

**KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING*  
SEPAKBOLA PADA CLUB HULU KUANTAN FC  
KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

**SKRIPSI**

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



Oleh :

**MUHAMMAD FAISAL TANJUNG**  
NPM : 176610600

**PEMBIMBING UTAMA**

  
**Drs. ZULRAFLI M.Pd**  
NIDN : 1026116301

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

## ABSTRAK

**Muhammad Faisal Tanjung, 2021. Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada Klub Hulu Kuantan Fc Kabupaten Kuantan Singingi.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada klub Hulu Kuantan Fc Kabupaten Kuantan Singingi. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 14 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kelincahan dengan menggunakan *zig-zag run* dan tes *dribbling* sepakbola. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung tingkat nilai hubungan korelasi antara dua variabel. Berdasarkan pada hasil analisis data diketahui bahwa terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada Klub Hulu Kuantan Fc Kabupaten Kuantan Singingi sebesar 46,24% dengan  $r_{hitung} = 0,68 > r_{tabel} = 0,532$ .

**Kata kunci : Kelincahan, *Dribbling*, Sepakbola**

## ABSTRACT

**Muhammad Faisal Tanjung, 2021. Contribution agility against Football Dribbling Ability at the Hulu Kuantan Fc Club, Kuantan Singingi Regency.**

The purpose of this study was to determine the contribution of agility to soccer dribbling skills at the Hulu Kuantan Fc Club Kuantan Singingi Regency. The type of this research is the correlation. The sample in this study amounted to 14 people. The research instrument used was an agility test using a zig zag run and a soccer dribbling test. The data analysis technique used is to calculate the level of correlation between two variables. Based on the results of data analysis, it is known that there is a contribution of agility to soccer dribbling ability at the Hulu Kuantan Fc Club Kuantan Singingi Regency by 46.24% with  $r$  count =  $0.68 > r$  table =  $0.532$ .

**Keywords : Agility, Dribbling, Soccer.**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat nikmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada Klub Hulu Kuantan FC Kabupaten kuantan singingi” tepat pada waktunya.

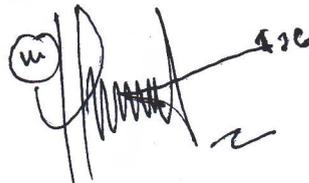
Adapun tujuan dari penulisan skripsi penelitian ini adalah untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan jurusan penjas kesrek. pada Universitas Islam Riau Pekanbaru. Pada kesempatan ini penulis hendak menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terimakasih ini penulis tujukan kepada :

1. Bapak Drs. Zulraflia M.Pd. Selaku pembimbing yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan proposal ini
2. Ibu Leni Apriliani. S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito. S.Pd., M.Pd. Selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau
4. Bapak Samsir selaku pelatih pada Klub Hulu Kuantan FC
5. Bapak Hendri M Selaku manager pada Klub Hulu Kuantan FC
6. Bapak M. Ridwan A. Md., S.E., M.M., Selaku asisten manager pada Klub Hulu Kuantan FC

7. Ayah dan Mama beserta keluarga yang telah memberikan doa, dorongan dan semangat selama penyusunan skripsi ini
8. Teman-temanku seperjuangan bersama-sama menulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan skripsi penelitian ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi penelitian ini. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi penelitian ini berguna bagi pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Pekanbaru, 17 April 2021  
Penulis,



**MUHAMMAD FAISAL TANJUNG**  
**NPM : 176610600**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vi
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	8
A. Landasan Teori .....	8
1. Hakikat Kelincahan .....	8
a. Pengertian kelincahan .....	8
b. Tujuan Kelincahan .....	11
2. Hakikat <i>Dribbling</i> Sepakbola.....	12
a. Pengertian <i>Dribbling</i> .....	12

b. Teknik <i>Dribbling</i> Bola.....	14
c. Kesalahan Yang Sering Terjadi Pada Saat Menggiring Bola ..	16
3. Sarana Dan Prasarana Sepakbola .....	17
a. Lapangan.....	17
b. Bola.....	19
c. Mengatasi Kurangnya Sarana Dan Prasarana.....	19
B. Kerangka Pemikiran.....	20
C. Hipotesis Penelitian.....	22
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Populasi Dan Sampel.....	24
1. Populasi.....	24
2. Sampel.....	24
C. Definisi Operasional .....	24
D. Instrumen Penelitian .....	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
1. Teknik Observasi .....	30
2. Teknik Kepustakaan.....	30
3. Tes dan Pengukuran.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	31
1. Rumus Pearson.....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>
A. Deskriptif Pengukuran Kelincahan Klub Hulu Kuantan Fc .....	33
B. Deskriptif Pengukuran Kemampuan <i>Dribbling</i> Klub Hulu Kuantan Fc .....	35
C. Analisis Penelitian .....	36
D. Pembahasan.....	37
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>40</b>
A. Kesimpulan .....	40
B. Saran .....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Sepakbola.....	18
2. Tes Kelincahan.....	27
3. Tes <i>Dribbling</i> .....	29
4. Arahan Dari Manager Klub Hulu Kuantan Fc.....	50
5. Bersama Rekan Yang Membantu Persiapan Dalam Penelitian.....	50
6. Pengecekan Suhu Badan.....	51
7. Protokol Kesehatan Dengan Menggunakan Masker dan Memberikan Penyemprotan Hand Sanitizer.....	51
8. Seting lapangan Tes.....	52
9. Tes <i>Zig-Zag Run</i> .....	53
10. Tes <i>Dribbling</i> .....	54
11. Klub Hulu Kuantan Fc.....	55

## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Grafik 1 Histogram Data Hasil Tes Kelincahan Atlet Sepakbola Klub Hulu Kuantan Fc .....	34
2. Grafik 2 Histogram Data Hasil Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> Atlet Sepakbola Klub Hulu Kuantan Fc .....	36



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	32
2. Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Sepakbola Klub HuluKuantan Fc .....	34
3. Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> Atlet Sepakbola Klub Hulu Kuantan Fc.....	35



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lampiran 1 Data Hasil Tes Pengukuran Kelincahan Atlet Sepakbola Klub Hulu Kuantan Fc .....	43
2. Lampiran 2 Cara Mencari Distribusi Frekuensi kelincahan Atlet .....	44
3. Lampiran 3 Data Hasil Tes Pengukuran Kemampuan <i>Dribbling</i> Atlet Sepakbola Klub Hulu Kuantan Fc .....	45
4. Lampiran 4 Cara Mencari Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i> Atlet Sepakbola Klub Hulu Kuantan Fc.....	46
5. Lampiran 5 Tebel Korelasi Product Moment .....	47
6. Lampiran 6 Distribusi Nilai r-tabel.....	49

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga pada saat sekarang ini merupakan kebutuhan bagi setiap orang secara individu maupun kelompok. Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan sehingga memberikan kontribusi dalam memelihara kebugaran tubuh dan meningkatkan kesehatan tubuh. Di samping itu juga olahraga berarti suatu kegiatan yang dilakukan untuk menyempurnakan jasmani dan rohani agar memiliki sikap dan mental yang baik. Oleh karena itu pembinaan pada setiap cabang olahraga formal maupun non formal agar dilakukan pemerataan dalam mengakses pengaplikasian olahraga.

Sehubungan dengan hal diatas, pemerintah mengeluarkan Undang-undang sistem keolahragaan nasional No. 3 tahun 2005 pada pasal 27 ayat 4 “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Sebagaimana dimaksud pada ayat ( 1 ) Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional. Kemudian pada ayat ( 2 ) Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat ( 1 ) dilakukan oleh pusat maupun pada tingkat daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Kemudian dilakukan oleh pelatih yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang

dapat di bantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dilaksanakan dan diarahkan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga formal maupun non formal, menumbuhkan perkembangan serta pembinaan di setiap cabang olahraga yang bersifat nasional maupun daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Dari Undang-undang diatas diketahui bahwa pemerintah sangat mendukung sistem keolahragaan dalam mengupayakan pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka perlu ditingkatkan usaha-usaha seperti, mengadakan latihan secara kontinu, pertandingan maupun perlombaan olahraga yang dapat diikuti oleh seluruh lapisan masyarakat. Untuk itu banyak cabang olahraga yang menggunakan kemampuan gerak dengan faktor pendukung kelincahan kemudian perlu mendapatkan peningkatan prestasi diantaranya adalah cabang olahraga sepakbola. Karena dengan memiliki kelincahan yang baik akan menghasilkan akselerasi gerakan yang baik juga.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang saat ini sangat populer di lingkungan masyarakat Indonesia. Hal ini disebabkan karena banyaknya kompetisi ataupun liga – liga baik yang bersifat antar klub, sekolah, mahasiswa, nasional, dan Internasional yang dilaksanakan oleh organisasi masyarakat, mahasiswa dan induk organisasi dari masing – masing kompetisi tersebut. Permainan sepakbola adalah permainan tim yang menuntut adanya kerja sama yang baik. Sepakbola adalah permainan beregu oleh karena itu kerja sama regu merupakan tuntutan yang harus dipenuhi oleh kesebelasan yang

menginginkan kemenangan. Permainan sepakbola mempunyai tujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin. Serta menahan lawan agar tidak memasukkan bola ke gawang kita sendiri dengan cara kerja sama dan teknik yang benar. Permainan sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah memasukkan bola ke gawang lawan dan mencegah lawan agar tidak memasukkan bola ke gawang kita sendiri. Tim yang dinyatakan sebagai pemenang adalah tim yang pada akhir waktu pertandingan mendapatkan angka/nilai tertinggi. Untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi, maka harus menguasai bermacam-macam teknik dasar bermain sepakbola yang baik dan benar. Dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, diantaranya adalah menggiring bola (*dribbling*), menghentikan bola (*stop the ball*), menyundul (*heading*), mengoper (*passing*), melempar bola (*throw the ball*), mengontrol bola diantaranya adalah menjaga dan melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa disebut juga menggiring bola serta menendang bola ke gawang (*shooting*).

Permainan sepakbola khususnya teknik menggiring (*dribbling*) dibutuhkan kondisi fisik yang baik, guna untuk menghasilkan teknik dasar yang maksimal, seperti kelincahan, kecepatan, koordinasi serta keseimbangan. Salah satu kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam permainan sepakbola yaitu menggiring merupakan kelincahan karena dengan kelincahan yang dimiliki penguasaan bola pada permainan tidak mudah untuk direbut oleh pemain lawan. Kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh

bergerak dari suatu tempat ke tempat lain. Dalam permainan sepakbola atlet dituntut untuk memiliki kelincahan apalagi olahraga permainan yang dituntut senantiasa memiliki keahlian mengarahkan tubuh dengan cepat dan tepat. Untuk meningkatkan kelincahan tersebut perlu melakukan latihan.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar menggiring dalam permainan sepakbola sangat erat hubungannya dengan kelincahan yang dimiliki seorang atlet sepakbola, karena dominan menggunakan kaki. Kelincahan juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam melakukan *dribbling* bola. Bagi seorang pemain sepakbola situasi berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, seorang pemain sepakbola juga menghendaki gerakan yang indah dan cepat yang didukung oleh unsur kelincahan. Dari uraian diatas tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa olahraga sepakbola, terutama pada saat melakukan *dribbling* sepakbola memiliki hubungan yang erat dengan kelincahan.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada klub sepakbola Hulu Kuantan FC, ditemukan beberapa fenomena yaitu terlihat kemampuan performa pemain masih kurang baik dan benar, hal ini terlihat pada teknik menggiring bolanya sehingga bola dengan mudah direbut oleh pemain lawan, kemudian pada saat pemain berulang kali melakukan penerobosan pertahanan lawan, terlihat masih banyak pemain kesulitan melewati rintangan ketika menggiring bola, dan pada saat pemain melakukan sentuhan kaki terhadap bola terlihat masih banyak pemain yang masih kurang lincah dalam melakukan gerakan *dribblingnya*, sehingga pergerakan bola menjadi tidak stabil, kemudian pada saat melalukan

*dribbling* pemain lawan dengan mudah mengejar dan merebut bola hal ini diduga karena faktor kelincahan yang dimiliki oleh pemain.

Berdasarkan hasil pengamatan diatas, maka peneliti tertarik mengangkat suatu penelitian dengan Judul “Kontribusi kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada Klub Hulu Kuantan FC Kabupaten Kuantan Singingi”.

### **B. Identifikasi Masalah**

1. Ada beberapa pemain Klub Hulu Kuantan FC Kabupaten Kuantan Singingi yang melakukan teknik menggiring bolanya masih kurang baik dan benar.
2. Ada beberapa pemain Klub Hulu Kuantan FC Kabupaten Kuantan Singingi yang kesulitan dalam melewati pertahanan lawan.
3. Ada beberapa pemain Klub Hulu Kuantan FC Kabupaten Kuantan Singingi yang masih kaku dalam melakukan *dribbling* bolanya
4. Ada beberapa pemain Klub Hulu Kuantan FC Kabupaten Kuantan Singingi melakukan *dribbling* pemain lawan dengan mudah mengejar dan merebut bola

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya masalah dalam penelitian ini, terbatasnya kemampuan, waktu dan dana yang tersedia, maka peneliti membatasi masalah yaitu “Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada Klub Hulu Kuantan FC kabupaten Kuantan Singingi.

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

Bagaimana uraian permasalahan diatas maka rumusan masalahnya adalah Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada Klub Hulu Kuantan FC Kabupaten Kuantan Singingi ?

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

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada Klub Hulu Kuantan FC Kabupaten Kuantan Singingi.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun penelitian yang akan dilaksanakan ini juga berguna untuk :

1. Bagi anak didik, lebih giat dalam latihan dan meningkatkan prestasi khususnya dalam bidang olahraga sepakbola.
2. Bagi Klub, memberikan masukan ilmu baru bagaimana cara meningkatkan kualitas pemain Klub Hulu Kuantan FC.
3. Bagi pelatih, sebagai bahan acuan dalam memberikan proses latihan khususnya untuk meningkatkan kondisi fisik yaitu kelincahan.
4. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat penyelesaian program studi penjasokesrek untuk memperoleh gelar sarjana pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau. Serta dapat menambah

pengetahuan yang lebih luas dan lebih dalam lagi guna menyelesaikan penulisan skripsi tentang faktor kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola.

5. Bagi FKIP : Di harapkan penelitian tentang kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola ini berguna sebagai bahan bacaan atau referensi mahasiswa jurusan penjaskesrek dalam menambah ilmu pengetahuan khususnya di bidang olahraga sepakbola.



## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Kelincahan

###### a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan sering dapat kita lihat dalam latihan dan pertandingan sepakbola, misalnya seorang pemain yang tergelincir setelah itu terjatuh di lapangan, kemudian masih bisa menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada rekan timnya, begitu juga kebalikannya seorang pemain yang kurang lincah menghadapi situasi yang sama tetapi tidak sanggup melaksanakan penguasaan bola, justru terjatuh. Untuk menggapai prestasi yang maksimal seorang atlet wajib mempunyai faktor penting yang dapat mendukung tercapainya prestasi yang maksimal. Kelincahan ialah sesuatu penunjang bagi seseorang atlet untuk mendapatkan prestasi yang maksimal. Kelincahan merupakan suatu kemampuan mengubah arah tubuh dan berpindah tempat dengan cepat dalam suatu gerakan.

Menurut ( Nasution & Suharjana, 2015 ) Wahjoedi (2001,p.61) menyatakan kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan mengacu pada kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dengan demikian tanpa memiliki kecepatan, fleksibilitas dan keseimbangan yang baik seseorang yang tidak akan bisa bergerak secara lincah.

Ismaryati ( 2006 : 41 ) kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Gilang ( 2007 : 58 ) mengatakan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Tidak hanya mengganti posisi dan arah secara cepat. Perubahan-perubahan tersebut wajib dikerjakan tanpa kehilangan keseimbangan. Karena kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi yang maksimal dalam cabang olahraga atau meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Selanjutnya Fenaniampir ( 2015 : 150 ) kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya, kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Nenggala ( 2007 : 162 ) kelincahan ( *agility* ) yaitu kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan tubuh. Gilang ( 2007 : 79 ) Menyatakan kurangnya kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera. Hal ini disebabkan program latihan kondisi fisik yang dilakukan seseorang tidak sempurna sebelum dia terjun mengikuti pertandingan atau melaksanakan kegiatan fisik yang lebih berat.

Dengan demikian kelincahan merupakan keterampilan yang wajib dimiliki para atlet sepakbola, jika ingin menguasai *dribbling* dengan gerakan yang baik. Maka kelincahan akan menghasilkan suatu aktivitas gerakan seperti berpindah tempat, memutar tubuh dengan cepat. Dimana gerakan tersebut sangat dibutuhkan pada saat melakukan gerakan *dribbling* dalam cabang olahraga yang dominan menggunakan kelincahan seperti sepakbola.

Kelincahan sangat berarti untuk meningkatkan hasil *dribbling* dari sepakbola itu sendiri. Perihal ini disebabkan *dribbling* sangat membutuhkan kelincahan dalam usaha untuk menjaga bola dari lawan dan Gilang ( 2007 : 79 ) Menyatakan kurangnya kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera. Karena dengan kelincahan dapat menghindari lawan dengan jauh lebih efektif serta membantu stabilitas tubuh dalam menguasai bola.

Fenaniampir ( 2015 : 150 ) mengatakan kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut,

kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

b. Tujuan Kelincahan

Tujuan kelincahan ialah untuk mengubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Kemudian kelincahan akan di pengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti : keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi sehingga dapat memperdayakan lawan sewaktu menggiring bola sebagaimana Gilang (2007 : 58) mengatakan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Tidak hanya mengganti posisi dan arah secara cepat. Perubahan-perubahan tersebut wajib dikerjakan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini terdapat tiga hal yang menjadikan karakteristik kelincahan, yaitu : perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh dan perubahan arah bagian-bagian tubuh.

Selanjutnya Widiastuti ( 2011 : 17 ) mengatakan kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Jadi kelincahan harus menepati prioritas utama dalam melatih kebugaran jasmani setiap anak. Bagi orang dewasa kelincahan tidak berarti kurang penting, tetapi apabila dilihat dari

kebutuhan serta aktivitas yang dilakukan, kelincuhan terbatas kepada cabang olahraga yang dilakukannya.

Menurut ( Goleman et al., 2019 ) Marino menyatakan bahwa kelincuhan dipengaruhi oleh bentuk tubuh (*somatotipe*). Orang yang memiliki bentuk badan tinggi ramping serta bundar cenderung kurang lincah. Kebalikannya pada orang yang sedang atau sedikit pendek tetapi mempunyai perototan yang baik cenderung memiliki kelincuhan yang baik. Dalam hubungan *somatotipe* dapat dikatakan bentuk tubuh yang memiliki tulang besar, bahu lebar, pinggang sempit dan berotot (*mesomorfi*) cenderung lebih lincah dibanding kondisi seseorang yang memiliki tubuh di bawah ideal (*ectomorph*) dan memiliki bentuk tubuh yang besar khususnya dibagian paha, pinggang dan perut, atau bisa disebut memiliki tulang yang besar (*endomorph*).

Dari pendapat para ahli dapat digambarkan bahwasanya kelincuhan adalah keterampilan gerak dalam berubah arah dan posisi tergantung pada situasi serta keadaan yang dihadapi dalam waktu relative singkat dan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincuhan sangat dibutuhkan oleh seseorang dalam segenap aktivitas olahraga baik saat latihan ataupun waktu pertandingan.

## 2. Hakikat *Dribbling* Sepakbola

### a. Pengertian *Dribbling*

Cabang olahraga Sepakbola adalah permainan yang paling populer diseluruh dunia khususnya di negara Indonesia. Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai (kaki) kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan (tangan) di daerah tendangan hukuman penalti. Kemudian pada saat bermain setiap tim harus melakukan kerja sama saling over kepada rekan timnya, menjaga bola agar tidak direbut lawan, dan bertujuan memasukkan bola ke jaring gawang sebanyak

mungkin gawang lawan nya dan berusaha menjaga gawang sendiri, agar tidak kemasukan bola dari lawan. suatu regu memenangkan pertandingan apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya dan apabila sama maka dinyatakan seri atau draw. Sucipto pada ( Husdarta, 2017 : 196 ).

Jumlah pemain dalam cabang olahraga sepakbola terdiri dari 11 orang pemain terdiri dari 1 penjaga gawang (goal keeper) Hanya ada satu pemain dari setiap tim yang diperbolehkan memegang bola dan itu hanya dilakukan dalam area terbatas sekitar gawang. Pemain ini disebut kiper atau penjaga gawang (Salim, 2008 : 12). Adapun 10 pemain lainnya diizinkan menggunakan seluruh anggota tubuhnya kecuali lengan (tangan).

Tidak hanya pemain inti, setiap tim sepakbola juga memiliki pemain cadangan, yang berperan untuk menggantikan pemain inti, yang keluar dari lapangan karena beberapa penyebab, seperti cedera, untuk kepentingan taktik dan sebagainya. Pemain cadangan yang disiapkan dalam suatu pertandingan minimum 3 orang dan maksimal 7 orang. Dalam bermain sepakbola keterampilan utama yang membuat terpacunya dan merasa puas adalah keahlian dalam melakukan *dribbling* menggunakan kaki. *Dribbling* ialah penguasaan bola dengan kaki pada saat bergerak dan melewati lawan dalam permainan.

*Dribbling* merupakan keterampilan yang cukup kompleks, perihal ini disebabkan karena *dribbling* digunakan untuk menguasai bola serta melewati lawan, melakukan penyerangan didaerah lawan serta bertujuan mencetak goal ke gawang lawan. Bermain sepakbola harus sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Diperbolehkan bermain keras tetapi hal itu dilakukan dalam batas nilai-nilai sportivitas dan bersih.

Dari pendapat diatas dapat diketahui bahwa kemampuan menggiring bola dapat diartikan sebagai kemampuan dalam menguasai bola saat sedang bergerak, berjalan, berlari, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan

b. Teknik *Dribbling* Bola

Menurut Luxbacher (2012 : 47) menggiring bola berarti membawa lari bola dengan menggunakan kaki atau mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan menuju ke ruangan yang terbuka. Pada saat menggiring bola, gunakan kaki bagian dalam atau luar untuk mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat yang tepat dan menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan (Atiq, 2014 : 23).

Kemudian menurut Husdarta (2017 : 169). Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Pada dasarnya menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berjalan, berlari, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Bukan suatu kejadian yang kebetulan, bahwa pemain yang mempesona adalah pemain-pemain yang baik dalam menggiring bola. Selanjutnya menurut Sucipto dkk. (2000 : 28) dalam buku (Husdarta, 2017 : 169) teknik dasar menggiring bola ada tiga cara: (1) *dribbling* bola dengan kaki

bagian dalam; (2) *dribbling* kaki dengan kaki bagian luar; dan (3) *dribbling* bola dengan punggung kaki.

Dalam permainan sepakbola modern, dimana pertarungan satu lawan satu sangat berarti, sehingga keterampilan membawa bola menggambarkan peranan utama dalam taktik penyerangan. menggiring bola adalah membawa bola dengan cepat ke depan, pada dasarnya menggiring bola dapat dilakukan dengan teknik yang dimiliki yakni :

#### 1) *Dribbling* Bola Dengan Kaki Bagian Dalam

Berdiri menghadap arah gerakan bola dengan pandangan ke depan. Kedua lengan rileks agak terentang. Waktu menggiring dilakukan dengan membuka pergelangan kaki luar, sehingga bola disentuh dengan kaki bagian dalam. Dorong bola ke arah depan, tumpuan berat badan pada kaki yang tidak menggiring. Ketika melakukan *dribbling* usahakan kepala tetap tegak dan mata tetap terpusat melirik bola sambil melihat posisi lawan agar bola tetap terjaga serta terhindar dari rebutan lawan.

#### 2) *Dribbling* Bola Dengan Kaki Bagian Luar

##### a) Sikap permulaan

posisi tubuh agak condong ke depan, punggung kaki bagian dalam dekat bola, tubuh sedikit di tekuk serta kaki kiri dipakai buat bertumpu. letak kaki tumpu di samping bola dengan lutut serta kedua tangan menjaga keseimbangan.

##### b) Gerakan Menggiring

Berdiri menghadap arah gerakan bola dengan pandangan ke depan. Kedua lengan rileks agak terentang. Saat menggiring bola, usahakan perkenaan terjadi

antara kaki bagian luar dengan pertengahan bola. Ketika melakukan *dribbling* usahakan kepala tetap tegak dan mata tetap terpusat melirik bola sambil melihat posisi lawan agar bola tetap terjaga serta terhindar dari rebutan lawan.

### 3) *Dribbling* Bola Dengan Punggung Kaki (Kura-Kura Kaki)

#### a) Sikap Permulaan

Salah satu kaki di tepatkan dengan pergelangan kaki sedikit diputar ke dalam. Lutut sedikit di tekuk serta kaki selanjutnya digunakan buat tumpuan. Perilaku tubuh sedikit condong ke depan serta berat tubuh berada pada kaki yang terdapat di belakang. kedua tangan mengayun dengan rileks.

#### b) Gerakan Menggiring

Berdiri menghadap arah gerakan bola dengan pandangan ke depan. Kedua lengan rileks agak terentang. Saat menggiring bola, usahakan perkenaan terjadi antara kaki bagian punggung dengan pertengahan bola. Ketika melakukan *dribbling* usahakan kepala tetap tegak dan mata tetap terpusat melirik bola sambil melihat posisi lawan agar bola tetap terjaga serta terhindar dari rebutan lawan.

#### c. Kesalahan Yang Sering Terjadi Pada Saat Menggiring Bola

Adapun kesalahan yang sering terjadi pada saat menggiring bola menurut Luxbacher (2012 : 51-52) yaitu:

- 1) Bola menggelinding begitu jauh dari kaki sehingga berada diluar jangkauan.
- 2) Bola terselip di sela-sela kaki di saat melakukan *dribbling*.
- 3) Mengubah arah dengan cepat dan menggiring bola ke arah lawan.
- 4) Merasa canggung pada saat menggiring bola ( kurangnya percaya diri).

- 5) Melakukan langkah memotong yang pendek dan mengalami kesusahan untuk menggiring bola dengan cepat.
- 6) Lawan dengan mudah mencuri bola pada saat melakukan *dribbling*
- 7) salah melakukan gerakan bola sehingga dapat memicu untuk mudah diambil lawan.

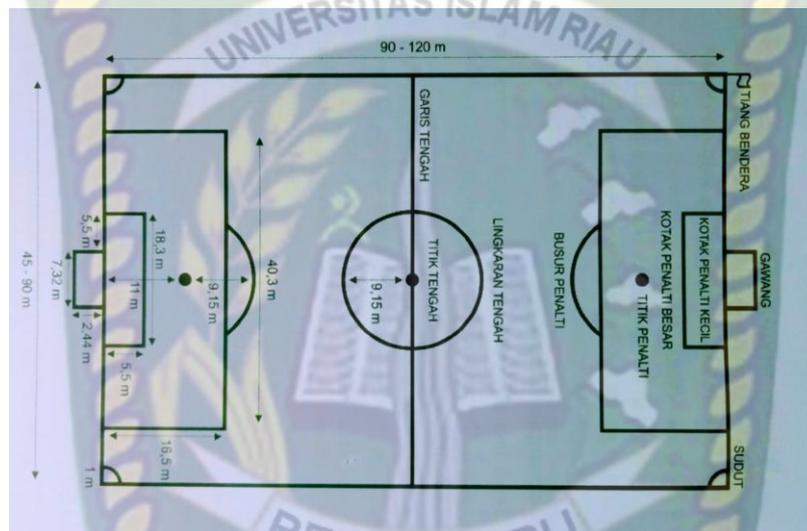
### 3. Sarana dan Prasarana Sepakbola

#### a. Lapangan

Lapangan sepakbola berbentuk persegi panjang dan ukurannya bisa bervariasi. Lapangan ditandai dengan garis dan bendera dipasang pada tiang dengan tinggi tidak kurang dari 1,5 m dengan ujung yang tidak lancip di setiap sudut lapangan. Tiang-tiang bendera mungkin juga di tepatkan berlawanan pada garis tengah di setiap sisi lapangan, paling tidak 1 m dari garis sisi. Titik lapangan permainan diberi tanda dengan jelas, dan diberi lingkaran dengan jari 9,15 m.

Pada setiap ujung lapangan ditarik dua garis membentuk sudut siku-siku terhadap garis gawang, dengan jarak 5,5 m dari setiap gawang. Kedua garis ini memanjang hingga 5,5 m ke lapangan permainan dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Bagian yang dikelilingi oleh garis-garis ini dan garis gawang disebut daerah gawang. Kemudian pada setiap ujung lapangan ditarik dua garis sudut siku-siku dengan garis gawang, dengan jarak 16,5 m dari setiap gawang. Kedua garis ini memanjang hingga 16,5 ke lapangan permainan dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan bagian yang di kelilingi oleh garis-garis ini, dan garis gawang disebut dengan kotak penalti. Sebuah tanda yang

jelas diberi tanda di daerah penalti, dengan jarak 11 m dari titik tengah garis gawang dan berada di depan gawang yang menunjukkan tempat tendangan penalti dilakukan dan panjang dari kotak area penalti ke sisi sudut lapangan yang sudah dibatasi berukuran 18,32 m. Dari masing-masing titik penalti ditarik sebuah garis lengkung dengan jari-jari 9,15 m di luar kotak penalti.



Sumber Sutanto (2016 : 180)

Menurut Salim (2008 : 37) untuk ukuran lapangan ada standarnya, ukuran minimal untuk pertandingan sepakbola normal adalah 100 m × 64 m (110 yard × 70 yard) atau juga ada yang ukuran yang lebih besar lagi yaitu 110 m × 75 m (120 yard × 80 yard). Panjang dari lapangan sepakbola harus lebih besar daripada lebarnya. Dalam lapangan ada dua tiang gawang yang tengahnya masing-masing ada garis gol. Tiang gawang tersebut terdiri dari 2 tiang tegak vertikal yang pada ujung atasnya bersambung dengan batang lurusnya horizontal. Tiangnya harus berwarna putih dan biasanya terbuat dari batang kayu atau besi.

Ukuran dari panjang gawang adalah 7,32 m dan tingginya 2,44 m. panjang serta ketinggian dan mistar gawang (batang horizontal atas) bisa sedikit lebih panjang tapi harus tidak melebihi 12 cm dari ukuran itu, bentuk potongan, tiang dan batangnya berbentuk kotak, persegi panjang, setengah lingkaran. Dalam ketentuan yang resmi dan paling sering digunakan adalah bentuk tiang persegi panjang. Selain itu untuk kelengkapan tiang gawang sebuah jaring dipasangkan pada tiang dan mistar gawang, dan menyatu dengan tanah di belakang gawang. Jaring tersebut harus disangga dan dipasang dengan benar. Agar penjaga gawang memiliki ruang yang cukup untuk bergerak di dalam gawang, jaring gawang bukan terbuat dari tali biasa. Tapi sudah mayoritas menggunakan bahan nilon.

b. Bola

Kriteria bola yang dipakai dalam permainan sepakbola sebagai berikut Sutanto (2016 : 182 ) :

Bola yang digunakan dalam sepakbola berbentuk bulat, berbahan kulit atau berbahan lain yang dianggap cocok. Keliling bola tidak lebih dari 70 cm dan tidak kurang dari 68 cm. Berat bola tidak lebih dari 450 gram dan tidak kurang dari 410 gram. Tekanan bola antara 0,6-1,1 atmosfer (600-1100g/cm<sup>2</sup>) di atas permukaan laut. Lambungan bola adalah 1000 cm pantulan pertama.

c. Mengatasi Kurangnya Sarana Dan Prasarana

Salah satu proses pendukung kurangnya pembelajaran ataupun ke pelatihan dalam penjas adalah ketersediaan sarana dan prasarana yang ada. Sarana merupakan alat yang digunakan dalam penjas, sedangkan prasarana menunjukkan kepada tempat atau lapangan yang digunakan dalam penjas. Untuk menciptakan

proses pembelajaran maupun ke pelatihan dalam penjas yang berkualitas baik, diperlukan sarana dan prasarana yang memadai, apabila ketersediaan sarana dan prasarana tidak memadai, maka seorang guru maupun pelatih perlu dituntut untuk kreatif atau menciptakan suatu bentuk modifikasi guna mengatasi permasalahan sarana dan prasarana tersebut.

### **B. Kerangka Pemikiran**

Adapun kerangka konseptual yang dapat dikembangkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ismaryati (2006 : 41) menjelaskan kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi. Telah diketahui sebelumnya, bahwasanya kelincahan adalah keterampilan gerak dalam berubah arah dan posisi tergantung pada situasi serta keadaan yang dihadapi dalam waktu relatif singkat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Seseorang yang mampu merubah satu posisi kesatu posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahan nya cukup baik. Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi pada saat latihan maupun pertandingan salah satunya adalah sepakbola khususnya *dribbling*.

Seperti yang dijelaskan Husdarta (2017 : 169) Sucipto menyatakan pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berjalan, berlari, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan serta mengelak dari penjagaan lawan. Agar menggiring bola dapat dilakukan dengan maksimal perlu membutuhkan kondisi fisik yang baik seperti kelincahan. Karena dengan kelincahan yang baik maka seorang pemain sepakbola dapat mempertahankan dan menggiring bola tetap pada penguasaannya.

Dalam permainan sepakbola, kemahiran dalam melakukan *dribbling* secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam melakukan penyerangan. *Dribbling* yang akurat akan memudahkan pemain sepakbola untuk menciptakan gol atau membuat peluang guna mencetak gol. Untuk melakukan *dribbling* melewati lawan butuh insting agar bola yang di *dribbling* tepat berada di kaki, jika seseorang mempunyai kelincahan yang baik maka dapat memberikan kontribusi penting dalam sebuah tim, karena sebuah gol terjadi seiring kerja sama yang baik, saling oper, umpan dan melakukan *dribbling* penerobosan ke pertahanan lawan.

Jadi dapat kita lihat bahwa kelincahan memiliki keterkaitan terhadap *dribbling* sepakbola, dan dari uraian tersebut diatas dapat di asumsikan bahwa terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada Klub Hulu Kuantan FC Kabupaten Kuantan Singingi.

### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan paparan kerangka pemikiran dan permasalahan tersebut diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada Klub Hulu Kuantan FC Kabupaten Kuantan Singingi.



## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk ke dalam penelitian korelasional yaitu suatu penelitian yang memberikan kuatnya pengaruh atau hubungan dua variabel atau lebih secara bersama-sama dengan variabel lain (Riduan, 2008 : 238). Penelitian korelasi sering disebut dengan penelitian sebab akibat (*kausal korelation*) tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara dua variabel.

Dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kontribusi kelincahan (X), dan sebagai variabel terikat nya *dribbling* sepakbola (Y). Dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk hubungan korelasi kausal yaitu X, mempengaruhi Y, untuk lebih jelas nya dapat dilihat pada desain penelitian berikut ini.



Desain 1 penelitsian korelasional

## **B. Populasi Dan Sampel**

### 1. Populasi

Menurut (Riduan, 2008 : 7 ) Populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah Klub sepakbola Hulu Kuantan FC Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 14 orang.

### 2. Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling atau semua populasi menjadi sampel yaitu seluruh atlet Klub Hulu Kuantan FC yang berjumlah 14 orang.

## **C. Definisi Operasional**

Agar tidak ada kekeliruan dan kesalahpahaman mengenai judul penelitian maka penulis merasa perlu untuk memberikan penjelasan istilah-istilah yang dipergunakan yaitu sebagai berikut.

1. Kelincahan adalah keterampilan gerak dalam berubah arah dan posisi tergantung pada situasi serta keadaan yang dihadapi dalam waktu relatif singkat tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang yang mampu merubah satu posisi kesatu posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik. Dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan tes kelincahan.

2. *Dribbling* adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati dan menghambat pemain.

Akan diukur melalui tes *dribbling* (menggiring bola)

#### **D. Instrumen Penelitian**

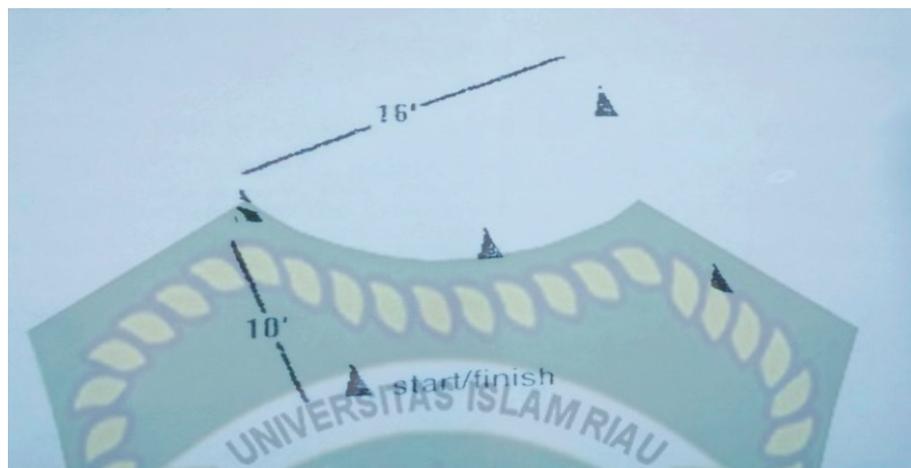
Untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan, maka penulis menggunakan alat ukur sebagai media pengumpulan data yang disebut instrumen . Menurut Siyoto & M. Ali (2015 : 76) Instrumen adalah langkah penting dalam pola prosedur penelitian. Instrument berfungsi sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data-data empiris sebagaimana adanya. Data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan dalam penelitian (masalah). Untuk memperoleh informasi atau data suatu objek yang akan diukur perlu digunakan suatu alat yaitu yaitu berupa tes. Menurut Djaali, H ( 2008 : 6 ) secara umum tes diartikan sebagai alat mengukur pengetahuan atau penguasaan *obyek* ukur terhadap seperangkat konten dan materi tertentu.

Tes dan pengukuran disetiap cabang olahraga satu dengan yang lainnya tentu berbeda. Dengan alasan tes dan pengukuran harus disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Adapun instrumen penelitian ini berupa survei dengan menggunakan tes dan pengukuran terhadap bagaimana hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada tim Hulu Kuantan FC.

1. Tes kelincahan dengan menggunakan *zig-zag run* menurut Widiastuti (2011 : 126).

Prosedur Tes :

- a. Tujuan : Untuk mengukur kelincahan bergerak seseorang mengubah posisi dan arah
- b. Alat : 5 buah rintangan (kerucut)/kuns, berjarak lebar 10 feet ( 3,048 meter) dan panjang 16 feet (4,8768 meter) *stop watch* sesuai kebutuhan, pluit, meteran, alat tulis, satu tiang dan bendera
- c. Pelaksanaan tes : Testee berdiri dengan sikap di belakang garis batas *star* pada aba-aba “Ya” testee berlari secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai diagram sampai batas *finish* sambil melewati rintangan. Tiap orang diberi kesempatan melakukan tes ini sebanyak 3 kali kesempatan, gagal bila menggeserkan kuns dan tidak sesuai dengan arah panah pada diagram yang sudah ditentukan.
- d. Skor : Catat waktu tempuh yang terbaik dari 3 kali kesempatan diambil data dari penelitian, waktu dicatat 1/10 detik.



Sumber : Widiastuti (2011 : 126)

## 2. Tes menggiring bola (*Dribbling*)

Tujuan : Mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki secara cepat disertai perubahan arah menurut Nurhasan (2001 : 160-161 )

➤ Alat yang digunakan :

- a. Bola
- b. Kapur
- c. Stop watch
- d. Meteran
- e. 6 buah rintangan (kerucut)/kuns, berjarak 5 meter setiap lintasan
- f. Satu tiang dan bendera

➤ Petunjuk pelaksanaan :

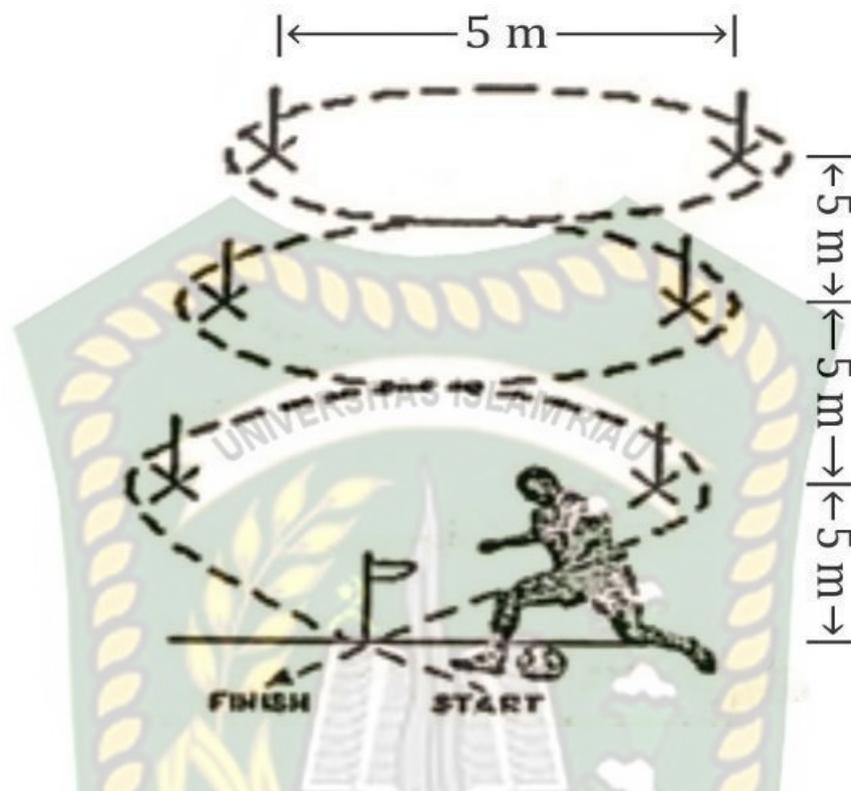
- a. Pada aba-aba “Siap” testee berdiri dibelakang garis *start* dengan bola dalam penguasaan kakinya.

- b. Pada aba-aba “Ya”, testee mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis *finish*
- c. Bila salah arah dalam menggiring bola testee harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki ditempat kesalahan terjadi dan selama itu pula *stopwatch* tetap berjalan
- d. Bola digiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola sekali sentuhan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :

- 1) Testee menggiring bola hanya dengan satu kaki saja
- 2) Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah
- 3) Testee menggunakan anggota badan lainnya selain kaki untuk menggiring bola.

Cara menskor : Waktu yang ditempuh oleh testee dari mulai aba-aba “Ya” sampai testee melewati garis *finish*. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.



Sumber : Nurhasan (2001 : 161 )

### E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Maryati (2007 : 129 ) Teknik pengumpulan data merupakan kegiatan mencari data di lapangan yang akan digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian. Oleh karena itu teknik pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan dengan tes dan pengukuran. Tes kelincahan yaitu dengan menggunakan *Shuttle Run*. Dan tes menggiring bola (*Dribbling*) yaitu Tes yang dilakukan dengan variasi melewati rintangan kerucut (kuns) berjumlah 6 yang berjarak 5 meter setiap kerucut (kuns). Kemudian testee menggiring bola sesuai dengan syarat yang sudah ditentukan tersebut diatas pada gambar 5. Dalam penelitian ini ada dua variabel yang diteliti. Yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel 1 (bebas) adalah kelincahan, kemudian variabel 2 (terikat) adalah

kemampuan *dribbling* sepakbola. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah :

1. Teknik Observasi

Observasi adalah teknik yang digunakan penulis dengan melakukan pengamatan langsung ke objek atau tempat penelitian di lapangan guna untuk mendapatkan dan mencari informasi mengenai adanya kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada Klub Hulu Kuantan FC Kabupaten Kuantan Singingi.

2. Teknik Kepustakaan

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan pengumpulan data dan informasi dari berbagai sumber teori-teori yang berhubungan dengan masalah yang diteliti sehingga dapat menunjang serta mendukung landasan teori dalam penelitian ini.

3. Tes dan Pengukuran

Tes dilakukan untuk mengetahui serta mengambil data yang peneliti butuhkan tentang kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada Klub Hulu Kuantan FC Kabupaten Kuantan Singingi. Adapun tes dan pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kelincahan (*zig-zag run*) dan tes *dribbling*.

## F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah korelasi Product Moment yang dikemukakan Riduan (2008 : 228). Rumus Pearson sebagai berikut.

### 1. Rumus Pearson

Untuk melihat kontribusi kelincahan (X) terhadap hasil kemampuan *Dribbling* sepakbola (Y) menggunakan korelasi sederhana  $r_{xy}$ :

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

Keterangan :

$r_{xy}$	: Koefisien korelasi antara variabel x dengan variabel y
$r^2$	: Kontribusi
$\sum X$	: Jumlah data x
$\sum Y$	: Jumlah data y
$\sum X^2$	: Jumlah data kuadrat x
$\sum Y^2$	: Jumlah data kuadrat y
n	: Jumlah data (sampel)
r	: Korelasional

Sedangkan memberikan interpretasi besarnya kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola yaitu berpedoman pada pendapat Riduan (2008 : 228) sebagai berikut :

Tabel 1. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,3999	Rendah
0,40 - 0,599	Cukup
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 -1,000	Sangat Kuat

Sumber : Riduan (2008 : 228)

Selanjutnya  $t$  hitung dibandingkan dengan nilai  $t$  table dengan db  $n-2$  pada tingkat kesalahan 0,05 atau 0,01 apabila  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan hipotesis diterima atau dengan kata lain hipotesis  $H_0$  ditolak. Untuk menentukan besarnya sumbangan ( koefisien determinan koefisien penentu) variable  $X$  (kelincahan) terhadap variabel  $Y$  (*dribbling* sepakbola) dengan rumus koefisien determinan sebagai berikut :  $KD = r^2 \times 100\%$

Keterangan :

KD : Besarnya koefisien determinasi  
 $r^2$  : Kuadrat dari korelasi  
 100% : Konstanta tetap

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini peneliti membahas tentang Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada Klub Hulu Kuantan FC. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah tes *zig-zag run* yang bertujuan untuk mengumpulkan data mengenai kelincahan para atlet sepakbola Klub Hulu Kuantan FC sedangkan untuk mengetahui kemampuan *Dribbling* Sepakbola Klub Hulu Kuantan FC adalah dengan menggunakan tes *dribbling* bola. Dalam penelitian data yang dapat di olah hanya 14 orang atlet yang hadir ikut tes kelincahan dan tes *dribbling*.

### **A. Deskriptif Pengukuran Kelincahan Klub Hulu Kuantan Fc**

Hasil Pengukuran yang dilakukan para atlet Sepakbola Klub Hulu Kuantan FC yaitu dengan menggunakan tes kelincahan, adapun sebagai alat ukurnya adalah tes *zig-zag run*. Setelah semua data telah terkumpul kemudian diolah untuk mempermudah membaca dan menganalisis data tersebut maka disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Adapun uraian dan penjelasan data adalah sebagai berikut : bahwa waktu tercepat kelincahan atlet Sepakbola Klub Hulu Kuantan FC adalah 6,21 dan waktu terlama adalah 9,94. Rata-rata adalah waktunya sebesar 7,63. Sedangkan Standar Deviasi atau simpangan bakunya sebesar 0,91. Kemudian dari hasil pengumpulan data melalui *zig-zag run* didistribusikan dalam bentuk kelas interval. Pada penelitian ini tabel distribusi frekuensi sebanyak 5 kelas interval. Interval pertama dalam rentang 6,21 – 6,9 terdapat 3 orang atau 21,40 % pada kelas interval kedua dengan rentang 7 - 7,78

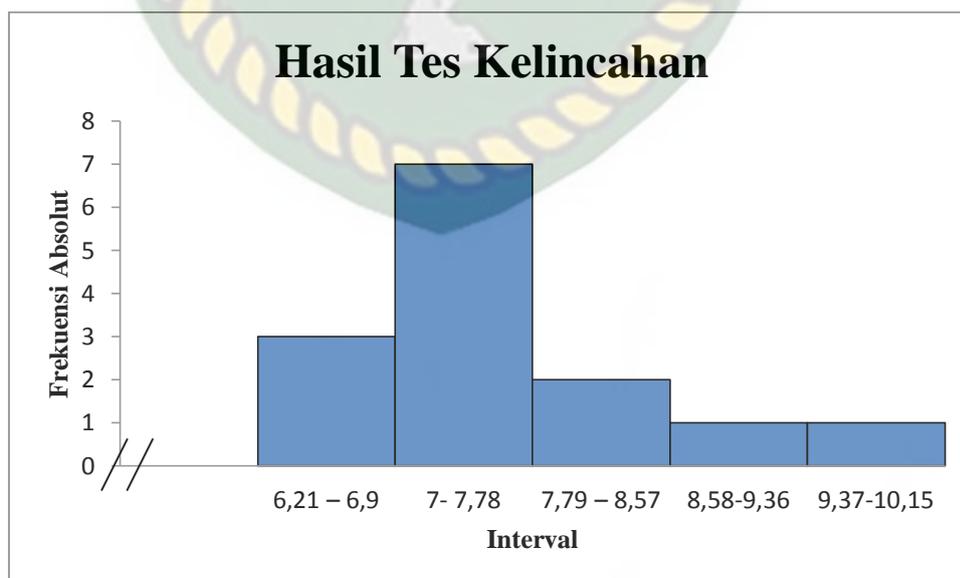
dapat 7 orang atau 50% pada kelas interval ketiga dengan rentang 7,79 – 8,57 terdapat 2 orang atau 14,4 %, pada kelas interval ke 4 dengan rentang 8,58 - 9,36 terdapat 1 orang atau 7,1 %, kelas interval ke 5 dengan rentang 9,37 - 10,15 terdapat 1 orang atau 7,10%. Data tersebut disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Atlet Sepakbola Klub Hulu**

**Kuantan Fc**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi R
1	6,21 – 6,99	3	21,40%
2	7- 7,78	7	50%
3	7,79 – 8,57	2	14,40%
4	8,58-9,36	1	7,10%
5	9,37-10,15	1	7,10%
		14	100%

Data yang ada pada tabel distribusi frekuensi tersebut disajikan pada gambar grafik histogram sebagai berikut:



**Grafik1. Histogram Data Hasil Tes Kelincahan Atlet Sepakbola Klub Hulu Kuantan Fc**

## B. Deskriptif Pengukuran Kemampuan *Dribbling* Klub Hulu Kuantan Fc

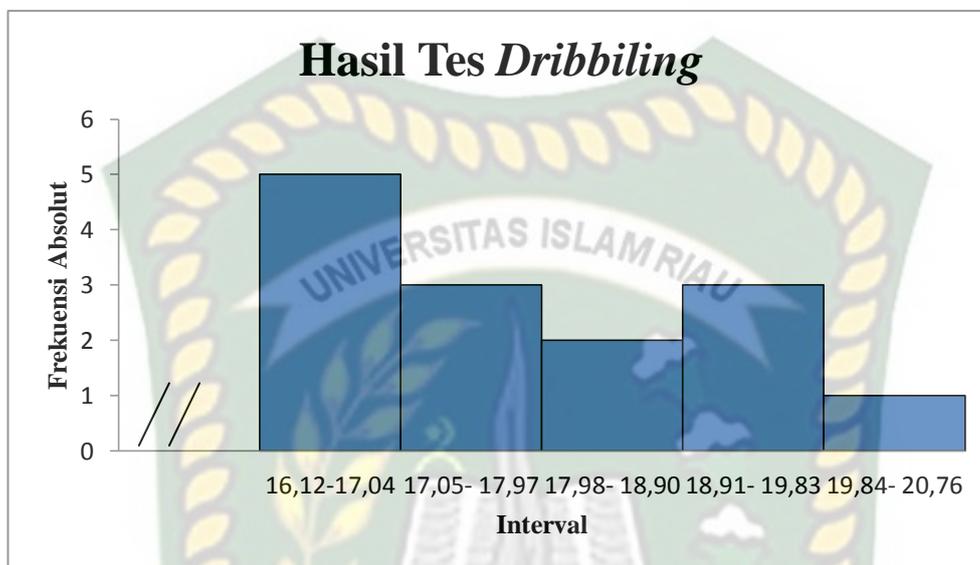
Untuk mengetahui kemampuan *dribbling* bola pada atlet, peneliti melakukan tes uji kemampuan *dribbling* bola pada setiap atletsepakbola Klub Hulu Kuantan Fc. Setelah melakukan tes uji kemampuan *dribbling* peneliti kemudian mengumpulkan seluruh data hasil tes *dribbling*. Waktu tercepat adalah 20,5 dan waktu terendah adalah 16,12 dengan rata-rata 17,75.

Dari hasil pengumpulan data melalui tes *dribbling* bola didapatkan jumlah kelas interval sebanyak 5 kelas interval. Interval pertama dalam rentang 16,12-17,04 terdapat 5 orang dengan persentase sebesar 35,70% pada kelas interval kedua dengan rentang 17,05-17,97 dapat 3 orang dengan persentase sebesar 21,40% pada kelas interval ketiga dengan rentang 17,98-18,90 terdapat 2 orang atau dengan persentase sebesar 14,40%, pada kelas interval ke 4 dengan rentang 18,91-19,83 terdapat 3 orang atau dengan persentase sebesar 21,40%, kelas interval ke 5 dengan rentang 19,84-20,76 terdapat 1 orang dengan persentase sebesar 7,10%. Data distribusi frekuensi tersebut dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kemampuan *dribbling* Atlet Sepakbola Klub Hulu Kuantan Fc**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16,12-17,04	5	35,70%
2	17,05- 17,97	3	21,40%
3	17,98- 18,90	2	14,40%
4	18,91- 19,83	3	21,40%
5	19,84- 20,76	1	7,10%
		14	100%

Data yang ada pada tabel distribusi frekuensi tersebut disajikan pada gambar grafik histogram sebagai berikut:



**Grafik 2. Histogram Hasil Tes Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola Klub Hulu Kuantan Fc**

### C. Analisis Penelitian

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, didalam penelitian ini yang menjadi variabel X adalah kelincahan dan yang menjadi variabel Y adalah kemampuan *dribbling*. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu terdapat Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada Klub Hulu Kuantan FC.

Dari analisis data yang telah peneliti lakukan dengan data yang telah didapatkan nilai r-hitung sebesar 0,68 dan nilai r-tabel sebesar 0,532. Nilai r-hitung lebih besar daripada nilai r-tabel. Apabila nilai r-hitung lebih besardaripada nilai r-tabel maka terdapat Hubungan Kelincahan Terhadap Kemampuan

*Dribbling* Sepakbola Pada Klub Hulu Kuantan Fc Kabupaten Kuantan Singingi dengan tingkat hubungan kuat dan nilai koefisiennya sebesar 0,68.

Kemudian setelah diketahui adanya hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada Klub Hulu Kuantan Fc maka dapat juga diketahui nilai kontribusinya yaitu dengan cara  $KD = r^2 \times 100\%$  atau  $(0,68^2 \times 100\%) = 46,24\%$ . Hal ini berarti kelincahan mempunyai kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* bola atlet sepakbola Klub Hulu Kuantan FC sebesar 46,24% dan sisanya sebesar 53,76% kemampuan *dribbling* bola atlet dipengaruhi oleh faktor lain seperti kontribusi reaksi keseimbangan, kekuatan dan gerakan.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwasanya kelincahan dalam olahraga sepakbola memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada Klub Hulu Kuantan Fc . Dengan memiliki gerakan kelincahan yang baik dan benar maka menggring bola yang dihasilkan akan baik. Hasil dalam penelitian ini memiliki peranan penting untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola, karena dalam *dribbling* sepakbola pemain dituntut untuk tanggap dan cepat dalam mengarahkan tubuh ke segala arah sambil membawa bola. Gilang (2007:58) menjelaskan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah poisisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan di kehendaki. Tidak hanya mengganti posisi dan arah secara capat, perubahan-perubahan tersebut wajib dikerjakan tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan bukan hanya

menuntut kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh.

Latihan kelincahan memberikan pengaruh terhadap keterampilan *dribbling* atlet, hal itu sesuai dengan pendapat Fenaniampir ( 2015 : 150 ) kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan situasi dalam pertandingan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan ( Husdarta 2017 : 169 ). Kemudian (Yamin, 2016) menjelaskan dalam Soedjono (1985) menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, kemudian tujuan tersebut juga bermanfaat untuk mencari ruang kesempatan memberikan umpan kepada rekan klub. Karena semua atlet harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berjalan, berlari, berdiri atau bersiap untuk melakukan operan atau tembakan. Untuk mencapai latihan yang baik maka dilakukan latihan teknik secara rutin yaitu susunan program latihan kelincahan. Susunan program latihan kelincahan atlet sepakbola klub Hulu Kuantan FC dapat dilihat pada lampiran.

Berdasarkan dari hasil penelitian dan perhitungan, diperoleh nilai korelasi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Sepakbola pada klub Hulu Kuantan FC. Hasil dari analisis yang didapatkan yaitu  $r\text{-hitung} = 0,68$  berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi maka hubungan tingkat korelasinya kuat. Pada taraf signifikan 5% didapati  $r\text{-tabel} 0,532$  dengan demikian  $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$  atau  $0,68 > 0,532$ . Hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribilling* sepakbola pada klub Hulu Kuantan FC maka dapat juga diketahui nilai kontribusinya yaitu sebesar 46,24%. Hal ini berarti kelincahan mempunyai kontribusi terhadap

kemampuan *dribilling* bola atlet sepakbola Tim Hulu Kuantan FC sebesar 46,24%. Dengan demikian latihan kelincahan terhadap atlet sepakbola klub Hulu Kuantan FC sangat baik untuk diterapkan karena dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* sepakbola para atlet.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis dan pembahasan terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada Klub Hulu Kuantan FC Kabupaten Kuantan Singingi. Adapun besar kontribusi tersebut sebesar 46,24% dan sisanya sebesar 53,76% kemampuan *dribbling* bola atlet dipengaruhi oleh faktor lain seperti kekuatan dan kecepatan.

### B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah :

1. Kepada Klub Hulu Kuantan FC, agar dapat memberikan program latihan yang maksimal serta menerapkan pola latihan yang mendukung kemampuan kondisi fisik seperti kekuatan dan kelincahan.
2. Kepada atlet, yang ingin meningkatkan kemampuan menggiring agar selalu giat berlatih. Ini didasarkan bahwa suatu bentuk keterampilan olahraga hanya bisa di capai melalui latihan-latihan rutin yang dilakukan secara berkelanjutan atau *continue*.
3. Kepada peneliti, karena keterbatasan penelitian ini dan masih kecilnya ruang lingkup dan kecil kelompok sampel, disarankan kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian lanjutan, sebaiknya memperluas ruang lingkup penelitian dan kelompok sampel lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atiq, Ahmad. 2014. *Model Latihan Teknik Dasar Sepakbola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemula*. Siduarjo : Zifatama Jawara
- Djaali, H. & Pudji Muljono. 2008. *Pengukuran Dalam Bidang Pendidikan*. Jakarta : Grasindo
- Fenaniampir, A. M. M. F. 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta : Cv Andi Offset
- Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bandung : Grafindo Media Pratama
- Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Geneca Exacts
- Goleman et al., 2019. (2019). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Husdarta, H. J. S. dkk,. 2017. *Implementasi Model Pembelajaran Penjas dan Modifikasi Alat Belajar*. Sumedang : Upi Sumedang Prees.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : University Press
- Luxbacher, A. Joseph. 2012. *Sepak Bola*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada
- Maryati, Kun. Juju Surfawati. 2007. *Sosiologi*. Jakarta : Erlangga
- Nasution, I. E., & Suharjana, S. 2015. Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6241>
- Nenggala. Asep Kurnia. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung : Granfindo Media Pratama
- Nugroho. Untung. 2015. *Pedoman Tes Ukur Olahraga*. Jawa Tengah : CV. Sarnu Untung
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga
- Riduan. 2008. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung : Alfabeta
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung : Nuansa
- Sari, D. N. 2018. Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Atlet Sekolah Sepakbola. *Sport Science*, 18(2), 103–

113. <https://doi.org/10.24036/jss.v18i2.41>

Siyoto, Sandu & M. Ali Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Literasi Media Publishing

Sutanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press

Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional 2007. Citra Umbara. Bandung

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Klubur Jaya

Yamin, M., Saripin, S., & Agust, K. *Kontribusi Kelincahan terhadap Hasil Dribbling Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Sman 1 Kampar Kec. Kampar* (Doctoral dissertation, Riau University).

