

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN HASIL  
MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA  
PADA SSB PRATAMA JAYA KABUPATEN  
PELALAWAN PANGKALAN KERINCI**

**SKRIPSI**

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



**OLEH:  
JULIARDI LAMINDO T**

**NPM : 176610535**

**PEMBIMBING**

**Dr. OKI CANDRA, S.Pd, M.Pd**

**NIDN : 1001108803**

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

## ABSTRAK

### **Juliardi Lamindo T. 2021. Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Hasil Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada Ssb Pratama Jaya Kabupaten Pelalawan Pangkalan kerinci**

Penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepakbola pada SSB Pratama Jaya Kabupaten Pelalawan Pangkalan Kerinci. Metode penelitian yang digunakan adalah korelasi, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Variabel bebas pada penelitian ini adalah kelincahan dan kecepatan, sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah menggiring bola. Sampel pada penelitian ini berjumlah 12 orang. Teknik instrumen yang digunakan yaitu lari zig-zag, lari 30 meter, dan menggiring bola. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut. Tidak terdapat hubungan kelincahan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepak bola pada ssb pratama jaya Kabupaten pelalawan pangkalan kerinci dengan nilai  $r_{hitung} = 0,3502 < r_{tabel} = 0,52$  dengan demikian hasil penelitian didapat tidak signifikan karena lebih rendah kelincahan terhadap menggiring bola. Terdapat hubungan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepak bola pada ssb pratama jaya. Signifikan karena hasil kecepatan dengan hasil menggiring bola tingkat hubungan  $r_{hitung} = 0,5873 > r_{tabel} = 0,52$ , dengan demikian hasil yang didapatkan signifikan. Terdapat hubungan kelincahan dan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepak bola pada ssb pratama jaya. Tingkat hubungan  $r_{hitung} = 0,62 > r_{tabel} = 0,52$  dengan demikian hasil yang didapatkan signifikan.

**Kata kunci:** Kelincahan, kecepatan, menggiring bola

## ABSTRACT

**Juliardi Lamindo T. 2021. Relationship between agility and speed with dribbling results in soccer games at SSB Pratama Jaya, Pelalawan Regency, Pangkalan Kerinci**

This study aims to determine the relationship between agility and speed with the results of dribbling in a football game at SSB Pratama Jaya, Pelalawan Regency, Pangkalan Kerinci. The research method used is correlation, with data collection techniques using tests and measurements. The independent variables in this study are agility and speed, while the dependent variable in this study is dribbling. The sample in this study amounted to 12 people. zig, run 30 meters, and dribble. Based on the results of the research that has been carried out, it can be concluded that there is no relationship between agility and the results of dribbling in a soccer game at ssb pratama jaya, Pelalawan district, base Kerinci with  $r_{count} = 0.3502 < r_{table} = 0.52$  thus the results of the study obtained is not significant because of lower agility to dribbling. There is a relationship between speed and dribbling results in soccer games at ssb pratama jaya. Significant because the results of speed with the results of dribbling the relationship level  $r_{hitung} = 0.5873 > r_{table} = 0.52$ , thus the results obtained are significant. There is a relationship between agility and speed with the results of dribbling in soccer games at ssb pratama jaya. The level of relationship  $r_{count} = 0.62 > r_{table} = 0.52$  thus the results obtained are significant.

**Keywords:** Agility, speed, dribbling



## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrihiim...

Puji Syukur Alhamdulillah mari kita panjatkan Kehadiran Allah SWT karena dengan rahmatnya dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul "Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Hasil Menggiring Bola Pada Permainan Sepak bola Pada SSB Pratama Jaya.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk melengkapi tugas akhir guna meraih gelar serjana pendidikan pada jurusan Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (PENJASKESREK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru dalam Proposal ini penulis memperoleh pengalaman dalam menuang ilmu dan peroleh pada penjaskesrek dengan sebuah karya tulis.

Untuk menyelesaikan skripsi ini penulis dapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak atas semua bantuan dan bimbingan tersebut Penulis ucapkan, Penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada.

1. Dr. Oki Chandra, S.Pd., M.Si, selaku Pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, Pengarahan, Masukan yang sangat bermanfaat bagi penyelesaian Skripsi.
2. Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed Selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan izin penulis melakukan penelitian ini.

3. Ibu Leni Apriani, S.Pd, M,Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak Raffly Henjilito,S,Pd, M,Pd Sebagai Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Teristimewa buat Bapak dan ibu Dosen tercinta serta yang senantiasa mendukung dan memotivasi penulis selama ini mengikuti pendidikan di FKIP Universitas Islam Riau hingga menyelesaikan skripsi dalam meraih gelar sarjana.
6. Semua pihak yang telah memberikan dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan penulis skripsil ini.
7. Kedua orang tua,saudara,sahabat teman-teman, serta orang-orang terhebat yang selalu mendoakan dan memberi motivasi.
8. Official, pelatih dan seluruh atlet Sepak bola SSB Pratama Jaya Kabupaten Pelalawan Pkl Kerinci.

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

Pekanbaru, Juni 2021

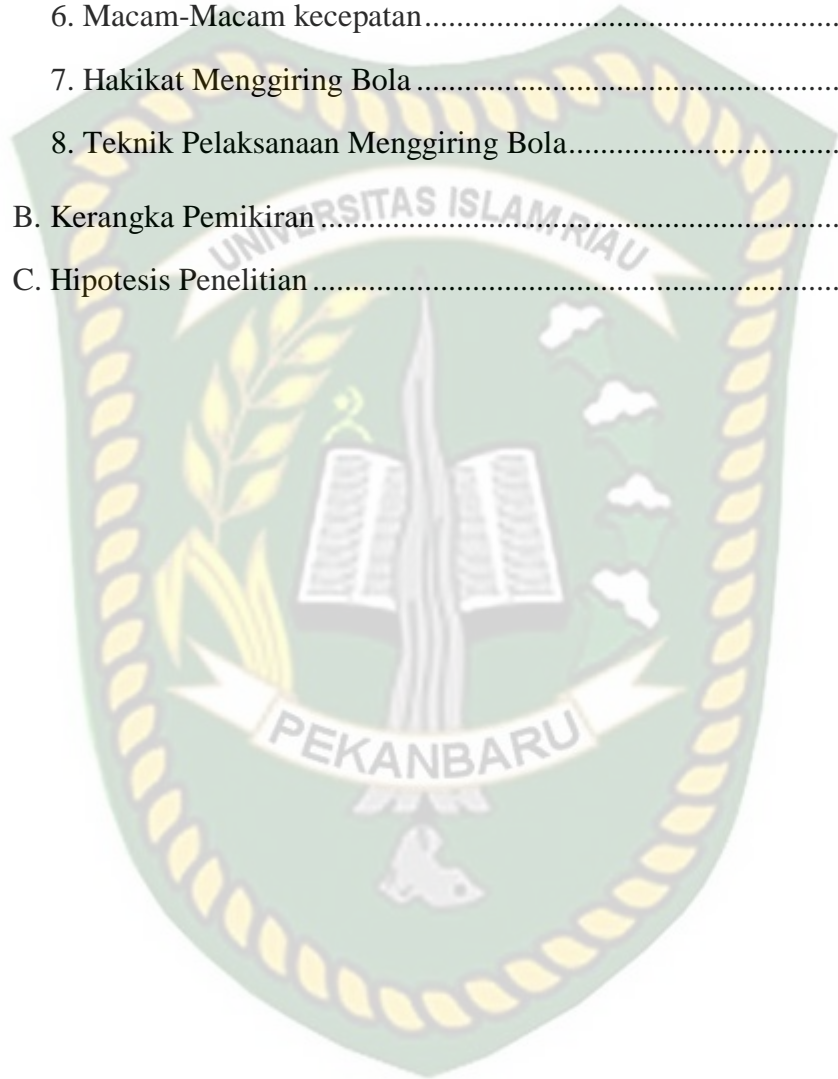
Penulis

Juliardi\_lamindo\_T

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>BERITA CARA BIMBINGAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Masalah .....	7
F. Manfaat masalah.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
A. Landasan Teori .....	9
1. Hakikat Kelincahan .....	9
2. Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan .....	12
3. Macam-Macam Kelincahan.....	14

4 Hakikat kecepatan.....	17
5. Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan.....	21
6. Macam-Macam kecepatan.....	22
7. Hakikat Menggiring Bola.....	26
8. Teknik Pelaksanaan Menggiring Bola.....	29
B. Kerangka Pemikiran.....	33
C. Hipotesis Penelitian.....	35



<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Populasi dan Sampel .....	37
1. Populasi.....	37
2. Sampel.....	37
C. Definisi Operasional .....	37
D. Pengembangan Instrumen .....	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Teknik Analisis Data.....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>46</b>
A. Deskripsi Data .....	46
B. Analisis Data .....	50
C. Pembahasan.....	52
<b>BAB V KESIMPULAN.....</b>	<b>62</b>
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1. Norma Test Lari 30 Meter .....	40
Tabel 3.2. Norma Penilaian <i>Dribbling</i> .....	41
Tabel 3.3. Pendoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi.....	43
Tabel 3.4. Distribusi Frekuensi Tes kelincahan Atlet SSB Pratama Jaya .....	47
Tabel 3.5. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Atlet SSB Pratama Jaya ...	48
Tabel 3.6. Distribusi Frekuensi Tes Menggiring Bola Atlet SSB Pratama Jaya..	49
Tabel 3.7. Kontribusi X1 terhadap Y .....	51
Tabel 3.8. Kontribusi X2 terhadap Y .....	51
Tabel 3.9. Kontribusi X1, X2 terhadap Y .....	52

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1. Menggiring Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam.....	30
Gambar 2.2. Desain Penelitian.....	36
Gambar 2.3. Gerakan <i>Dogging Run</i> .....	39
Gambar 2.4. Lapangan <i>Dribbling</i> .....	41
Gambar 2.5. Dokumentasi.....	81
Gambar 2.6. Test Kelincahan.....	82
Gambar 2.7. Test Kecepatan .....	82
Gambar 2.8. Test menggiring bola .....	82

## DAFTAR GRAFIK

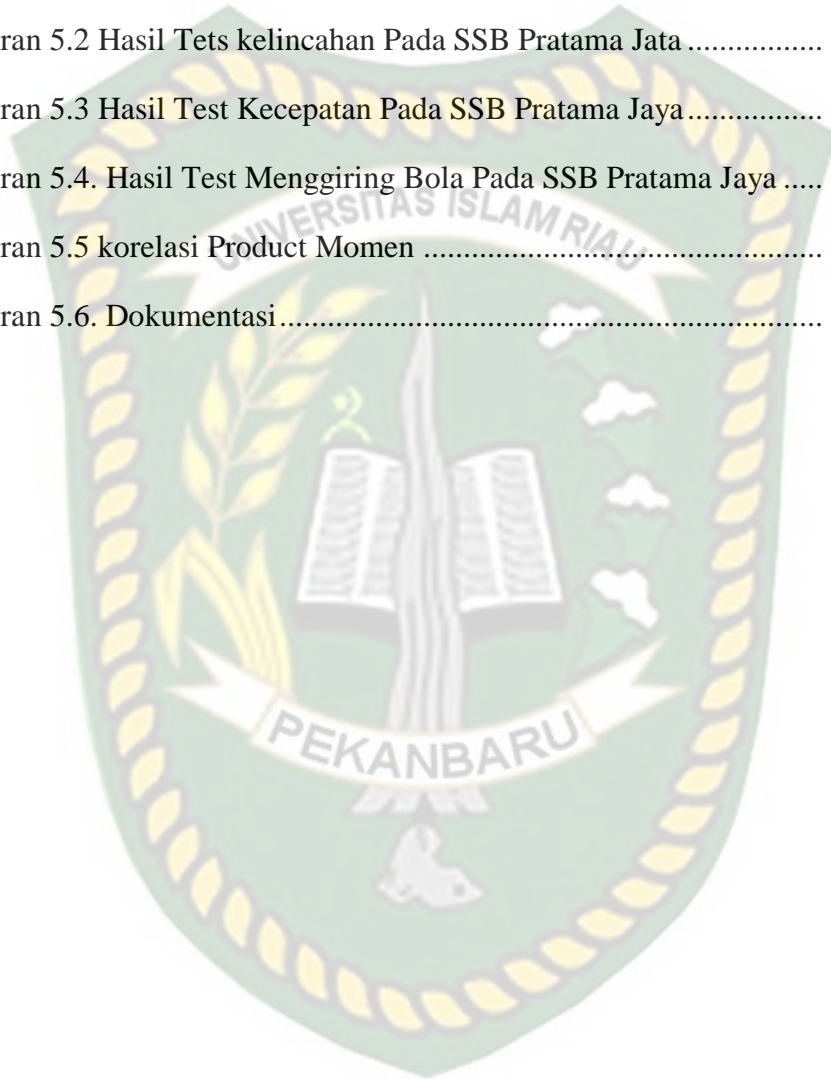
### Halaman

Grafik 4.1. Hitogram Data distribusi Frekuensi Hasil test kelincahan atlet SSB Pratama jaya Kabupaten Pelalawan Pangkalan kerinci.....	47
Grafik.4.2 Hitogram Data distribusi Frekuensi Hasil test kecepatan atlet SSB Pratama jaya Kabupaten Pelalawan Pangkalan kerinci.....	48
Grafik.4.3. Hitogram Data distribusi Frekuensi Hasil test kelincahan atlet SSB Pratama jaya Kabupaten Pelalawan Pangkalan kerinci.....	50



## Daftar Lampiran

	<b>Halaman</b>
Lampiran 5.1. Nama sampel .....	69
Lampiran 5.2 Hasil Tets kelincahan Pada SSB Pratama Jata .....	69
Lampiran 5.3 Hasil Test Kecepatan Pada SSB Pratama Jaya .....	71
Lampiran 5.4. Hasil Test Menggiring Bola Pada SSB Pratama Jaya .....	73
Lampiran 5.5 korelasi Product Momen .....	75
Lampiran 5.6. Dokumentasi.....	81





# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang diminati oleh masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Kegiatan olahraga dapat dikembangkan potensi setiap individu. Melalui kegiatan olahraga, individu dapat menyalurkan minat dan bakatnya untuk lebih. Kegiatan olahraga dilaksanakan dan dikembangkan melalui kegiatan pembinaan. Olahraga pendidikan ialah ketika seseorang atau sekelompok orang melakukan olahraga dengan tujuan untuk pendidikan maka semua aktivitas gerak diarahkan untuk memenuhi tuntutan tujuan-tujuan pendidikan. Olahraga pendidikan bertujuan untuk membangun kemampuan serta keterampilan, meningkatkan karakter moral serta mental, dan mengembangkan sikap sportif.

Terbitkannya undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem keolahragaan Nasional pada pasal 21 ayat 3 yang berbunyi “ Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Dapat disimpulkan bahwa pengembangan keolahragaan dilaksanakan secara Pembinaan dan pemantauan, pemanduan tentunya menjadikan setiap pelaku olahraga tersebut menjadi lebih sehat. Semakin sehat pelaku olahraga maka jalur untuk menuju prestasi mudah untuk dicapai. Untuk mewujudkan ini, maka pusat pembinaan dan pelatihan SSB memberikan kesempatan bagi para

peserta didik untuk mengembangkan potensi, kemampuan dan bakat secara menyeluruh untuk mencapai prestasi melalui kegiatan pembinaan sepakbola

Berbicara tentang sepakbola, sepakbola merupakan olahraga permainan yang paling pesat berkembangnya di kehidupan modern sekarang ini. Olahraga ini bisa dibilang olahraga hobi yang kemudian dari hobi tersebut bisa dikembangkan menjadi mata pencaharian. Olahraga sepak bola adalah cabang olahraga permainan yang pelaksanaan permainannya memiliki gerakan yang cukup kompleks. Dalam pelaksanaan permainan sepak bola, setiap pemain dituntut selalu bergerak sambil memainkan teknik dasar bermain sepakbola yang dilakukan dalam waktu cukup lama yaitu 2 x 45 menit.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lenganya di daerah penalti. Tujuan permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha sekuat tenaga menjaga agar gawangnya tidak kemasukan bola

olahraga sepakbola sangat populer di kalangan masyarakat, Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat baik pria maupun wanita yang ke lapangan sepakbola. Kedatangan masyarakat tersebut menggambarkan betapa besarnya animo masyarakat terhadap cabang olahraga sepakbola, walaupun masing-masing memiliki alasan yang berbeda. Ada yang datang untuk bermain sepakbola sekedar

mengisi waktu luang, meningkatkan keterampilan bahkan ada yang hanya ingin menonton permainan sepak bola tersebut

Pembinaan merupakan faktor yang berperan penting dalam dunia olahraga khususnya sepakbola, pembinaan olahraga sepakbola perlu dilakukan sedini mungkin melalui pencarian dan pemandu bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif dan efisien, karena berkembang tidaknya olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri. Pembinaan olahraga seorang atlet tidak dapat dilakukan secara instan, melainkan melalui berbagai proses dan tahapan dalam kurun waktu tertentu.

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. Menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan . Menggiring memerlukan ketrampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kecepatan dan kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Dengan metode ulangan yang banyak maka kemampuan menggiring yang lincah dan cepat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan.

Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai titik tolak

suatu olahraga prestasi. Dalam permainan sepak bola kondisi fisik yang prima sangat dibutuhkan baik itu untuk penguasaan teknik, melakukan teknik maupun dalam menjalankan taktik permainan. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya

Kelincahan dalam sepakbola mengharuskan seorang pemain untuk bergerak dengan mengubah arah posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. bagi seorang Pemain kelincahan memiliki peran yang sangat penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, pemain sangat perlu memiliki, memelihara dan menjaganya agar kemampuan kelincahan tetap menjadi baik. Maka untuk itu pergerakan yang dilakukan tersebut akan menunjang efektifitas gerakan dalam menggiring bola dengan jarak yang maksimal dalam permainan, sepakbola sangat membutuhkan kelincahan tubuh dan pergerakan anggota badan untuk menampilkan pola pergerakan pemain, maka penguasaan bola akan semakin baik dan penguasaan bola oleh pihak lawan semakin kecil.

Selanjutnya faktor penting yang dibutuhkan dalam sepakbola adalah kecepatan. Kecepatan merupakan kemampuan seorang untuk melakukan gerakan secepat mungkin sebagai bentuk rangsangan. Dengan kata lain kecepatan seseorang untuk melakukan rangsangan dalam bentuk gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan lari juga sangatlah diperlukan bagi pemain sepakbola, untuk dalam hal bermain sepakbola yang bagus dan indah dengan cara mengejar bola, mencari ruang dan melakukan *overlap* yang akan susah bagi lawan dalam hal



mengejar pemain yang mempunyai kecepatan yang baik. Dalam permainan sepakbola selain kecepatan pemain sepakbola juga dituntut agar memiliki kualitas kelincahan yang baik agar mampu melewati lawan dan menggiring bola dengan baik.

Pengamatan yang telah dilakukan terhadap pemain di SSB Pratama Jaya diketahui Masih ada diantara pemain yang belum maksimal dalam menggiring bola dan pemain masih belum lincah dalam melewati lawan pada saat ingin merebut bola, Masih ada diantara pergerakan pemain belum maksimal sewaktu melakukan kecepatan pada saat menghindari lawan, Masih ada diantara pemain yang cenderung kaku sewaktu melakukan kelincahan pada saat menggiring bola pada saat melewati lawan, Masih ada diantara pemain yang salah melakukan pergerakan kelincahan pada saat melakukan kecepatan. Dimana seharusnya sewaktu menggiring bola pemain harus memiliki kelincahan yang baik dan kecepatan yang bagus sehingga pemain dapat dengan mudahnya melakukan mengecoh lawan yang menghadang dengan kelincahan dan kecepatan yang dimilikinya.

Hasil observasi yang telah dilakukan terhadap pemain SSB Pratama jaya diketahui bahwa masih ada pemain yang belum maksimal dalam menggiring bola, pergerakan seorang pemain masih lamban sewaktu menggiring bola. Pemain masih belum lincah dalam menghindari lawan pada saat ingin merebut bola. Berdasarkan uraian di atas maka penulis merasa tertarik untuk meneliti secara ilmiah tentang Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Hasil Menggiring

Bola Pada Permainan Sepakbola Pada SSB Pratama Jaya Kabupaten Pelalawan Pangkalan Kerinci.

### **B. Indetifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Masih ada diantara pemain yang tidak maksimal melakukan dalam menggiring bola dan pemain masih ada yang tidak stabil saat melakukan kelincihan dalam melewati lawan pada saat ingin merebut bola.
2. Masih ada diantara pergerakan pemain yang tidak maksimal sewaktu melakukan kecepatan pada saat menghindari lawan.
3. Masih ada diantara pemain yang salah pada waktu melakukan pergerakan kelincihan saat melakukan menggiring bola saat melewati lawan.
4. Masih ada diantara pemain yang salah melakukan pergerakan kelincihan pada saat melakukan kecepatan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan dana yang tersedia maka penulis membatasi masalah pada:

1. Hubungan kelincihan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepakbola SSB Pratama Jaya Kabupaten Pelalawan Pangkalan Kerinci.
2. Hubungan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepakbola SSB Pratama Jaya Kabupaten Pelalawan Pangkalan Kerinci.

3. Hubungan kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan hasil menggiring bola pada permainan sepakbola pada SSB Pratama Jaya Kabupaten Pelalawan Pangkalan Kerinci.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka penelitian ini dirumuskan pada:

1. Apakah terdapat hubungan kelincahan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepakbola SSB Pratama Jaya
2. Apakah terdapat hubungan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepakbola SSB Pratama Jaya
3. Apakah terdapat hubungan kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan hasil menggiring bola pada permainan sepakbola SSB Pratama Jaya

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan perumusan masalahnya maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan kelincahan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepakbola SSB Pratama Jaya.
2. Hubungan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepakbola pada SSB Pratama Jaya.
3. Hubungan kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan hasil menggiring bola pada permainan sepakbola pada SSB Pratama Jaya.

## F. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan meraih gelar Strata 1 (S1) di Universitas Islam Riau.
2. Bahan pertimbangan bagi guru atau pelatih dalam mengetahui kemampuan keterampilan menggiring bola pemainnya.
3. Bagi pemain, dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola.
4. Sebagai bahan masukan bagi yang akan melakukan penelitian dalam pembinaan kondisi fisik dan teknik menggiring bola dalam olahraga sepakbola.
5. Sebagai sumbangan bacaan bagi mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau



## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Kelincahan

###### a. Pengertian Kelincahan

Olahraga permainan sepakbola sangat membutuhkan kondisi fisik dan stamina yang baik, salah satu kondisi fisik itu tercakup di dalamnya kelincahan. Kelincahan sangat berkaitan erat antara kelenturan dan kecepatan. Tanpa kedua unsur tersebut, seseorang tidak akan dapat bergerak dengan lincah. Seseorang akan memiliki kelincahan, jika dia dapat melakukan arah gerak tubuhnya secara cepat tanpa mengalami perubahan keseimbangan. Kelincahan yang dimiliki oleh seseorang pemain sepakbola tentu akan sangat mengantarkannya pada pencapaian prestasi yang sangat gemilang, apalagi menguasai teknik-teknik dasar sepakbola itu sendiri.

Pendapat para ahli mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya. Bagi anak kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit (Widiastuti, 2015:16). Kelincahan berkaitan erat dengan kelenturan. Tanpa kelenturan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan sangat lincah, selain itu juga faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan

Menurut Mutohir, dkk (2011:19) Kelincahan adalah kemampuan bergerak dan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan lebih menekankan pada kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi dan ini sangat berkaitan dengan komponen lain yakni kecepatan dan koordinasi.

Harsono dalam (Samsudin dkk, 2017:3) kelincahan adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kemudian Menurut Amiq dalam (Winarno dkk 2020:15) Kelincahan adalah kemampuan seseorang merubah posisi berbeda dalam keadaan gerak. Jadi kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Selanjutnya Winarto dalam (Hasanuddin dkk, 2018:100) Mengemukakan bahwa” kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat banyak dipergunakan dalam cabang olahraga. kelincahan juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat diarena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan sangat penting dalam olahraga yang dimana membutuhkan kemampuan adaptasi yang sangat tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Sajoto dalam (Hakim dkk, 2013:61) kelincahan adalah kemampuan sikap tubuh atau bagian tubuh sehingga harus bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Menurut Nala dalam (Santika dkk, 2020:21) kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.

Sedangkan kelincahan dikutip Kirkendall, dkk dalam (Firmansyah dkk, 2017:161) Kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Menurut Wahjoedi dalam (Purba, 2017:13) kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

Moelek dkk dalam (Gunawan, 2015:3) Memaparkan bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Menurut kurniawan, dkk dalam (Humaedi dkk, 2017:82) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepa fleksibel ketika sedang bergerak. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien.

Berdasarkan kutipan di atas dapat diambil satu kesimpulan bahwa kelincahan adalah pergabungan dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, kelenturan, dan koordinasi saraf-saraf otot. Selanjutnya tubuh secara keseluruhan, kelincahan juga bisa, dialokasi bagi anggota-anggota tubuh tertentu, seperti tungkai kaki dan lengan dalam secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan juga dapat melakukan gerakan dengan cepat dengan mengubah arah dan tepat pada waktu

yang sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya dan bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kelincahan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik dalam cabang olahraga. kelincahan juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat diarena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien.

#### **b. Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan**

Saat kegiatan olahraga kelincahan sangat dibutuhkan karena dengan kelincahan teknik dasar dapat dengan mudah memahaminya, apalagi dalam permainan sepakbola khususnya menggiring bola sangat diinginkan kelincahan Menurut Muhajir dalam (Daryanto dkk, 2007:207) Menjelaskan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut Kirkendal dkk, dalam (Supian 2014:38) menyatakan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.

Harsono dalam (Bausad dkk, 2018:316) Mengemukakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh terhadap cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Menurut Holmberg dalam (Diputra, 2015:42) kelincahan (*agility*) dapat didefinisikan sebagai keterampilan fisik yang memungkinkan individu dengan cepat dan efisien mengubah arah, mempercepat,



dan memperlambat dalam upaya untuk bereaksi dengan tepat. Kelincahan berkaitan dengan kelentukan tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah.

Banyak faktor yang mempengaruhi kelincahan, Menurut Moeloek dkk, dalam (Santika, 2015:3) yaitu:

1. Tipe Tubuh

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

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 kelincahan 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 kelincahan.

Pada keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan seseorang itu tergantung pada kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerakannya melalui sesuai jenis kelaminnya anak laki-laki memperlihatkan kelincahan sedikit dari pada perempuan sebelum umur puberita, lalu berat badan yang berlebih secara langsung akan mengurangi kelincahan, kemudian kelelahan dapat mengurangi kelincahan oleh karena itu penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

### **C. Macam-Macam Kelincahan**

Untuk meningkatkan kondisi fisik kelincahan pada saat dengan menggunakan bola dan tanpa menggunakan bola itu sendiri, seorang individu atau pemain sepakbola. Remmy, dalam (Mukhorrobin, 2014:27) diantaranya:

#### *1. Shuttle run*

Pemain lari secepatnya secara bolak-balik dari satu titik ke titik yang lainnya dengan jarak sekitar 5 meter.

Berdasarkan pendapat di atas suatu jenis latihan yang paling populer yang mengutamakan kecepatan, daya tahan, dan ketepatan, juga ditujukan sebagai latihan kelincahan, dan akselerasi saat berlari dengan mengubah arah posisi, dan gerakan lari bolak-balik pada suatu jarak yang sama yang telah ditetapkan atau dapat mengubah jaraknya sesuai jenis latihan

#### *2. Zig-zag run*

Pemain berlari secepatnya melalui kun atau tiang yang dipasang pada jarak tertentu.

Berdasarkan penjelasan di atas suatu macam bentuk teknik latihan yang dilakukan dengan gerakan berbelok-belok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan melatih kemampuan mengubah arah dengan cepat. bertujuan untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling.

### 3. Lari rintangan

Pemain berusaha secepatnya untuk melalui berbagai rintangan yang dipasang, baik dengan cara melompat, menerobos, memanjat, dan sebagainya.

Berdasarkan kutipan di atas bagian dari cabang olahraga lari yang dimana pelari melintas rintangan seperti lari gawang yang menempuh jarak 100 meter hingga 400 meter termasuk juga dalam kategori jarak pendek. Sementara ada juga lari rintangan jarak yang ditempuh lebih panjang seperti 3000 meter dalam kategori lari jarak menengah dengan cara melewati rintangan-rintangan yang telah ditentukan.

Suhendro, dalam (Hamzah, 2019:65) menjelaskan macam macam kelincahan yaitu:

#### 1. Jongkok berdiri (*Squat Thrust*)

Gerakan dimulai dengan sikap berdiri tegak, kemudian berjongkok dengan kedua tangan dilantai, dan kedua kaki dilemparkan kebelakang sehingga tubuh kelihatan lurus. Kemudian tarik kedua kaki sehingga kembali ke sikap jongkok dan kembali berdiri tegak. Gerakan ini dilakukan sebanyak mungkin dimana beban tubuh bertupuh pada kaki

Berdasarkan penjelasan di atas suatu latihan mengubah posisi tubuh yang berdiri tegak ke jongkok untung mendorong postur tubuh yang serba guna dimana beban tubuh bertumpu pada kaki tetapi lutut dan pinggul ditekuk. Sebaliknya, duduk melibatkan mengangkat beban tubuh, setidaknya sebagian, pada bokong ke tanah atau benda horisontal. Sudut antara kedua kaki saat jongkok dapat bervariasi dari nol hingga melebar, memungkinkan fleksibilitas. Variabel lain mungkin adalah derajat kemiringan tubuh bagian atas dari pinggul. Jongkok bisa penuh atau sebagian.

## 2. Lari Belok-belok (*Zig-zag*)

Lari Belok-belok dilakukan secepat mungkin sebanyak 2-3 kali diantara beberapa titik. Misalnya 4-5 titik dengan jarak tiap-tiap titik kurang lebih 2 meter. berlari dengan gerakan berbelok-belok ke arah kiri dan kanan.

Berdasarkan kutipan di atas Bagian latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling.

Ismaryati, (2008:41) menjelaskan macam-macam kelincahan yaitu:

### 1. *LSU Agility Obstacle course*

Testi berbaring telentang di samping garis start, setelah diberi aba-aba, secepat-cepatnya bangun dan berlari ke arah kerucut pertama, memutarinya dan kemudian melakukan sekali gerakan *squat thrust*. Kemudian berlari ke arah kiri menuju kerucut ke dua dan selanjutnya mengikuti arah yang telah di tentukan. Setelah melewati kerucut ke 7 testi melakukan dua kali *squast thrust* di dekat



kerucut, kemudian berlari menyeberang lapangan ke sisi kanan dan menyentuh tangannya ke garis berlari lagi ke sisi kiri dan menyentuh tangannya ke garis, kembali lagi ke sisi kanan dan menyentuh tangannya berlari ke sisi kiri menuju garis finish. Bila testi tidak melakukan sesuai dengan petunjuk, tes harus diulang dengan diberi waktu istirahat lebih dahulu. Testi boleh mencoba melakukan tes.

## 2. *Dogging Run*

Test berdiri sedekat mungkin di belakang garis start, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang telah ditentukan.

Berdasarkan pendapat di atas lari dengan arah *zig-zag* melewati beberapa rintangan yang ditata dengan jarak tertentu dengan melewati rintangan tanpa menyentuh apalagi menjatuhkan rintangan yang ada. Untuk mempersulit dalam pelaksanaan latihan dapat dilakukan dengan memperpanjang jarak antar kerucut, sedangkan untuk mempermudah dapat dilakukan dengan memperpendek jarak antar kerucut.

## 2. Hakikat Kecepatan

### a. Pengertian Kecepatan

Upaya pencapaian prestasi atau hasil optimal dalam berolahraga, memerlukan beberapa macam penerapan unsur pendukung keberhasilan seperti kecepatan. Kecepatan adalah waktu yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan suatu kerja fisik tertentu. Kecepatan dalam banyak cabang olahraga merupakan inti dan sangat diperlukan agar dapat dengan segera memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dari satu posisi ke posisi lainnya.

Irawandi dalam (Wardani dkk, 2020:64) kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik lainnya dalam waktu sesingkat-singkatnya. Menurut Mutohir, dkk (2011:17) mengemukakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas yang sama berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kent dalam (Sudirman, 2018:19) Menjelaskan kecepatan adalah jarak tempuh per satuan waktu yang diukur dalam menit atau skala kuantitas. Menurut Tangkudung, dkk (2012:71) kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan berlari dan beregerak dengan sangat cepat. Pengembangan kecepatan berarti juga meliputi pengembangan *skill*. Sehingga teknik itu dilakukan dengan kecepatan tinggi.

Dari penjelasan kecepatan adalah salah satu kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga yang berulang-ulang serta waktu yang sesingkat-singkatnya dengan teknik kecepatan tinggi. Kemudian menurut Syafruddin (2011:88) kecepatan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat oleh fleksibilitas tubuh.

Bafirman (2012:111) dalam ilmu fisika, kecepatan didefinisikan sebagai jarak persatuan waktu. kecepatan merupakan salah satu nomor lari, sepakbola, renang, kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang singkat. kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi dengan suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Scheunemann dalam (Kurniawan dkk, 2016:387) Mengatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan atau menempuh jarak tertentu dalam kurun waktu yang sesingkat mungkin. Menurut Bryan (2011:166) kecepatan adalah bagian yang paling menarik dalam olahraga. Total kecepatan gerakan mencakup waktu reaksi dan waktu gerakan. Waktu reaksi ( waktu dari rangsangan seperti bunyi pistol tanda mulai hingga awal gerakan) adalah fungsi dari sistem saraf. Kita tidak dapat mengubah kecepatan transmisi impuls saraf sepanjang neuron.

Ada beberapa pendapat yang mengemukakan berkenaan dengan kecepatan. Menurut Widiastuti (2015:16) kecepatan adalah kemampuan berpindah dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik ( satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan.

Asril dalam (Siswantara dkk, 2018:87) Kecepatan adalah sebagai suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin. Menurut jonath, dkk dalam (Purwanto, 2012:3) kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan berdasarkan kelentukan (*fleksibilitas*) proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu.

Hoffman dalam (Diputra, 2015:45) Bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melaksanakan suatu pergerakan dengan waktu yang secepatnya. Dari penyampaian pendapat diatas tersebut, maka dapat kecepatan adalah suatu

kemampuan sistem saraf untuk dapat melakukan gerakan bersifat siklik yang dilakukan berulang-ulang dalam suatu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat- singkatnya seperti lari, renang, sepakbola, kecepatan gerakan bagian tubuh seperti melakukan pukulan.

Nuhasan dalam (Kahfi dkk, 2020:26) menjelaskan kecepatan kemampuan individu dalam melakukan gerakan tubuh secepat mungkin. Sedangkan menurut Afriwardi dalam (Ihtiarini dkk, 2017:118) kecepatan adalah mengacu pada waktu yang dibutuhkan untuk melakukan satu atau serangkaian gerakan untuk memindahkan sebagian atau keseluruhan anggota badan dan kecepatan juga diperlukan untuk hampir semua cabang olahraga prestasi.

Arifin (2019:2) kecepatan adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan yang sangat cepat. Pemain yang tidak begitu cepat larinya walaupun mendapatkan latihan lari cepat tidak akan sanggup menandingi pemain yang eksplosif. Makmum dalam (Wilujeng, 2013:585) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dengan waktu yang cepat.

Maka untuk meningkat suatu kecepatan dilakukan dengan latihan pemanasan. Menurut Lutan dalam (Purnama, 2016:3) Kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan Menurut Novriza dalam (Prasetyo, 2019:3) kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin.



Suharno dalam (Nurudin, 2015:54) kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Menurut Harsono dalam (Sukanto, 2012:4) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenisnya secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Hidayat dalam (Jinawai, 2013:3) kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat atau lebih sederhana kecepatan yaitu kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berulang-ulang dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan juga dapat dipahami sebagai kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak yang tertentu dengan cepat Hal yang mempengaruhi kecepatan yaitu kekuatan yang memerlukan intensitas beban luar yang tinggi, maka kecepatan tidak akan dapat diperoleh dan dikembangkan dengan baik dan maksimal. Kecepatan bukan hanya menggerakkan seluruh tubuh, namun dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya.

#### **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. Menurut Wasik dan Alam (Sabatini dkk, 2019:88) adalah target fisik yang bisa berupa papan target maupun tanpa target yaitu ke udara akan mempengaruhi kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo. Hal ini dapat dikarenakan pertama target fisik mempengaruhi kondisi fisik kerja atlet ketika menendang. Target fisik akan menjadi stimulus dalam memilih strategi yang tepat pada atlet untuk mengontrol motoriknya.

Banyak faktor yang mempengaruhi kecepatan, menurut para ahli Syafruddin (2011:96) yaitu:

- 1) Kekuatan otot. Sebagaimana dikemukakan sebelumnya bahwa kemampuan kecepatan tidak bisa berkembang tanpa kekuatan otot yang memadai karena kekuatan otot merupakan suatu persyaratan mutlak dari kecepatan gerakan.
- 2) Viskositas otot. Perkembangan atau peningkatan kecepatan gerakan yang dapat dicapai secara maksimal berpengaruh negatif ketika otot dalam keadaan dingin dengan viskositas otot.
- 3) Kecepatan reaksi. Kecepatan reaksi atau kemampuan reaksi merupakan kemampuan seseorang menjawab atau merespon suatu signal (stimulus) dengan kecepatan tinggi.
- 4) Kecepatan Kontraksi. Kecepatan kontraksi berhubungan dengan struktur dan kemampuan otot secara fisiologis karena kecepatan kontraksi lebih ditentukan oleh jenis serabut otot putih atau cepat (*fast twitch*) dibandingkan jenis serabut otot merah atau lambat (*slow twitch*).

Pada keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan seseorang itu tergantung pada kemampuan otot seseorang yang memadai oleh kekuatan otot yang merupakan suatu persyaratan mutlak dari kecepatan gerak, oleh karena itu kekuatan otot harus diberi awalan dari pada kecepatan karena kontraksi pada otot akan mempengaruhi reaksi kecepatan

### c. Macam-Macam Kecepatan

Kecepatan rata-rata merupakan panjang lintasan total yang ditempuh per waktu keseluruhan, dan kecepatan sesaat yang merupakan kecepatan benda pada saat tertentu. Limit kecepatan rata-rata ketika selang waktu mendekati nol. Sinaulan, dkk (2015:61) Menjelaskan macam-macam kecepatan yaitu:

#### 1. Satuan Kecepatan

Ada beberapa satuan kecepatan lainnya adalah Meter per detik dengan simbol m/detik, Kilometer per jam dengan simbol km/jam atau kph, Mil per jam dengan simbol mil/jam atau mph, Knot merupakan singkatan dari nautical mile per jam, dan kecepatan cahaya atau disebut juga sebagai konstanta cahaya

Berdasarkan kutipan di atas merupakan besaran vektor yang dimana menunjukkan seberapa cepat benda berpindah. besar vektor ini juga disebut kelajuan dan dinyatakan dalam satuan meter atau per sekon. Kecepatan biasanya digunakan untuk merujuk pada kecepatan saat yang didefinisikan secara matematis.

#### 2. Pembatasan Kecepatan

Suatu ketentuan untuk membatasi kecepatan lalu lintas kendaraan dalam rangka menurunkan angka kecelakaan lalu-lintas. Untuk membatasi kecepatan ini digunakan aturan yang sifatnya umum ataupun aturan yang sifatnya khusus untuk membatasi kecepatan yang lebih rendah karena alasan keramaian, disekitar sekolah, banyaknya kegiatan disekitar jalan, penghematan energi ataupun karena alasan geometrik jalan.

Berdasarkan penjelasan di atas Kemampuan maksimum harus ditetapkan dengan berbagai pertimbangan dan riset. Malahan, batas kecepatan paling tinggi tadi dapat ditetapkan lebih rendah atas dasar beberapa pertimbangan mulai dari frekuensi kecelakaan yang tinggi di lingkungan jalan yang bersangkutan, perubahan kondisi permukaan jalan dan geometri jalan. Lingkungan sekitar jalan dan usulan masyarakat melalui rapat forum lalu lintas dan angkutan jalan sesuai dengan tingkatan status jalan juga bisa menjadi pertimbangan

Ismaryati, (2008:57) kecepatan dibedakan menjadi dua macam yakni:

1. Kecepatan Umum

Kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat.

Berdasarkan kutipan di atas kemampuan jarak yang lebih pendek untuk menggerakkan tubuh kecepatan ini juga tidak hanya berarti menggerakkan semua bagian tubuh dengan cepat. Akan tetapi juga dapat menggerakkan anggota tubuh dalam periode waktu sesegara mungkin. dalam olahraga, misalnya, kecepatan lari sprint ditentukan oleh atau dengan gerakan berturut-turut dari organ kaki yang dilakukan dengan sangat cepat, kecepatan menendang bola juga ditentukan oleh kurangnya kaki pada jarak tendangan.

2. Kecepatan Khusus

Kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu biasanya sangat tinggi. Kecepatan khusus adalah untuk tiap cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat di transferkan, dan hanya



mungkin dikembangkan melalui metode khusus, misalnya metode latihan kecepatan

Berdasarkan penjelasan di atas latihan dan keterampilan dimana kecepatan khusus untuk tiap-tiap cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransferkan. hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus, namun demikian perlu dicari bentuk latihan alternatif tingkat kemampuan kecepatan seseorang sangat ditentukan oleh beberapa faktor seperti

Syafruddin, (2011:89) kecepatan dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi (gerakan).

1. Kecepatan reaksi

Kemampuan untuk menjawab rangsangan atau stimulus secara akustik, optik dan taktil dengan cepat. Rangsangan akustik adalah rangsangan/stimulus atau signal yang diterima melalui indera pendengaran seperti bunyi pistol pada saat start lari jarak pendek, dan bisa juga berbentuk bunyi pluit, tepukan tangan dan lain sejenisnya.

Berdasarkan kutipan di atas suatu gabungan antara rangsangan dan stimulus yang diterima melalui indera pendengaran pada saat seperti bunyi pistol pada *starter* Sehingga pelari harus mempunyai kecepatan reaksi yang bagus untuk mendorong atau menggerakkan tubuh ke depan secepat-cepatnya. Dalam aktivitas nomor lari cepat 100 meter, kecepatan keluar tolakan dari start block merupakan hal yang sangat diperlukan agar dengan segera kaki menolak start block mendahului lawan.

## 2. Kecepatan Aksi

Sebagai kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan sistem saraf pusat dan alat gerak otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal. Kecepatan aksi ini bisa terjadi dalam bentuk kecepatan gerakan tubuh dan kecepatan gerakan bagian-bagian tubuh seperti gerakan tangan, gerakan kaki yang berlangsung secara berpisah.

Berdasarkan pendapat di atas kecepatan aksi gerak otot dapat melakukan gerak-gerakan dalam satuan waktu minimal. yang dimana kecepatan aksi yang timbul karena satu perintah atau suatu peristiwa. Dari penjabaran tersebut, maka kecepatan reaksi gerakan yang dilakukan tubuh untuk menjawab secepat mungkin sesaat setelah mendapat suatu respons atau peristiwa dalam satuan waktu.

## 3. Hakikat Keterampilan Menggiring Bola

### a. Pengertian Menggiring Bola

Pada teknik dasar permainan sepakbola, teknik menggiring bola sangat menentukan sekali. Menggiring bola merupakan teknik membawa bola maupun secara lambat atau cepat bola yang digiring menggunakan bagian kaki luar, kaki bagian dalam serta bagian punggung kaki. Teknik menggiring bola adalah suatu upaya mendorong bola secara perlahan-lahan menggunakan posisi bola tidak jauh dari kaki kita sambil berlari buat mencapai tujuan yang diinginkan dalam permainan sepakbola.

Soekatamsi dalam (Ramadhan dkk, 2020:15) Menggiring adalah merupakan salah satu teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh setiap pemain,

hal ini sangat berguna dalam situasi permainan sebab tanpa penguasaan teknik tersebut pemain tidak dapat bermain dengan baik. Menurut Purwanto dalam (Febrihan dkk, 2019:368) *Dribble* merupakan dasar taktik ketika bergerak dengan bola dan pemain yang menguasainya dapat bermain lebih baik. Pemain dengan penggunaan *stick* yang sangat baik dapat menampilkan *dribble* sambil mempertahankan bola di samping tubuh.

Luxbacher dalam (Subekti, 2017:89) Mengemukakan “semua tipe *dribbling* yang baik terdiri dari beberapa komponen. Komponen tersebut memahami perubahan kecepatan dan arah yang tiba-tiba, gerakan permainan tubuh dan kaki, dan kontrol bola yang dekat. “Maksud kutipan tersebut adalah bahwa teknik *dribbling* bisa ditingkatkan antara lain dengan latihan menggiring bola dengan kontrol bola yang dekat dan menggiring bola dengan cepat.

Menurut Mielke dalam (Irawan dkk, 2019:223) Menambahkan bahwa” menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. “ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.

Haddade, dkk dalam (Ikhsan, 2019:5) bahwa *dribbling* atau menggiring bola adalah membawa bola di dalam kontrol sambil berlari, bola tetap dalam penguasaan (bola selalu berada dekat kaki) dan dalam penguasaan untuk dimainkan. Pendapat ahli Sukatamsi, dalam (Novsir dkk, 2020:10) Menggiring bola dapat diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong

bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

Ada beberapa cara melakukan menggiring bola yaitu, menggiring bola menggunakan kaki bagian luar dan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, atau menggiring bola menggunakan punggung kaki. Bola yang digiring harus selalu dengan kaki agar mudah dikontrol. dari pendapat-pendapat di atas, diketahui bahwa keterampilan menggiring bola dapat diartikan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar bergerak terus menerus di atas tanah dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, Menggiring bola hanya dapat dilakukan pada saat menguntungkan saja pada saat bebas dari lawan.

Komarudin dalam (Wiradarma, 2016:386) Tujuan dari *dribbling* bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan. Menurut Poerwadarminta dalam (Syam, 2010:64) menggiring bola adalah gerakan dalam permainan sepakbola yang mengandung unsur seni yang karena adanya penggunaan beberapa bagian kaki yang menendang atau menyentuh dengan cara menggulingkan bola tanah sambil berlari.

Robert dalam (Effendi, 2020:224) *Dribble* adalah metode menggerakkan bola dari satu ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah di kontrol. Menurut Luxbacher dalam (Supriadi, 2015:6) Menyatakan bahwa: Semua tipe *dribble* yang baik terdiri dari beberapa komponen lebih lanjut dinyatakan, komponen tersebut mencakup



perubahan kecepatan dan arah yang mendadak, gerakan tipuan tubuh dan kaki, kontrol bola yang rapat.

Mielke dalam (Wirdarma, 2016:386) *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Menurut Zalpendi dalam (Huda, dkk 2005:457) Mengatakan tujuan menggiring bola (*dribbling*) adalah “untuk memindahkan bola dari daerah sendiri ke daerah permainan lawan, untuk melewati lawan, memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, untuk memperlambat tempo permainan, disamping itu juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan dengan penjaga gawang tersebut”.

Berdasarkan uraian di atas serta beberapa penjelasan dari teori yang dipaparkan oleh ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah seseorang pemain harus melakukan memiliki kecepatan dalam menggiring maupun dalam melakukan perubahan arah gerakan yang bersifat mendadak, Hal tersebut guna untuk menghindari dari kejaran lawan yang akan merampas bola sehingga pemain dapat untuk melakukan operan atau tembakan kearah gawang lawan untuk mendapatkan poin, menggiring bola juga dapat dilakukan memindahkan bola dari daerah sendiri ke daerah permainan lawan untuk melewati lawan, memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, untuk memperlambat tempo permainan, disamping itu juga berguna

untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan dengan penjaga gawang tersebut”.

### b. Teknik Pelaksanaan Menggiring Bola

Pada permainan sepakbola teknik dasar menggiring bola adalah hal yang paling penting karena jika menggiring bola suatu pemain baik, bahwa tim akan terlihat kompak. Perlu lebih jelas dapat dilihat gambar dibawah ini.



Gambar 2.1. Menggiring Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam  
Sumber: Sucipto (2015:6)

#### 1. Teknik *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola.

##### a. Menggiring bola dengan menggunakan kaki sisi bagian dalam

Menurut Sucipto,dkk dalam (Supriadi, 2015:6) Menggiring menggunakan posisi kaki bagian dalam dan bagian yang menyentuh bola bagian kaki sebelah dalam,kaki yang menyentuh bola jangan ditarik kebelakang tapi diayun kedepan, upayakan setiap langkah menyentuh bola atau mendorong bola bergulir kedepan, Bola yang bergulir tidak boleh jauh dari kaki, lutut sedikit ditekuk, pandangan terkadang melihat bola, terkadang melihat kedepan atau melihat lapangan, lengan tangan menjaga keseimbangan disamping badan.

Berdasarkan ulasan di atas, dapat jelaskan maka melakukan teknik menggiring bola menggunakan posisi kaki bagian dalam dan posisi kaki yang menyentuh bola jangan ditarik kebelakang tapi diayunkan kedepan,kemudian dimana otot-otot kasar berada pada tungkai atas atau tungkai bawah,dimana yang didalamnya ada serabut-serabut otot. Dalam menggiring bola yang menggunakan sisi kaki bagian dalam, engkel kaki juga sangat besar perannya dimana harus memutar pergelangan kaki sampai ke persendian pangkal paha.

#### b. Menggiring Bola dengan Menggunakan Kaki Sisi Bagian Luar

Sucipto dalam Supriadi (2015:6) Pelaksanaan dari cara ini yaitu dengan melakukan perkenaan antara kaki dengan bola ialah sisi kaki bagian luar,kaki hanya menyentuh atau mendorong bola bergulir kedepan, Setiap langkah upayakan menyentuh bola, bola harus bergulir dekat dengan kaki, Lutut sedikit ditekuk,untuk memudahkan penguasaan bola, Saat menyentuh bola pandangan ke bola,dan melihat kedepan serta lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

Berdasarkan ulasan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa melakukan menggiring dengan menggunakan kaki bagian luar merupakan teknik dasar menggiring yang membolehkan pemain buat bergerak ke samping dan ke depan lebih cepat tanpa harus kehilangan penguasaan bola terhadap bola.posisi tubuh agak sedikit tegak dan rilex, dan kedua tangan rilex disamping badan sebagai penyeimbang posisi tubuh pada saat bergerak menggiring bola. Teknik ini juga banyak membantu dalam melakukan pergerakan untuk melewati lawan dalam permainan sepakbola.

c. Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki

Menggiring bola juga dapat dilakukan dengan menggunakan sisi kaki bagian depan dan punggung kaki. Cara ini disebut juga dengan kura-kura bagian atas, dengan tujuan biasanya membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Bagi seseorang memiliki kecepatan lari sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan. Menurut Sucipto dalam (Supriadi, 2015:7) menerangkan bahwa cara menggiring bola dengan punggung kaki dapat dilakukan dengan: 1) Perkenaan antara kaki dengan bola adalah sisi kaki bagian depan, 2) Kaki hanya menyentuh bola bergulir ke depan. 3) Setiap langkah usahakan menyentuh bola. 4) Bola harus bergulir dengan kaki di depan. 5) Lutut sedikit di tekuk, untuk memudahkan penguasaan bola.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa dalam menggiring bola menggunakan punggung kaki, pemain dituntut untuk melakukan menggiring dengan cepat. Menggiring seperti ini biasanya dilakukan jika pemain sudah berada di daerah pertahanan lawan dan melawati pemain lawan. Menggiring bola yang baik apabila dilakukan dengan menyentuh bola disetiap melangkah, dan bola tidak boleh jauh dari kaki sebagai usaha untuk melindungi bola dari lawan. Menggiring bola juga dapat dimaksudkan untuk menyelamatkan bola bila mana tidak ada kemungkinan untuk mengoper bola kepada teman satu tim.

2. Hal-hal Dalam pelaksanaan *Dribble* sepakbola

Haddade dkk dalam (Hasanuddin dkk, 2018:103) Mengungkapkan tentang prinsip teknik menggiring bola sebagai berikut:



- a. Bola tetap harus dalam penguasaan, untuk itu dibutuhkan kecakapan mengontrol
- b. Menggiring bola dengan kedua kaki dan dengan segala cara untuk melindungi bola supaya musuh tidak mudah meributnya
- c. Sanggup merubah arah dengan tiba-tiba.

Berdasarkan kutipan di atas salah satu keterampilan individu yang mesti dikuasai oleh setiap pemain sepakbola, karena menggiring bola sangat erat hubungannya dengan penguasaan bola dilapangan, karena itu bola harus selalu ada dalam penguasaan pemain. menggiring bola harus mampu dilakukan baik tanpa lawan maupun melewati lawan dengan berbagai teknik penguasaan bola.

### **B. Kerangka Pemikiran**

Permainan sepakbola orang yang mampu menggiring bola dengan kelincahan dan kecepatan mampu melewati lawan dengan gerakan-gerakan yang memukau, tidak terlepas dari kelincahan dapat dilakukan dengan cara berlari secara lurus dan secara menyamping, dan dari lintasannya pun terdapat variasi, ada yang hanya menggunakan 2 titik sebagai acuan dan ada juga yang menggunakan tangga ketangkasan atau tangga kelincahan sebagai treknya. Dari ketiga latihan *shuttle run* tersebut yang paling sering diterapkan dalam latihan sepakbola adalah dengan menggunakan latihan tangga ketangkasan dengan metode lari Lateral. Jenis latihan ini penerapannya dengan menggunakan media kotak tangga yang disebut dengan tangga kelincahan.

Kelincahan dalam sepakbola mengharuskan seorang pemain untuk bergerak dengan mengubah arah posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan

bersama-sama dengan gerakan lainnya. kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak. Seorang atlet atau pemain yang mempunyai kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan yang lebih efektif dan efisien. kelincahan sangat membantu seorang pemain sepakbola untuk membawa atau menggiring bola bergerak dengan cepat, terutama tindakan antisipasi untuk menghindari penjagaan atau hadangan pemain lawan

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerak secepat mungkin sebagai bentuk rangsangan. Dengan kata lain kecepatan seseorang untuk melakukan rangsangan dalam bentuk gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan lari juga sangatlah diperlukan bagi pemain sepakbola, untuk dalam hal bermain sepakbola yang bagus dan indah dengan cara mengejar bola, mencari ruang dan melakukan *overlap* yang akan susah bagi lawan dalam hal mengejar pemain yang mempunyai kecepatan yang baik. Dalam permainan sepakbola selain kecepatan pemain sepakbola juga dituntut agar memiliki kualitas kelincahan yang baik agar mampu melewati lawan dan menggiring bola dengan baik, adapun teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola yang mempengaruhi kualitas pemain.

Menggiring bola salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola mengatakan bahwa mahirnya pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola dengan teknik keterampilan membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan Dribling berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada

kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Dribbling memerlukan ketrampilan yang baik Dengan metode ulangan yang banyak maka kemampuan dribbling yang lincah dan cepat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan.

Serta kondisi fisik juga sangat mempengaruhi pada saat melakukan latihan permainan sepakbola teknik yang digunakan adalah kelincahan, kecepatan, menggiring bola dengan baik, serta komponen tersebut dapat di raih oleh seseorang atlet dengan melalui latihan yang teratur. kondisi fisik sangat penting dimiliki oleh atlet bahwa seorang olahragawan tidak akan dapat melakukan teknik – teknik secara sempurna jika kondisi fisiknya jelek, kondisi fisik merupakan modal dasar untuk mencapai keterampilan yang optimal.

### C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas dapat kita jelaskan, maka hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah.

1. Terdapat hubungan kelincahan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepakbola pada SSB Pratama Jaya
2. Terdapat hubungan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepakbola SSB Pratama Jaya
3. Terdapat hubungan kelincahan dan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepakbola pada SSB Pratama Jaya.



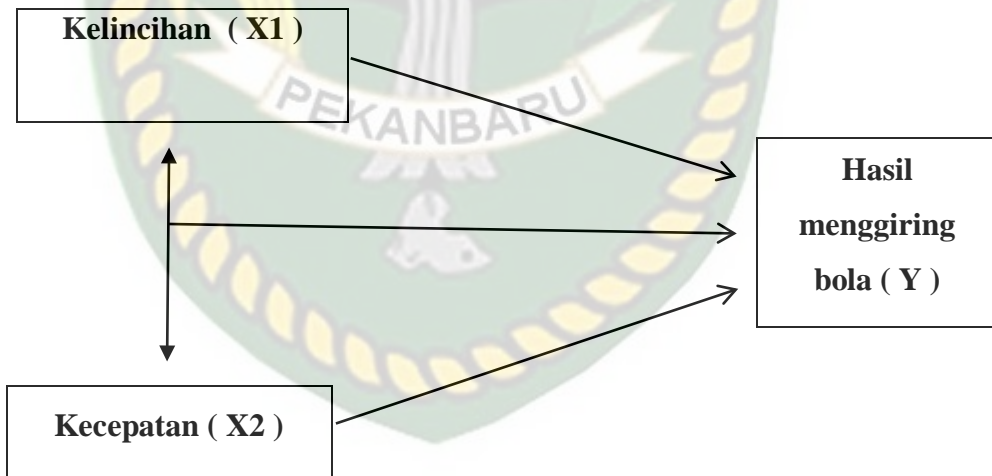
## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis penelitian

Penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasi ganda dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini. (Arikunto, 2006:273).

Dalam hal ini sebagai variabel bebas ( $X_1$ ) adalah kelincahan, ( $X_2$ ) adalah kecepatan dan serta sebagai variabel Terikat ( $Y$ ) adalah hasil menggiring bola. Adapun desain penelitian ini desain dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.2. Desain Penelitian  
Sumber, Sugiyono, (2015:232)

$X_1$  = Kelincahan

$X_2$  = Kecepatan

$Y$  = Hasil menggiring bola

## **B. Populasi Dan Sampel**

### **1. Populasi**

Berdasarkan pendapat Sugiyono (2015:61) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam peneliti ini yaitu SSB Pratama jaya yang berjumlah 12 Atlet. Alasannya karena ditempat saya penelitian masih adanya pandemi covid 19. Oleh karena itu orang tua dari atlet tersebut tidak mengizinkan mereka untuk melakukan atau membantu saya pada saat saya penelitian maka dari situ saya mengambil 12 atlet tersebut.

Berdasarkan pendapat Arikunto (2002:109) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel. Untuk memudahkan pengambilan data dan menjaga agar data yang dapat diambil homogen maka peneliti menggunakan teknik total *sampling*. Artinya yang dijadikan sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 Atlet. Alasannya karena ditempat saya penelitian masih adanya pandemi covid 19. Oleh karena itu orang tua dari atlet tersebut tidak mengizinkan mereka untuk melakukan atau membantu saya pada saat saya penelitian maka dari situ saya mengambil 12 atlet tersebut.

## **C. Definisi Operasional**

Supaya tidak terjadi kesalahan dalam pemahaman judul yang akan diteliti maka penulis perlu menjelaskan yang berkaitan dengan judul proposal ini:

1. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh tes yang digunakan adalah *Squat Thrust*
2. Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam memindahkan tubuhnya dari satu tempat ke tempat lainnya dengan secepat mungkin. Tes yang digunakan adalah Test Lari 30 meter
3. Menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan. Penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. Tes yang digunakan adalah tes *soccer dribble test* (menggiring bola).

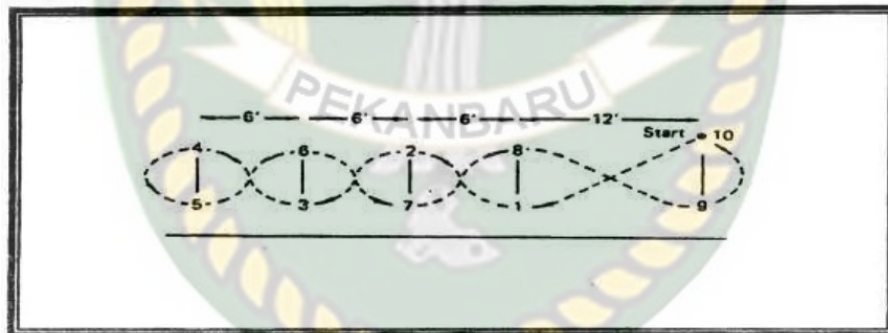
#### **D. Pengembangan Instrumen**

Adapun instrumen penelitian ini terdiri dari 3 variabel, variabel bebas (X) terdiri dari sub variabel yaitu : Variabel Pertama (X1) adalah kelincahan, dan variabel bebas kedua (X2) adalah kecepatan, serta variabel terikat yaitu hasil menggiring bola, Dari 3 variabel ini yang akan diambil melalui tes sebagai berikut:

##### **1. Tes Kelincahan *Dogging Run* (Ismaryati, 2008:41)**

- a. Tujuan : mengatur kemampuan merubah arah berlari
- b. Sasaran : laki- laki yang berusia 10 tahun ke atas
- c. Perlengkapan :
  - Stopwatch, Pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis starts.
  - Cat atau kapur untuk membuat tanda

- Lembing atau kun yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan
  - Lapangan
  - Garis start sepanjang 1,83 m (6 feet)
  - Rintangan pertama didepan garis start sejauh 3,66 m (12 feet)
  - Rintangan ke dua di depan rintangan pertama sejauh 1.83 m
  - Rintangan ke tiga dan empat masing-masing sejauh 1,83 m
- d. Pelaksanaan : Test berdiri sedekat mungkin dibelakang garis start, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang telah ditentukan.
- e. Penilaian : Catat waktu yang ditempuh mulai dari start sampai dengan finish.



Gambar 2.3. Lapangan *Dogging Run*  
Sumber : Ismaryati,( 2008:41)

## 2. Tes Kecepatan, Test lari 30 meter (Arsil, 2010:105)

Prosedur pelaksanaan test kecepatan lari 30 meter

- a. Testee siap berdiri dibelakang garis start.
- b. Dengan aba-aba “siap” Testee siap berlari dengan start berdiri.



- c. Dengan aba-aba “ya” Testee 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 pesepuluh detik (0.1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,1 detik).
- f. Test dilakukan dua kali, perlari melakukan test berikutnya setelah berselang minimal satu pelari, kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.
- g. Test dinyatakan gagal apabila melewati atau menyebrangi lintasan lainnya.

**Tabel 3.1. Norma Test Lari 30 Meter**

No	Norma	Prestasi (detik)
1	Baik sekali	3.58-3.91
2	Baik	3.92-4.34
3	Sedang	4.35-4.72
4	Kurang	4.73-5.11
5	Kurang sekali	5.12-5.50

Sumber : Arsil,(2010:105)

### 3. Tes Menggiring Bola, *Dribbling* (Arsil, 2010:135)

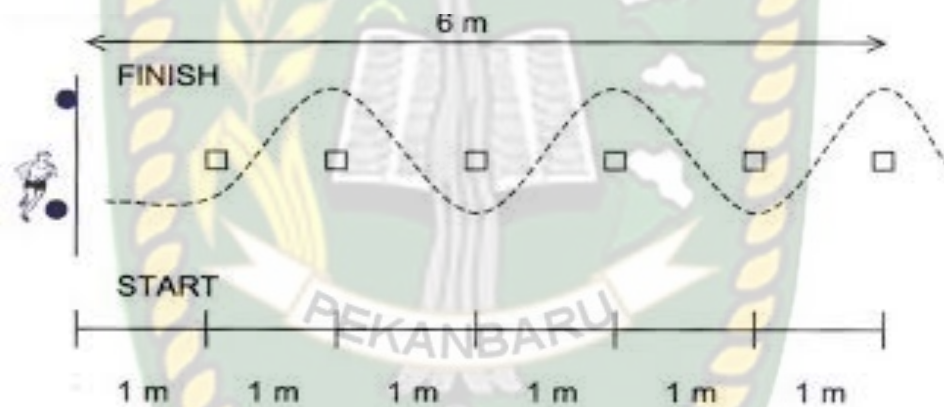
#### 1. *Dribbling*

Test *Dribbling* Adalah tes dengan menggiring bola secepat mungkin melewati semua rintangan yang telah ditentukan. Tujuannya adalah mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam mennggiring bola. Panjang

lapangan adalah 6 meter dengan jarak antara satu rintangan dengan rintangan berikutnya 1 meter Bentuk tes *dribbling* ini.

2. Cara pelaksanaan:

- a. Siswa tes berdiri dibelakang garis start dengan sebuah bola di garis start.
- b. Pada aba-aba “ya” siswa tes menggiring bola secepat mungkin melewati semua rintangan zig-zag sampai garis finish,
- c. Pencatatan hasil diambil dari lama waktu tempuh dari start sampai finish dalam waktu persepuluh detik.



Gambar 2.4. Lapangan *Dribbling*

Sumber: Arsil, (2010:135)

Tabel 2. Norma Penilaian *Dribbling*

No	Klasifikasi	T-Score
1	Baik sekali	> 66
2	Baik	53-65
3	Sedang	41-52
4	Kurang	< 40

### E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

### 1. Observasi

Teknik yang digunakan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk mencari data langsung ke tempat latihan atlet Ssb Pratama Jaya.

### 2. Kepustakaan

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang kutipan-kutipan dari teori-teori yang berhubungan kelincahan dan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepakbola Ssb Pratama Jaya

### 3. Tes Pengukuran

Tes adalah pengukuran yang objektif dan standar yang telah diprosedur secara sistematis guna mengobeservasi dan memberi deskripsi sejumlah atau lebih dari seseorang dengan bantuan skala numerik atau suatu sistem sistem kategoris .dengan demikian dapat dinyatakan bahwa tes adalah prosedur yang sistematis (Sugiyono, 2015:243).

Penelitian dengan cara mengumpulkan data hasil pengukuran eksplosif kelincahan, kemudian di hubungkan dengan menggiring bola . Penelitian ini akan menggunakan dua variabel bebas yang dilambangkan dengan X dan variabel terikat dilambangkan Y. Untuk Variabel X1 diperoleh dari kelincahan dan X2 diperoleh kecepatan, sedangkan untuk variabel Y dari hasil menggiring bola atlet Ssb Pratama Jaya.

## F. Teknik Analisis Data

Untuk menegetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dapat digunakan korelasi *product momoment* dan korelasi ganda. Rumus ini penelitian kutip dalam buku Sugiyono, ( 2015 : 228 ) adalah sebagai berikut :

Rumus Korelasi dari X *Product Moment* :

$$R_{xy} = \frac{n \Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{n \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{n \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  : Angka Indeks kontribusi "r" *Product moment*

$n$  : Sampel

$\Sigma X$  : Jumlah Seluruh Skor x

$\Sigma Y$  : Jumlah Seluruh Skor y

$\Sigma XY$  : Hasil Perkalian Antar skor x dan skor y.

Rumus menghitung Korelasi Ganda :

$$R_{x_1x_2y} = \frac{\sqrt{r^2_{yx_1} + r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}}{1 - r^2_{x_1x_2}}$$

$R_{x_1x_2y}$  : Kolerasi Antar variable X1 dengan X2 secara bersama  
– sama dengan variable Y

$r_{yx}$  : Kolerasi *product moment* X dan X

$r_{yx_2}r_{x_1}r_{x_2}$  : Kolerasi *product moment* X1 dan X2

Kemudian di berikan interpersi besarnya Hubungan kelincahan dan kecepatan hasil menggiring bola pada permainan sepakbola pada SSB Pratama Jaya. yang berpendoman pada pendapat, Sugiyono ( 2015 : 231 ).



Tabel 3.3. Pendoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

<b>Interval Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 -0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil dan data yang telah diolah dalam penelitian ini adalah data Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Hasil Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada SSB Pratama Jaya. Adapun hasil deskripsi data dari hasil tes kelincahan dan kecepatan merupakan variabel bebas dari dua item tersebut, sedangkan menggiring bola merupakan variabel terikat adalah sebagai berikut.

#### **A. Deskripsi Data**

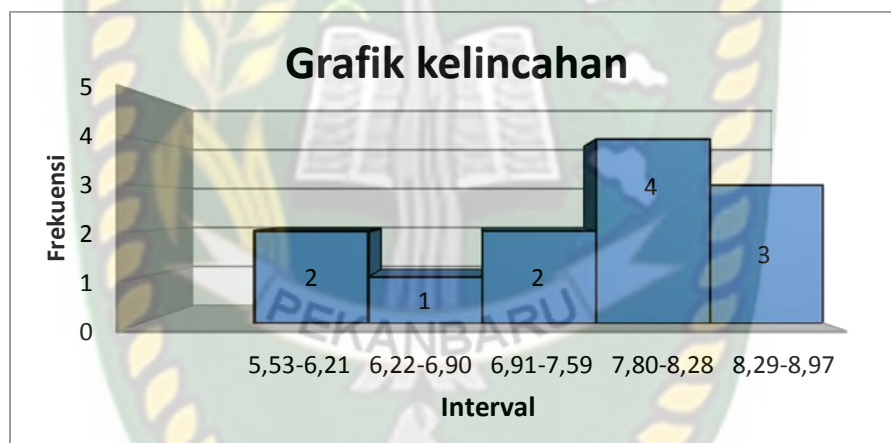
##### **1. Deskripsi Hasil Tes Kelincahan Pada Permainan Sepak Bola Pada Atlet SSB Pratama Jaya**

Dari Hasil Pengukuran tes Kelincahan Pada Atlet SSB Pratama Jaya. Kemudian dari data tes kelincahan diketahui bahwa nilai tertinggi tes tersebut adalah pada interval 58,29-8,97 sebanyak 3 orang persentase sebanyak 25% pada interval 7,60-8,23 sebanyak 4 orang persentase sebanyak 33,33% pada interval 6,91-7,59 sebanyak 2 orang persentase sebanyak 16,67% pada interval 6,22-6,90 sebanyak 1 orang persentase 8,33% pada interval 5,53-6,21 sebanyak 2 orang persentase sebanyak 16,67% maka dari tes kelincahan pada SSB Pratama Jaya dan tertinggi 8,97 dan terendah 5,53 untuk lebih jelas dapat dilihat dari table dibawah ini.

Tabel 3.4. Distribusi Frekuensi Tes kelincahan Atlet SSB Pratama Jaya

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	5,53-6,21	2	16,67%
2	6,22-6,90	1	8,33%
3	6,91-7,59	2	16,67%
4	7,80-8,28	4	33,33%
5	8,29-8,97	3	25%
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan table 4 diatas, maka untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari grafik berikut ini



Gambar 4.1. Histogram Data Distribusi Frekuensi Hasil tes kelincahan Atlet SSB Pratama Jaya.

## 2. Hasil Tes Kecepatan Pada Permainan Sepak Bola Pada Atlet SSB Pratama Jaya

Dari Hasil Pengukuran tes Kecepatan Pada Atlet SSB Pratama Jaya.

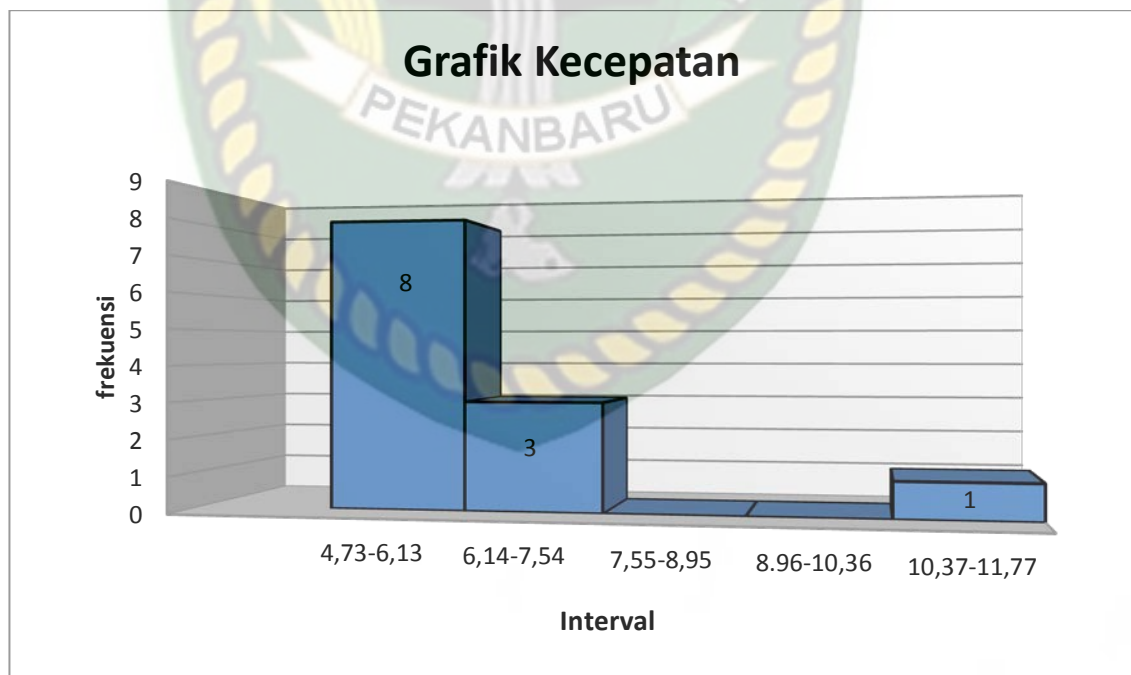
Kemudian dari data tes kecepatan diketahui bahwa nilai tertinggi tes tersebut adalah pada interval 7,17-7,77 sebanyak 1 orang sebanyak persentase 8,33% pada interval 6,56-7,16 sebanyak 0 orang persentase sebanyak 0% pada interval 5,95-6,55 sebanyak 0 orang persentase sebanyak 0% pada interval 5,34-5,94 sebanyak

3 orang persentase 25% pada interval 4,73-5,33 sebanyak 8 orang persentase sebanyak 67% maka dari tes kecepatan pada SSB Pratama Jaya dan tertinggi 7,77 dan terendah 4,73 untuk lebih jelas dapat dilihat dari table dibawah ini;

Tabel 3.5. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Atlet SSB Pratama Jaya.

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	4,73-5,33	8	67%
2	5,34-5,94	3	25%
3	5,95-6,55	0	0
4	6,56-7,16	0	0
5	7,17-7,77	1	8,33%
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan table 5 diatas, maka untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari grafik berikut ini



Gambar 4.2. Histogram Data Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecepatan Atlet SSB Pratama Jaya

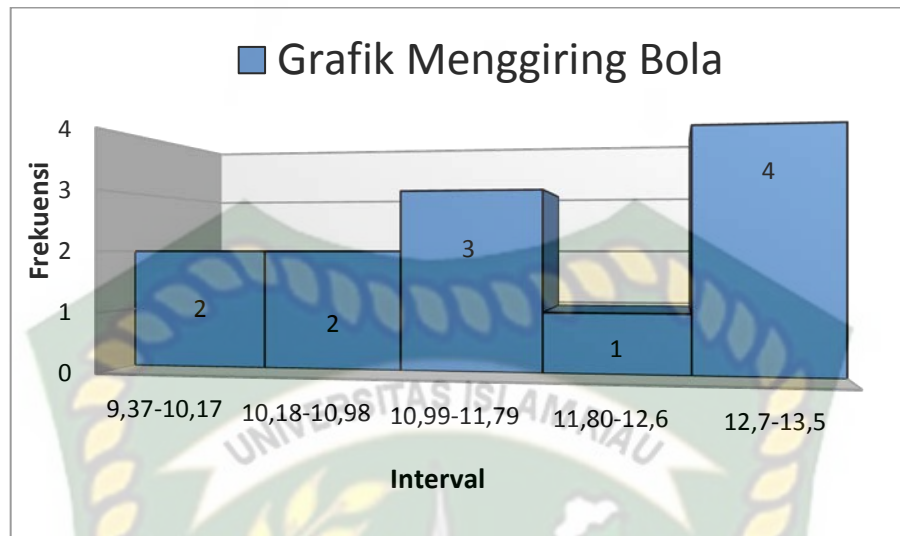


### 3. Hasil Tes Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada Atlet SSB Pratama Jaya

Dari Hasil Pengukuran tes Menggiring Bola Pada Atlet SSB Pratama Jaya. Kemudian dari data tes Menggiring Bola diketahui bahwa nilai tertinggi tes tersebut adalah pada interval 12,7-13,5 sebanyak 4 orang sebanyak persentase 33,33% pada interval 11,80-12,6 sebanyak 1 orang persentase sebanyak 8,33% pada interval 10,99-11,79 sebanyak 3 orang persentase sebanyak 25% pada interval 10,18-10,99 sebanyak 2 orang persentase 16,67% pada interval 9,37-10,17 sebanyak 2 orang persentase sebanyak 16,67% maka dari tes Menggiring Bola pada SSB Pratama Jaya dan tertinggi 13,5 dan terendah 9,37 untuk lebih jelas dapat dilihat dari table dibawah ini;

Tabel 3.6. Distribusi Frekuensi Tes Menggiring Bola Atlet SSB Pratama Jaya.

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	9,37-10,17	2	16,67%
2	10,18-10,98	2	16,67%
3	10,99-11,79	3	25%
4	11,80-12,6	1	8,33%
5	12,7-13,5	4	33,33%
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>100%</b>



Gambar 4.3. Histogram Data Distribusi Frekuensi Hasil Tes Menggiring Bola Atlet SSB Pratama Jaya

## B. Analisis Data

Data yang dikumpulkan kemudian di analisis, dalam hal ini peneliti ingin menjabarkan apakah ada atau tidaknya hubungan variabel  $X_1$  terhadap  $Y$ ,  $X_2$  terhadap  $Y$  dan  $X_1X_2$  terhadap  $Y$ . Berikut ini selengkapnya :

### 1. Analisis hubungan kelincahan dengan hasil menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada SSB Pratama Jaya.

Untuk Mencari Hubungan kelincahan dengan hasil menggiring bola adalah dengan menggunakan rumus *product moment*. Dengan hal ini untuk mengetahui apakah terdapat signifikan atau tidak maka digunakan kaida penguji. Aturannya jika  $F_{hitung} >$  dari  $F_{tabel}$  maka didapatkan hasil signifikan, jika  $F_{hitung} <$  dari  $F_{tabel}$  maka didapatkan hasil yang tidak signifikan antara kelincahan dengan menggiring bola pada permainan sepak bola pada SSB pratama jaya. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan nilai  $r_{hitung} = 0,3502$  dan nilai  $r_{tabel} = 0,52$ . Dengan demikian nilai  $r_{hitung} <$  dari nilai  $r_{tabel}$  berarti didapatkan hasil bahwa hubungan

kelincahan dengan hasil menggiring bola tidak signifikan. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat tabel dibawah ini :

Tabel 3.7. Kontribusi X1 terhadap Y

No	Variabel	N	Hitung	Tabel	Perbandingan	Katergoti
1	Kelincahan	12	r =	r =	$R_{hitung} < R_{tabel}$	Tidak signifikan
2	Hasil menggiring bola		0,3502	0,576	$0,3502 < 0,52$	
kesimpulan	Hubungan X1 terhadap Y tidak signifikan					

## 2. Analisis hubungan kecepatan dengan hasil menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada SSB Pratama Jaya.

Untuk mencari Hubungan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepak bola pada ssb pratama jaya maka digunakan rumus *product moment*. Dalam hal ini untuk mengetahui apakah terdapat signifikan atau tidak signifikan maka digunakan kaidah penguji. Aturannya jika  $F_{hitung} >$  dari  $F_{tabel}$  maka didapatkan hasil signifikan, jika  $F_{hitung} <$  dari  $F_{tabel}$  maka didapatkan hasil yang tidak signifikan antara kecepatan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepak bola ssb pratama jaya. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan nilai  $r_{hitung} = 0,5873$  dan hasil  $r_{tabel} = 0,52$ . Dengan demikian nilai  $r_{hitung} >$  dari hasil  $r_{tabel}$  berarti didapatkan hasil bahwa hubungan kecepatan dengan hasil menggiring bola signifikan untuk lebih jelasnya bisa dilihat tabel dibawah ini

Tabel 5.8. Kontribusi X2 terhadap Y

No	Variabel	N	Hitung	Tabel	Perbandingan	Katergoti
1	Kelincahan	12	r =	r =	$R_{hitung} > R_{tabel}$	signifikan
2	Hasil menggiring bola		0,5873	0,576	$0,5873 > 0,52$	
kesimpulan	Hubungan X1 terhadap Y signifikan					

### 3. Analisis hubungan kelincahan dan kecepatan dengan hasil menggiring Bola Pada permainan sepak bola pada SSB pratama jaya.

Untuk mencari hubungan kelincahan dan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepak bola pada ssb pratama jaya. Maka digunakan rumus *product moment*. Dalam hal ini untuk mengetahui apakah terdapat signifikan atau tidak signifikan maka digunakan kaidah penguji. Aturannya jika  $F_{hitung} >$  dari  $F_{tabel}$  maka didapatkan hasil signifikan, jika  $F_{hitung} <$  dari  $F_{tabel}$  maka didapatkan hasil yang tidak signifikan antara kelincahan dan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepak bola pada ssb pratama jaya. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan nilai  $r_{hitung} = 0,62$  dan nilai  $r_{tabel} = 0,52$ . Dengan demikian nilai  $r_{hitung} >$  dari nilai  $r_{tabel}$  berarti didapatkan hasil bahwa hubungan kelincahan dan kecepatan dengan hasil menggiring bola sangat signifikan. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat tabel dibawah ini :

Tabel 3.9. Kontribusi X1 X2 terhadap Y

No	Variabel	N	Hitung	Tabel	Perbandingan	Kategori
1	Kelincahan	12	r =	r =	$R_{hitung} > R_{tabel}$	signifikan
2	kecepatan		0,62	0,576		
3	Hasil menggiring bola		$0,62 > 0,52$			
kesimpulan	Hubungan X1 terhadap Y signifikan					

## C. Pembahasan

### 1. Tidak Terdapat Hubungan Kelincahan Dengan Hasil Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada Ssb Pratama Jaya

Rendahnya hubungan kelincahan dengan hasil menggiring bola atlet SSB Pratama Jaya, dapat terlihat ketika melakukan tes kelincahan *dogging run* dan tes



menggiring bola yang cukup menyulitkan atlet, dikarenakan dalam latihan mereka tidak ada materi latihan kelincahan dan menggiring bola seperti yang di ujikan pada penelitian ini. Kemudian atlet juga masih merasa kelelahan karna jadwal kompetisi yang baru diikuti atlet, sehingga atlet kurang maksimal dalam melakukan tes yang diberikan peneliti, hal ini juga mempengaruhi hasil tes yang dilakukan.

Kemudian untuk mengukur seberapa hubungan antara kelincahan dengan hasil menggiring bola dapat dicari koefesian dan dipengaruhi oleh faktor lain seperti kekuatan otot, kecepatan, waktu reaksi. Keseimbangan, koordinasi dan teknik dasar yang mendukung olahraga sepakbola khususnya dalam menggiring bola.

Selain itu untuk melakukan teknik menggiring bola yang baik dan maksimal, memerlukan kelincahan yang baik pula,ada faktor-faktor pendukung lainnya, seperti koordinasi mata kaki, kelenturan, keseimbangan,kecepatan dan ketepatan perkenaan bola. Seperti yang dikemukakan oleh Ismaryanti (2006: 41) mengatakan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.

Untuk mendapatkan kelincahan tentu ada latihan-latihan yang sesuai untuk meningkatkan kelincahan yang harus diterapkan seperti lari bola-balik dan lari zig-zag melewati rintangan, selain itu ada beberapa faktor juga yang mempengaruhi kelincahan seperti komponen biomotor,tipe tubuh, umur, jenis kelamin,berat badan dan kelelahan.

Penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian relevan yaitu Muhammad Yamin (2016) Hubungan Kelincahan Terhadap Hasil Dribbling Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Sman 1 Kampar Kecamatan Kampar Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: tidak terdapat hubungan antara kelincahan dengan hasil dribbling, dimana  $r_{tab}$  pada taraf signifikan  $\alpha (0,05) = 0,433$  berarti  $r_{hitung} (0,336) < r_{tabel} (0,433)$ . hal ini menunjukkan bahwa untuk mendapatkan hasil dribbling yang baik bukan hanya dipengaruhi oleh kelincahan saja, akan tetapi masih banyak lagi seperti kecepatan maupun kelentukan.

Selanjutnya penelitian yang sama dari Fabelia Yunicha Adensya (2018) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keterampilan dribbling dengan bermain sepakbola modifikasi siswa kelas XI IPS Putra di SMA Negeri 1 Cawas.

Kesimpulannya Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka dapat disimpulkan bahwa untuk hubungan antara variabel x1 dengan variabel y tidak Terdapat hubungan yang signifikan Kelincahan dengan hasil menggiring Bola oleh karena itu kelincahan tidak sepenuhnya menguasai bola sehingga kelincahan belum mampu memberikan hubungan yang signifikan terhadap keterampilan bermain sepakbola

## **2. Terdapat Hubungan Kecepatan dengan hasil menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada SSB Pratama Jaya**

Semakin Besar Kecepatan Seseorang, Maka Hasil Menggiring Bola Akan Semakin Cepat, Sebaliknya Semakin Lambat Kecepatannya, Maka Hasil Menggiring Bola Semakin Lambat Pula Kecepatan Merupakan Salah Satu Faktor

Penting Yang Mempengaruhi Gerak Kecepatan Merupakan Unsur Kemampuan Gerak Yang Harus Dimiliki Seorang Pemain Sepakbola Sebab Dengan Kecepatan Yang Tinggi, Pemain Yang Menggiring Bola Dapat Menerobos Dan Melemahkan Daerah Pertahanan Lawan.

Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk fastbreak, dribble dan passing. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya eksternal dalam menggiring bola. Kecepatan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu..

“Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola ke daerah lawan dan akan mempermudah pula dalam mencetak gol ke gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola”. Kecepatan lari dapat dilatih baik dengan bola maupun tanpa bola. Kecepatan lari sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepak bola, terlebih saat menggiring bola sepak. Menggiring bola sepak tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat

Kecepatan juga ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan kemampuan mengendalikan gerak yang tiba-tiba sehingga kemampuan kecepatan yang memadai dari seorang atlet atau pemain sepak bola akan menambah nilai lebih terhadap penampilannya dalam menguasai

bola atau bermain di lapangan. Dalam hal menggiring bola, kondisi fisik harus dimiliki oleh seorang pemain yang harus diberikan latihan yang benar.

Kecepatan dalam menggiring bola masih kesulitan. Karena kecepatan menggiring bola sangatlah penting untuk membuka celah dari pertahanan lawan. Baik dari tengah pertahanan lawan dan menyisir dari pinggir lapangan pertahanan lawan untuk melakukan soloran dengan skill yang dimiliki atau melakukan crossing ke area kotak finalti dalam upaya mencetak gol. Banyak faktor – faktor yang mempengaruhi kecepatan menggiring bola diantaranya ialah. Usia yang relatif masih muda dan masa pertumbuhan, tidak menuntut kemungkinan kemampuan setiap individu akan semakin meningkat dengan dilatih secara baik.

Penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian relevan yaitu penelitian oleh Rury Rizhardi (2017) Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler sepak bola Di Smp Kartika 1-7 Padang. Kesimpulan itu adalah hubungan yang signifikan kecepatan terhadap kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Kartika 1-7 Padang, yaitu dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,751 yang lebih besar dari nilai  $r_{tabel} = 0,396$  serta nilai  $t_{hitung} = 5,454$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel} = 2,069$ .

Selanjutnya penelitian yang sama dari Indra Iman (2013) dengan judul Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola Dari hasil perhitungan dan analisis data statistik dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap hasil menggiring bola pada siswa putra kelas VII SMP Swasta



Kapuas Pontianak. Dengan rincian kesimpulan adalah sebagai berikut: 1) Terdapat hubungan signifikan antara kelincahan terhadap hasil menggiring bola pada siswa putra kelas VII SMP Swasta Kapuas Pontianak, 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap hasil menggiring bola pada siswa putra kelas VII SMP Swasta Kapuas Pontianak, 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kecepatan pada siswa putra kelas VII SMP Swasta Kapuas Pontianak.

Kesimpulannya Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa untuk hubungan antara variabel  $x_2$  dengan variabel  $y$  Terdapat hubungan yang signifikan Kecepatan dengan hasil menggiring Bola, oleh karena itu Semakin Besar Kecepatan Seseorang, Maka Hasil Menggiring Bola Akan Semakin Cepat, Sebaliknya Semakin Lambat Kecepatannya, Maka Hasil Menggiring Bola Semakin Lambat Pula Kecepatan.

### **3. Terdapat Hubungan kelincahan dan Kecepatan dengan hasil menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada SSB Pratama Jaya**

Mengatakan bahwa “seorang pemain sepak bola harus memiliki ketangkasan dan kelincahan yang baik, dengan kelincahan pemain akan mudah bergerak, merubah arah posisi badan sambil menggiring bola dengan cepat, misalnya pemain dapat membebaskan diri dari kawalan lawan dengan cara melewati lawannya itu dengan mengecoh lawan dengan gerakan tipu atau gerakan tiba-tiba untuk melakukan serangan untuk menciptakan gol atau mengumpan ke teman yang tidak dalam penjagaan”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa

kecepatan dan kelincuhan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam menggiring bola.

Kelincuhan merupakan salah satu komponen kebugaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincuhan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal. Kecepatan ini biasanya terjadi dalam bentuk kecepatan gerak maju dan kecepatan mengubah. Pemain berlatih mengubah arah giringan, menambah atau mengurangi kecepatan dalam menggiring bola dan sewaktu-waktu menghentikan bola.

Mengatakan bahwa kelincuhan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Kecepatan kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas yang sama berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dan menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

Menjelaskan bahwa kelincuhan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu menggiring bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan juga dapat merebut bola dengan cepat. Pemain yang lincah akan mudah melewati lawan saat berhadapan satu lawan satu, baik dengan pemain ataupun dengan penjaga gawang.

Kelincahan bentuk gerakan yang mengharuskan seseorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas dengan kecepatan fisik yang sangat menunjang dalam proses menggiring bola, tanpa memiliki kecepatan lari seseorang atau pemain akan lambat dalam melakukan serangan, artinya menggiring bola memerlukan proses berlari dan bergerak dengan cepat

Penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian relevan yaitu penelitian oleh Angga Yudha Irawan (2019) Berdasarkan penelitian yang berjudul “Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepak bola SMA Negeri 1 Gading Probolinggo” dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: (1) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepak bola SMA Negeri 1 Gading: (2) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepak bola SMA Negeri 1 Gading: (3) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepak bola SMA Negeri 1 Gading.

Selanjutnya penelitian yang sama Noor Akhmad (2018) dengan judul Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepak Bola Pada Klub Red Bee Warrior Mataram Tahun 2018 Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut ada hubungan secara bersama-sama yang signifikan antara kecepatan, kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada klub red bee warrior Mataram.

Selanjutnya berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, penelitian memiliki implikasi yaitu bagi pelatih yang akan meningkatkan keterampilan permainan sepak bola hendaknya harus memperhatikan faktor yang penting yaitu, seperti kelincahan, kecepatan lari 30 meter dan menggiring bola. Bentuk perhatian berwujud agar melatih kelincahan kecepatan dan menggiring bola dengan bentuk bervariasi lagi agar stamina pemain dapat lebih baik dan stabil lagi

Keterbatasan penelitian ini dilakukan sebaik mungkin agar tidak lepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan saat penelitian yaitu pada kemungkinan para atlet kurang melakukan bersungguh-sungguh dalam melakukan tes keterampilan sepak bola. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor yang lain yang dapat mempengaruhi keterampilan bermain sepak bola, yaitu faktor psikologi atau kematangan mental. Kesadaran peneliti kurangnya biaya dan waktu pada saat melakukan tes keterampilan sepak bola menggunakan posisi kaki bagian dalam dan bagian yang menyentuh bola bagian kaki sebelah dalam, kaki yang menyentuh bola jangan ditarik kebelakang tapi diayun kedepan, upayakan setiap langkah menyentuh bola atau mendorong bola bergulir kedepan, Bola yang bergulir tidak boleh jauh dari kaki, lutut sedikit ditekuk, pandangan terkadang melihat bola, terkadang melihat kedepan atau melihat lapangan.

Kesimpulannya Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa untuk hubungan antara variabel  $x_1$  dan  $x_2$  dengan variabel  $y$  Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dan Kecepatan dengan hasil menggiring Bola, oleh karena itu Semakin Besar kelincahan dan Kecepatan Seseorang, Maka Hasil Menggiring



Bola Akan Semakin Cepat, Sebaliknya Semakin Lambat kelincahan dan Kecepatannya, Maka Hasil Menggiring Bola Semakin Lambat Pula kelincahan dan Kecepatan.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. Tidak terdapat hubungan kelincahan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepak bola pada ssb pratama jaya dengan nilai  $r_{hitung} = 0,3502 < r_{tabel} = 0,52$  dengan demikian hasil penelitian didapat tidak signifikan karena lebih rendah kelincahan terhadap menggiring bola.
2. Terdapat hubungan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepak bola pada ssb pratama jaya. Signifikan karena hasil kecepatan dengan hasil menggiring bola tingkat hubungan  $r_{hitung} = 0,5873 > r_{tabel} = 0,52$ , dengan demikian hasil yang didapatkan signifikan.
3. Terdapat hubungan kelincahan dan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepak bola pada ssb pratama jaya. Tingkat hubungan  $r_{hitung} = 0,62 > r_{tabel} = 0,52$  dengan demikian hasil yang didapatkan signifikan.

#### B. Saran

1. Kepada pelatih agar dapat terus menggalih kemampuan atlet dalam permainan sepakbola, terutama dalam kelincahan dan teknik menggiring bola dengan menggiring bola, dengan memberikan latihan-latihan yang terencana terprogram dengan baik.

2. kepada atlet agar lebih meningkatkan kemampuan bermain bola dengan lebih giat berlatih, agar menjadi pemain yang berprestasi dikemudian hari.
3. kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola pada sepak bola



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, N., Zainuddin, F., & Bausad, A. A. (2018). Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepak Bola Pada Klub Red Bee Warrior Mataram Tahun 2018. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 2(1).
- Andriansyah, M. F., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Dengan Keterampilan Dribbling Siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12-23.
- Ari Wilujeng, W. A. H. Y. U. (2013). Hubungan Kecepatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya (studi pada siswa ekstrakurikuler pencak silat tapak suci). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(3).
- Arifin, D. I., & Bulqini, A. (2019). Pengaruh Latihan Speed, Agility And Quickness (Saq) Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Pada Atlet Futsal Stkip Pgrj Sumenep Tahun 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bafirman, B., & Wahyu, A. S. (2018) *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2016). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(2), 201-212.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, dan Five Cone Drill terhadap Kelincahan (Agility) dan Kecepatan (Speed). *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41-59.
- Effendi, A. R. (2020). Pengaruh Latihan Dribble Slalom Terhadap Kemampuan Dribble Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 6 Sungai Laur Kabupaten Ketapang. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(2), 221-228.



- Febrihan, A. S., & Rosyida, E. (2019). Kontribusi Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Indian Dribble Pada Siswa Ekstrakurikuler Hockey Di Sma Negeri 1 Menganti. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Firmansyah, M., Syafaruddin, S., & Victorian, A. R. (2019). Kelincahan Dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*.
- Gunawan, G. (2015). Studi Korelasi Kelincahan, Kecepatan dan Motivasi Latihan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Futsal pada Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Stkip Pasundan Cimahi. *Jurnal Olahraga*, 1(1), 1-7.
- Hakim, N., & Hidayat, R. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Sdn 65 Pajalesang Palopo. *Journal of Sport and Physical Education*, 1(1).
- Hamzah, H. (2019). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Di Klub SSB Gemilang. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 4(1), 57-69.
- Hasanuddin, M. I., & Hasruddin, H. (2018). Kontribusi Antara Kecepatan, Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Mts Negeri 1 Kotabaru. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1).
- Huda, A. (2019). Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 452-459.
- Ikhsan, M. (2019). *Hubungan Antara Kelincahan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Murid Sdn 91 Tiroang Kabupaten Pinrang* (Tesis, Universitas Negeri Makassar).
- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222-226.
- Ismaryati. (2008). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Lembaga Pengembangan pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS (UNS Press).
- Jinawi, D. N. A. (2013). Pengaruh Pelatihan Hollow Sprint Terhadap Kecepatan Dan Kapasitas Vital Paru. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 1(1).
- Kahfi, M. K., & Wijaya, F. (2020). Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kecepatan Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(4), 24-29

- Kurniawan, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2016). Hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak pada siswa usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2).
- Kurniawan, R. (2020). Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada Klub Langsung Permai FC Kabupaten Siak. *Educative Sportive*, 1(02), 29-36.
- Mukhorrobin, M. (2014). Perbandingan Latihan Kelincahan Dengan Menggunakan Bola Dan Tanpa Bola Pada Permainan Sepak Bola (Pada Pemain SSB Wadhi Putra Usia 15 Tahun Dsn. Bangilan Ds. Wonodadi Kec. Kutorejo Kab. Mojokerto). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2)..
- Mutohir, T. C., Muhyi, M., & Fenanlampir, A. (2011). *Berkarakter dengan berolahraga berolahraga dengan berkarakter*. Surabaya: PT. Java Pustaka Group.
- Nurudin, M. (2015). Pengaruh Latihan Rope-Skipping Dan Box Jumps Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain SSB. *Unnes Journal of sport sciences*, 4(1).
- Prasetyo, H., & Hariyanto, A. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dengan Interval 1: 2 Dan 1: 3 Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Atlet Bola Basket Cls (Cahaya Lestari Surabaya) Kelompok Umur 14 Tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Purba, P. H. (2017). Hubungan Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Gery Chudan Pada Karateka Perguruan Wadokai Dojo Unimed. *Jurnal Prestasi*, 1(1).
- Purnama, A. (2016). Pengaruh Senam Anak Indonesia Terhadap Kecepatan dan Kelincahan (Studi Kasus: Sd Islam Al Mubarak Surabaya). *Jurnal kesehatan olahraga*, 4(3).
- Sabatini, N. K. G., Nugraha, M. H. S., & Dewi, A. A. N. T. N. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan, Kekuatan, Dan Daya Ledak Terhadap Tendangan Pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 8(2), 85-95.
- Samsudin, F. (2017). Pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 1-7.
- Santika, I. G. P. N. A., & Subekti, M. (2020). Hubungan Tinggi Badan Dan Berat Badan Terhadap Kelincahan Tubuh Atlit Kabaddi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 18-24.

- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru Putra Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Pgri Bali Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(2), 2-10.
- Sharkey, Brian. J. (2011) *Kebugara dan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Sinaulan, O. M., Rindengan, Y. D., & Sugiarto, B. A. (2015). Perancangan Alat Ukur Kecepatan Kendaraan Menggunakan ATMega 16. *Jurnal Teknik Elektro dan Komputer*, 4(3), 60-70.
- Siswantara, I., Deswandi, D., & Bafirman, B. (2018). Pengaruh Latihan Sprint 30 Meter Terhadap Kemampuan Kecepatan Lari Pemain SSB Putra Bumi Serambi KU-15. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 18(2), 83-90.
- Subekti, N. (2017). Efektivitas Dribbling Dengan Kaki Bagian Luar, Bagian Dalam, dan Bagian Punggung Kaki Terhadap Penguasaan Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola. *Journal Sport Area*, 2(2), 88-95.
- Sudirman, R. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Penjaskes Stkip Setia Budhi Rangkasbitung. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi*, 2(1), 17-29.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Tindakan Komprehensif*. Bandung: PT. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, Cv.
- Sukanto, A. (2012). Analisis Kekuatan Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Smk Negeri 1 Somba Opu Kabupaten Gowa. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 4(2).
- Supian, A., Negeri, S. D., Loban, S., & Bumbu, S. L. T. (2014). Kontribusi Kecepatan Lari dan Kelincahan terhadap Kecepatan Dribbling Bola Basket pada Pemain Basket Putra SMKN 3 Banjarbaru. *Jurnal Multilateral*, 13(1), 37-52.
- Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 1-14.
- Syafrudin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Syam, N. (2010). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Smk Negeri 5 Makassar. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 2(2).



- Takudung, J. Sportmed., & Puspitorini. W. (2012) *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Wardani, A. S. P., & Irawadi, H. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Kelincahan Shuttle Run dengan Latihan Lateral Run terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa U-14 Ssb Putra Wijaya Fc Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 62-72.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Prasada.
- Wiradarma, I. P. B., Hulfian, L., & Isnaini, I. (2018). Hubunganmotor Ability Dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sd Smp Negeri Satap 1 Lingsar Tahun 2015. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 385-392.
- Yarmani, Y. (2020). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Menggunakan Beban Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Seluma. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 9-15.