketiga pada rentang 47,46-54,46 terdapat 3 orang atau 25%, pada kelas interval keempat pada rentang 55,46-62,46 terdapat 3 orang atau 25%, dan pada kelas interval kelima pada rentang 63,46-70,46 terdapat 1 orang atau 8,33%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan (X_2) Terhadap Keterampilan menggiring bola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri I Kerumutan Kabupaten Pelalawan

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	33,46 - 40,46	2	16,67%
2	41,46 - 46,46	3	25%
3	47,46 - 54,46	3	25%
4	55,46 - 62,46	3	25%
5	63,46 - 70,46	1	8,33%
	-		
Jumlah		12	100%



Grafik 2. Histogram Sebaran Data Kecepatan (X_2) Terhadap Keterampilan menggiring bola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri I Kerumutan Kabupaten Pelalawan

3. Deskripsi Keterampilan menggiring bola (Y) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri I Kerumutan Kabupaten Pelalawan

Pengukuran terhadap Keterampilan menggiring bola, diperoleh keterampilan menggiring bola terendah yang dicapai adalah 31,80 dan keterampilan menggiring bola maksimal adalah 62,28 dengan nilai rata-rata = 12,97, simpangan baku atau stdv = 2.39, dari sampel yang berjumlah 12 orang.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5, panjang kelas adalah 3 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 31,80-38,80 terdapat 2 orang atau 16,67%, pada kelas interval kedua pada rentang 39,80-46,80 terdapat 2 orang atau 25%, pada kelas interval ketiga pada rentang 47,80-54,80 terdapat 3 orang

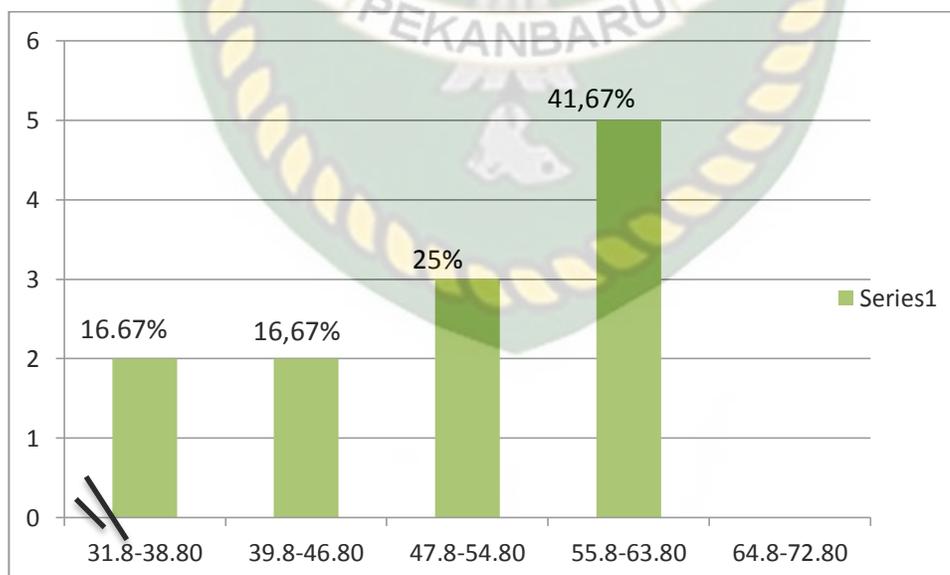
atau 25%, pada kelas interval keempat pada rentang 55,80-63,80 terdapat 5 orang atau 41,67%, pada kelas interval kelima pada rentang 64,80-

72,80 terdapat 0 orang atau 0%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan menggiring bola (Y) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 kerumutan

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	31.80- 38.80	2	16,67%
2	39.80- 46.80	2	16,67%
3	47.80- 54.80	3	25%
4	55.80- 63.80	5	41,67%
5	64.80- 72.80	0	0%
Jumlah		12	100%

Penyebaran distribusi frekuensi dari keterampilan menggiring bola dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



Grafik 3. Histogram Frekuensi Data keterampilan menggiring bola (Y) Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 kerumutan

B. Analisa Data

Analisis data yang peneliti jabarkan adalah mencari ada atau tidaknya hubungan variabel X1 dengan Y, X2 dengan Y dan X1X2 dengan Y. berikut selengkapnya:

1. Analisis Data Kelincahan Terhadap Keterampilan menggiring bola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri I Kerumutan Kabupaten Pelalawan

Untuk mencari kontribusi kelincahan terhadap Keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler bolakaki SMA Negeri 1 Kerumutan kabupaten Pelalawan adalah dengan menggunakan rumus *product moment*. Dengan konsekuensi perhitungan adalah apabila nilai rhitung < rtabel maka terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan Keterampilan menggiring bola begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan bahwa nilai rhitung = 0,682 dan nilai rtabel = 0,576. Dengan demikian nilai rhitung < nilai rtabel berarti kedua variabel terdapat hubungan yang signifikan. Untuk lebih jelas dapat dilihat tabel dibawah ini

No	Variabel	N	Hitung	tabel	perbandingan	KD
1	Kelincahan	12	0.682	0.576	R hitung>Rtabel 0.682>0.576	46.51%
2	Menggiring					

Kesimpulannya : terdapat kontribusi variabel X1 ,Y sebesar 46,51% signifikan

2. Analisis Data Kecepatan Terhadap Keterampilan menggiring bola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri I Kerumutan Kabupaten Pelalawan

Untuk mencari kontribusi kecepatan terhadap Keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kerumutan kabupaten Pelalawan adalah dengan

menggunakan rumus *product moment*. Dengan konsekuensi perhitungan adalah apabila nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan Keterampilan menggiring bola begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan bahwa nilai $r_{hitung} = -0,23$

dan nilai $r_{tabel} = 0,576$. Dengan demikian nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ berarti kedua variabel tidak terdapat hubungan yang signifikan. Untuk lebih jelas dapat dilihat tabel dibawah ini

No	Variabel	N	Hitung	tabel	perbandingan	KD
1	Kecepatan	12	0.23	0.576	R hitung<Rtabel -0.23<0.576	5,29%
2	Menggiring					

Kesimpulannya : terdapat kontribusi variabel X1 ,Y sebesar 5,29% tidak signifikan

3. Analisis Data Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan menggiring bola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri I Kerumutan Kabupaten Pelalawan

Untuk mencari kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap Keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kerumutan Kabupaten Pelalawan adalah dengan menggunakan rumus *product moment*. Dengan konsekuensi perhitungan adalah apabila nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka terdapat hubungan yang tidak signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler bolakaki SMA Negeri 1 Kerumutan begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan bahwa nilai $r_{hitung} = 0,28$ dan nilai $R_{tabel} = 0,576$. Dengan demikian nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$

berarti ketiga variabel terdapat hubungan yang signifikan. Untuk lebih jelas dapat dilihat tabel dibawah ini:

No	Variabel	N	Hitung	tabel	perbandingan	KD
1	Kelincahan	12	0.28	0.576	R hitung < R tabel 0.28 < 0.576	8,29%
2	kecepatan					
3	Menggiring Bola					

Kesimpulannya tidak terdapat kontribusi X_1 , X_2 dan Y yang signifikan sebesar 8,29%

C. Pembahasan

1. Kontribusi kelincahan terhadap Keterampilan menggiring Bola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri I Kerumutan Kabupaten Pelalawan

Olahraga sepakbola merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim saling berhadapan untuk menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Untuk menunjang kemampuan bermain yang maksimal khususnya teknik dasar menggiring bola diperlukan kelincahan yang baik. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam menggerakkan tubuhnya untuk berpindah kesamping kiri dan kanan secara maksimal. Kelincahan sangat memiliki keterkaitan dalam menggiring bola, karena untuk melakukan menggiring yang maksimal seorang pemain sepakbola perlu memiliki kelincahan dalam mengolah bola. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan persentase kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring sebesar 46,51%. Persentase tersebut tidak terlalu besar dengan kategori sedang karena r_{hitung} yang didapat adalah $0,682 > r_{tabel} = 0,576$

2. Kontibusi kecepatan terhadap Keterampilan menggiring Bola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri I Kerumutan Kabupaten Pelalawan

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang banyak digemari oleh penduduk dunia baik itu laki laki maupun perempuan, dalam permainan sepakbola diperlukan teknik dasar yang maksimal, salah satu teknik dasar sepakbola adalah menggiring bola. Menggiring adalah kemampuan seorang pemain dalam membawa bola secara terputus putus untuk menuju gawang lawan. Untuk

meningkatkan menggiring bola diperlukan kecepatan yang maksimal. Karena kecepatan sangat berguna pada proses membawa bola berlari. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan persentase kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola sebesar 5,29 % persentase tersebut kecil dengan kategori kecil karena rhitung yang didapat adalah $-0,23 < R$ tabel 0,576. Mungkin dipengaruhi oleh faktor lain seperti keseimbangan, kelenturan dan lainnya

3. Kontibusi kelincahan dan kecepatan terhadap Keterampilan menggiring Bola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri I Kerumutan Kabupaten Pelalawan

Olahraga sepabola merupakan olahraga yang dilakukan dengan teknik dasar yang bervariasi, salah satu teknik dasar sepakbola adalah menggiring bola oleh karena itu untuk menunjang teknik dasar tersebut harus memiliki faktor fisik yang

baik. faktor fisik yang menunjang untuk menggiring adalah kelincahan dan kecepatan..

Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan persentase kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola dikategorikan sangat rendah dengan nilai r hitung = 0,288 yaitu sebesar 8,29% persentase tersebut dengan kategori sangat rendah. kelincahan merupakan faktor pendukung

Dalam melakukan menggiring bola seseorang, karena dengan kelincahan yang bagus maka hasil menggiring akan maksimal begitu sebaliknya, sedangkan kecepatan merupakan hal yang paling utama dalam melakukan menggiring pada saat berlari, tanpa memiliki kecepatan yang baik maka menggiring yang dilakukan tidak maksimal. Dalam hal ini di SMA negeri 1 kerumutan pada kegiatan ekstrakurikuler nya pada sepak bola banyak ditemukan hal-hal yang berkenaan dengan kelincahan dan kecepatan siswa yang tidak maksimal sehingga bola yang digiring mudah direbut oleh lawan, siswa agak kaku saat menggiring bola sehingga gerakannya dengan mudah diprediksi oleh lawan, kurang banyaknya waktu untuk melakukan latihan teknik dasar sepakbola, latihan hanya dilakukan satu kali dalam seminggu yaitu saat kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan sering kali diisi dengan langsung bermain sepakbola, kemudian hasil menggiring bola siswa masih kurang baik, ini terjadi karena kurang memadainya sarana dan prasarana ekstrakurikuler sepakbola seperti lapangan yang tidak tersedia di sekolah. Untuk kedepannya dengan adanya penelitian ini diharapkan kegiatan ekstrakurikuler berjalan dengan baik lagi

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

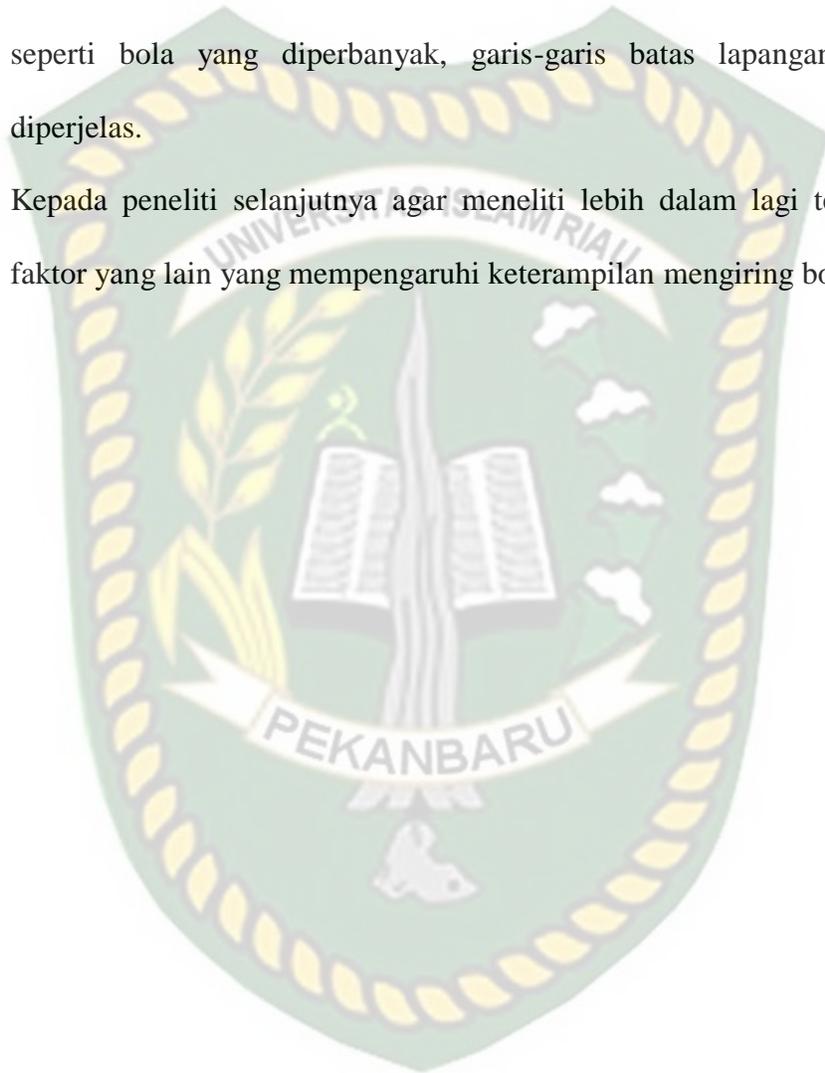
1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kerumutan Kabupaten Pelalawan Dengan R Hitung $0,682 > R$ Table $0,576$ dengan KD sebesar $46,51\%$
2. Tidak Terdapat kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kerumutan Kabupaten Pelalawan , dengan R Hitung $-0,23 < R$ Tabel $0,576$ dengan KD sebesar $5,29\%$.
3. Tidak Terdapat kontribusi Kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kerumutan Kabupaten Pelalawan dengan R Hitung $0,28 < R$ Tabel $0,576$ dengan KD sebesar $8,29\%$.
Selengkapnya $91,29\%$ dipengaruhi oleh faktor lainnya

B. Saran

1. Kepada siswa diharapkan lebih giat lagi dalam melakukan latihan fisik, melalui latihan Kelincahan agar keterampilan menggiring bola bisa lebih ditingkatkan lagi.
2. Bagi Guru bidang stud PJOK, hasil penelitian ini dihapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui sejauh mana siswa memiliki keterampilan dalam menggiring bola tentang bolavoli khususnya dalam melakukan

keterampilan menggiring bola.

3. Kepada pihak SMA Negeri 1 kerumutan Kabupaten Pelalawan sebesar agar dapat lebih melengkapi sarana dan prasarana latihan olahraga Sepakbola, seperti bola yang diperbanyak, garis-garis batas lapangan yang harus diperjelas.
4. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang lain yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Suatu Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Gilang, Moh. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Gazali,Novri. 2017 Pengaruh Metode kooperatif dan Komando terhadap Keterampilan Tehnik dasar bermain Sepakbola. *Jurnal Sport area*, volume 1,juni 2016. Hlm 56-62
- Iman, Indra. 2008. Hubungan Antara Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, Volume 2, Nomor 8.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Jatra , rices. 2018. Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstersif dan fartlek terhadap kemampuan daya tahan kecepatan wasit sepakbola kota padang. *Sport area*, Volume 2, Nomor 8.
- Luxbacher. Joseph A. 2011. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- .Luxbacher. Joseph A. 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Mappaompo, M. Adam. (2011). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Club Bilopa Kabupaten Sinjai. *Jurnal ILARA*, 2 (1), 96-101
- Sajoto, 1995, pembinaan Kondisi Fisik dalam olaharaga,semarang.Fok IKIP semarang
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Padang: UNP..
- Saputro,dwi yulianto. 2012. Pengembangan Model latihan shooting dalam permaiann sepakbola sekolah sepakbola indonesia muda (IM) malang. *Jurnal Ikip*

- Sapulete, Janje J. 2012. Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMK Kesatuan Samarinda. *Jurnal ILARA*, Volume III, Nomor 1, Januari-Juni
- Sinurat, Ridwan (2016) Pengaruh Latihan S-Curve Runs And Sprint-In-Out Terhadap Kecepatan Pada Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Chevron Pekanbaru, *Sport Area* ,volume 1 Nomor (1) 53-58
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta
- Undang-Undang. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3*. Jakarta: Republik Indonesia
- Wiidiastut. 2015. *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT Raja wali press
- Yennes, Ronni (2019) Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola, *Jurnal Patriot*, Volume 1, Nomor (1),71-78