

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP *DRIBBLE* BOLA  
PADA PEMAIN SSB BAGOGA KECAMATAN KUBU BABUSSALAM  
KABUPATEN ROKAN HILIR**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)  
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Islam Riau*



**OLEH**

**MUSLIH**  
**NPM. 146610567**

**Pembimbing Utama**

**Pembimbing Pendamping**

**Drs. Daharis, M.Pd**  
NIDN. 0020046109

**Leni Apriani, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1005048901

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

## ABSTRAK

**Muslih, 2021. Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap *Dribble* Bola Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap *dribble* bola pada pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kecepatan dengan lari 30 meter dan tes kelincahan dengan shuttle run serta tes *dribble* bola. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung tingkat nilai korelasi ganda. Berdasarkan hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa (1) Terdapat kontribusi kecepatan terhadap *dribble* bola pada pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir sebesar 49,42% dengan nilai  $r_{hitung} = 0,703 > r_{tabel} = 0,514$ , (2) Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap *dribble* bola pada pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir sebesar 40,20% dengan nilai  $r_{hitung} = 0,634 > r_{tabel} = 0,514$ , (3) Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap *dribble* bola pada pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir sebesar 48,86% dengan nilai  $r_{hitung} = 0,699 > r_{tabel} = 0,514$ .

**Kata Kunci:** *Kecepatan, Kelincahan, Dribble Bola*

## ABSTRACT

**Muslih, 2021. Contribution of Speed and Agility to Ball Dribble in SSB Bagoga Players, Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.**

The purpose of this research was to determine the contribution of speed and agility to ball dribbles in SSB Bagoga players, Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir. The type of this research is multiple correlation. The sample in this study amounted to 15 people. The research instrument used was a speed test by running 30 meters and an agility test with a shuttle run and a dribble test. The data analysis technique used is to calculate the level of multiple correlation values. Based on the results of the analysis above, it can be concluded that (1) There is a contribution of speed to the dribble of the ball in SSB Bagoga players, Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir of 49.42% with a value of  $r_{hitung} = 0.703 > r_{table} = 0.514$ , (2) There is a contribution of speed and agility towards ball dribbling in SSB Bagoga players, Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir of 40.20% with a value of  $r_{hitung} = 0.634 > r_{table} = 0.514$ , (3) There is a contribution of speed and agility to ball dribbling in SSB Bagoga players, Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir Downstream is 48.86% with  $r_{count} = 0.699 > r_{table} = 0.514$ .

**Keywords:** Speed, Agility, Ball Dribble

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap *Dribble* Bola Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir”**. Penelitian skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang peneliti miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang peneliti menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu :

1. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Pembimbing yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penelitian skripsi ini
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau merangkap sebagai pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan agar skripsi ini dapat disempurnakan.
3. Bapak Dr. Raffly henilito, S.Pd., M.Pd selaku Sektretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

4. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
6. Teruntuk kedua orang tua tercinta yang selalu mendukung, mendo'akan agar penulis dapat segera menyelesaikan studi di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Peneliti sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa, Amin.

Pekanbaru, November 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN 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 TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	7
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b> .....	6
A. Landasan Teori.....	6
1. Hakekat Kecepatan.....	6
a. Pengertian Kecepatan.....	6
b. Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan.....	8
2. Hakikat Kelincahan.....	10
a. Pengertian Kelincahan.....	10
b. Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan.....	11
3. Hakikat Menggiring Bola.....	12
a. Pengertian <i>Dribling</i> Bola.....	12
b. Teknik <i>Dribling</i> Bola.....	15
B. Kerangka Pemikiran.....	16

C. Hipotesis Penelitian .....	17
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>19</b>
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel .....	19
C. Defenisi Operasional .....	20
D. Pengembangan Instrumen.....	21
E. Teknik Pengumpulan Data.....	23
F. Teknik Analisa Data.....	24
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>27</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	27
B. Analisa Data.....	32
C. Pembahasan.....	34
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>37</b>
A. Kesimpulan .....	37
B. Saran .....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>39</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Distribusi Frekuensi Kecepatan ( $X_1$ ) Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir .....	28
2. Distribusi Frekuensi Kelincahan ( $X_2$ ) Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir .....	30
3. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Dribble</i> Bola (Y) Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.....	31

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Teknik Menggiring Bola .....	16
2. Desain Penelitian Hubungan Timbal Balik Tiga Variabel .....	19
3. Lapangan Tes Lari Bolak Balik .....	22
4. Lapangan <i>Soccer Dribble Test</i> .....	23



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR GRAFIK

	<b>Halaman</b>
1. Histogram Sebaran Data Kecepatan ( $X_1$ ) Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir .....	29
2. Histogram Frekuensi Data Kelincahan ( $X_2$ ) Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir .....	30
3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Y Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir .....	32



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Tabel Data Hasil Tes Kecepatan Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir .....	41
2. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kecepatan Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir .....	42
3. Tabel Data Hasil Tes Kelincahan Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir .....	43
4. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kecepatan Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir .....	44
5. Tabel Data Hasil Tes <i>Dribble</i> Bola Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir .....	45
6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Menggiring Bola Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.....	46
7. Korelasi X1 (Kecepatan) ke Y (Hasil <i>Dribble</i> Bola).....	47
8. Korelasi X2 (Kelincahan) ke Y (Hasil <i>Dribble</i> Bola) .....	49
9. Korelasi X1, X2 ke Y.....	51
10. R tabel.....	53
11. Dokumentasi Penelitian .....	54

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan bangsa pada dasarnya mengarah pada peningkatan kualitas manusia dan kualitas masyarakat Indonesia dan pembinaan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas tersebut. Dalam pendidikan di Indonesia, pemerintah telah berusaha memperbaiki kualitas dan kuantitas seluruh lembaga-lembaga pendidikan yang ada. Dalam hal ini tentu berkaitan kepada peningkatan taraf hidup masyarakat, Bangsa dan Negara.

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan ialah membantu siswa untuk memperbaiki derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif, keterampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas jasmani lainnya sebagai wujud dari pembangunan bangsa.

Pembangunan nasional dibidang pendidikan adalah upaya untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, serta memungkinkan warganya mengembangkan dirinya dan segala aspek, baik jasmaniah maupun rohaniah. Undang-Undang RI No 3 Pasal 1 ayat 11 Tahun 2005 menyatakan bahwa “Olahraga pendidikan adalah jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk

memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Sehubungan dengan itu perlu ditingkatkan pendidikan jasmani dan olahraga di lingkungan sekolah, pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Salah satu materi dalam pendidikan jasmani di sekolah adalah olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kadangkala menggunakan kepala dan dada.

Teknik dasar dalam permainan sepakbola dibagi menjadi 4, dan salah satunya adalah *Dribble* bola. *Dribble* bola pada sepakbola *modern* dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. *Dribble* bola diartikan dengan gerakan kaki menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. *MenDribble* bola hanya dilakukan pada saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

Adapun teknik *Dribble* bola terdiri dari menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, menggiring bola dengan kaki penuh, dan menggiring bola dengan kaki bagian luar. Faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring

bola pada olahraga sepakbola dipengaruhi oleh kondisi fisik, kemampuan seseorang akan menjadi terbatas apabila tidak memiliki kondisi fisik yang baik. Kemampuan fisik tersebut adalah kecepatan dan kelincahan.

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir sewaktu bermain sepakbola dijumpai beberapa fenomena kemampuan *Dribble* bola siswa masih rendah, hal itu dapat dilihat ketika siswa *Dribble* bola, bola sering terlepas dari kontrol kaki dan bola dapat dengan mudah direbut oleh lawan bermain. Kecepatan dan kelincahan siswa saat *Dribble* bola masih belum optimal, ini mengindikasikan bahwa teknik *Dribble* bola siswa yang belum maksimal.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul penelitian “**Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap *Dribble* Bola Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Kemampuan *Dribble* bola siswa masih rendah
2. Ketika siswa *Dribble* bola, bola sering terlepas dari kontrol kaki dan bola dapat dengan mudah direbut oleh lawan bermain.
3. Kecepatan siswa belum optimal saat *Dribble* bola
4. Kelincahan yang belum maksimal
5. Teknik dasar *Dribble* belum dikuasai secara maksimal.

### C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah, maka peneliti membatasi masalah pada kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap *Dribble* bola pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas peneliti dapat merumuskan masalah yaitu :

1. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap *Dribble* bola pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir
2. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap *Dribble* bola pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir
3. Apakah terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap *Dribble* bola pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir

### E. Tujuan Penelitian

Dari identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah penulis kemukakan maka yang menjadi tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui :

1. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap *Dribble* bola pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir
2. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap *Dribble* bola pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir

3. Apakah terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap *Dribble* bola pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir

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

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ditetapkan diatas maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk :

1. Siswa, sebagai sarana untuk mempelajari dan memahami teknik menggiring bola serta dapat mengaplikasikannya dengan terknik yang benar.
2. Guru, sebagai salah satu solusi untuk meningkatkan kemampuan *Dribble* bola kaki Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.
3. Sekolah, untuk meningkatkan prestasi siswa khususnya dalam olahraga sepakbola.
4. Program studi Penjaskesrek FKIP UIR, sebagai masukan dan ilmu bagi pembaca dalam meningkatkan keterampilan dan prestasi di bidang sepakbola.
5. Peneliti, sebagai salah satu syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Srata Satu (S1) Pada Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Peneliti selanjutnya, penulisan karya ilmiah ini merupakan referensi yang dapat digunakan oleh mahasiswa yang lain untuk kajian yang lebih dalam tentang upaya meningkatkan teknik dasar *Dribble* bola.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakekat Kecepatan

###### a. Pengertian Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu bentuk kondisi fisik yang sangat penting pada bidang olahraga khususnya jenis olahraga siswaik seperti lari 60 meter. Dengan kecepatan yang baik maka seorang pelari akan dapat memperoleh hasil lari yang baik. Karena kecepatan merupakan kemampuan seorang pelari untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan kecepatan yang sebaik-baiknya.

Menurut Syafruddin (2011:122-123) Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah kecepatan (*speed*). Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Secara fisiologis, kecepatan diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu: yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persarafan dan kemampuan otot, sedangkan menurut Ilmu fisika, kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa kecepatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting apalagi untuk seorang pemain bola. Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu yang singkat.

Kemudian menurut Iman (2013:2) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat. Akan tetapi dapat pula terbatas pada gerakan anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, kecepatan merupakan faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti nomor lari. Kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya.

Sedangkan Ismaryati (2008:57) menyebutkan kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dari pada sudut pandang mekanika, kecepatan diekspresikan sebagai rasio antara jarak dan waktu. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak.

Dari kutipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik. Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan bukan hanya kecepatan lari. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak. Menurut Fajri (2016:83) Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah atau

bergerak dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat / secepat – cepatnya.

### **b. Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan**

Kecepatan (speed) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang tidak hanya sulit ditingkatkan, akan tetapi juga membutuhkan proses latihan, yang lama dan selain dari itu sulit dipertahankan jika telah mencapai prestasi puncak. Hal ini disebabkan oleh karena banyaknya faktor yang mempengaruhi prestasi kecepatan seseorang.

Menurut Syafruddin (2011:133) kemampuan kecepatan dibatasi oleh faktor sebagai berikut :

#### **a. Kekuatan otot**

Sebagaimana dikemukakan sebelumnya bahwa kemampuan kecepatan tidak bisa berkembang tanpa kekuatan otot yang memadai, karena kekuatan otot merupakan suatu prasyarat mutlak dari kecepatan gerakan. Oleh karena itu untuk mendapatkan suatu kecepatan maksimal diperlukan terutama sekali otot yang kuat dan terlatih. Dengan kata lain bahwa pembinaan kekuatan otot diberikan lebih awal dari pada latihan kecepatan.

#### **b. Viskositas otot**

Perkembangan/peningkatan kecepatan gerakan yang dapat dicapai secara maksimal berpengaruh negatif ketika otot dalam keadaan dingin dengan viskositas yang tinggi. Dengan kata lain, kecepatan tidak dapat berkembang ketika otot dalam keadaan tidak panas (dingin) dengan viskositas yang tinggi. Artinya, viskositas otot menurun apabila otot dipanaskan.

#### **c. Kecepatan reaksi**

Kecepatan reaksi atau kemampuan reaksi merupakan kemampuan seseorang menjawab/merespon suatu signal (stimulus) dengan kecepatan tinggi. Meskipun kemampuan ini berlangsung dalam waktu yang sangat singkat (0,05 – 0,35 detik), namun dapat mempengaruhi waktu yang dihasilkan dalam lari cepat, karena kecepatan reaksi termasuk bagian rangkaian proses gerakan dalam lari cepat. Signifikansi pengaruh kecepatan reaksi terhadap hasil lari jarak pendek berbeda dengan lari jarak menengah dan jarak jauh. Oleh karena itu, pada lari jarak menengah dan jarak jauh dalam atletik, latihan kecepatan reaksi ini bisa diabaikan atau dengan kata lain tidak diperlukan.

**d. Kecepatan kontraksi**

Kecepatan kontraksi berhubungan dengan struktur dan kemampuan otot secara fisiologis, karena kecepatan kontraksi lebih ditentukan oleh jenis serabut otot putih/cepat (fast twitch) dibanding jenis serabut otot merah/lambat (slow twitch). Kecepatan gerakan dan power ditentukan terutama oleh serabut otot cepat dan dayatahan lebih ditentukan oleh serabut otot lambat (de Marees, 1981: 92).

**e. Koordinasi**

Koordinasi di sini dimaksudkan adalah kerja sama atau saling pengaruh antara sistem persyarafan pusat (central nervous system, disingkat CNS) dan otot yang bekerja, yang sangat berpengaruh terhadap kecepatan gerakan. Tiap kerja otot memerlukan kerja sama antara kelompok otot yang terkait (koordinasi otot inter) dan kerja sama di dalam otot (koordinasi otot intra).

**f. Ciri – Ciri Anthropometri**

Ciri-ciri bangunan tubuh manusia seperti perbandingan panjang tungkai dengan badan, dan panjang lengan memegang peranan penting dalam meningkatkan kecepatan, akan tetapi tidak bisa dilatih. Oleh karena anthropometri tubuh setiap orang tumbuh dan berkembang secara alami sesuai dengan faktor genetik bawaan yang dimilikinya.

**g. Dayatahan anaerobik umum atau daya tahan kecepatan**

Dayatahan kecepatan menentukan kesanggupan seseorang mengatasi kerja intensif selama 20-30 detik. Kemampuan ini tergantung dari kapasitas otot dan energi yang dihasilkan saat mengalami defisit (kekurangan).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa kecepatan dapat ditimbulkan dari kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu, yang biasa disebut sebagai daya ledak. Daya ledak berasal dari kekuatan yang dimiliki oleh seseorang yang digabungkan dengan kecepatan kontraksi otot secara tiba-tiba, hal ini disebabkan kemampuan kecepatan yang diperoleh sangat tergantung dari impuls (dorongan) kekuatan dan merupakan produk dari masa tubuh dan kecepatan tubuh itu sendiri.

## 2. Hakekat Kelincahan

### a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan sepakbola, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak saja tidak mampu menguasai bola, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena jatuh. Menurut Sapulete (2012:109) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh. dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Menurut Ismaryati (2008:41) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Sedangkan menurut Mylsidayu (2015:148) mengatakan bahwa kelincahan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak.

Lebih lanjut Irawadi (2011:108) menyatakan bahwa kata kelincahan merupakan terjemahan dari *agility*, yang diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan berubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan jika dapat bergerak

secara cepat sekaligus dapat mengubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya. Beberapa orang dapat bergerak secara cepat tetapi mereka tidak dapat melakukan perubahan arah gerakanya secara cepat, yang demikian tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut lincah.

Ismaryati (2008:41) mengatakan kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran 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 gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

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

Kelincahan memiliki peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan power. Komponen-komponen tersebut saling berinteraksi.

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

Menurut Irawadi (2011:111) menyebutkan bahwa kelincahan termasuk salah satu unsur kondisi fisik khusus, yang merupakan gabungan dari unsur kekuatan, kecepatan dan kelenturan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kelincahan dipengaruhi oleh sistem saraf pusat, kekuatan otot, tingkat elastisitas otot, keluasaan gerak sendi, koordinasi intermuskular, koordinasi intramuskular, kelelahan, dan suhu otot.

Dari pendapat para ahli di atas dapat digambarkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan bergerak berubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seseorang pemain bola dalam setiap latihan olahraga baik maupun waktu pertandingan guna mencapai prestasi secara maksimal.

### **3. Hakikat *Dribling* Bola**

#### **a. Pengertian *Dribling* Bola**

Sepakbola (*foot ball*), merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan masyarakat kita, bahkan masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak sampai ke orang tua mengenal dan umumnya menyukai olahraga ini. Itu artinya sepakbola adalah bagian integral dari kebudayaan agraris dan tergolong komponen garda depan pembangunan yang semestinya merupakan pelopor globalisasi.

Menurut Luxbacher (2012:5) Sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola setiap tahunnya. Daya tarik sepakbola terletak pada kealamian permainan tersebut. Sepakbola adalah permainan yang menantang

secara fisik dan mental. Pemain harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kadangkala menggunakan kepala dan dada. Untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan dan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Permainan sepakbola dapat dilakukan di lapangan terbuka (*out door*) dan di lapangan tertutup (*in door*).

Dari keterangan di atas dapat diketahui bahwa sepakbola merupakan olahraga yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang maksimal kelincahan, daya tahan dan kecepatan, dimana konsentrasi dan kerja sama regu harus tetap solid untuk mencapai prestasi dalam sepakbola. Pemain harus saling bahu membahu untuk dapat mengatur strategi untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya.

Dalam bermain sepakbola, pemain harus menguasai teknik dasar dengan baik, salah satu teknik dasar yang sangat penting adalah *dribling* bola. *Dribling* bola merupakan suatu keterampilan dalam mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat pemain sebagaimana Jaya (2008:66) mengemukakan menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Menurut Adil (2011:70) Kemampuan menggiring bola dalam olahraga sepakbola harus dikuasai oleh setiap pemain khususnya pada posisi penyerang.

Karena merupakan senjata ampuh dalam upaya menyusun serangan ke daerah lawan. Menggiring bola dalam situasi bermain artinya membawa bola dari satu lini ke lini lainnya dengan cara mengontrol dari kaki ke kaki bila ruang gerak sempit, karena lawan menutup daerahnya.

Kegunaan keterampilan *dribling* sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. Menggiring berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Penguasaan teknik *dribling* yang baik akan dapat mempermudah pemain dalam mencapai prestasi dalam sepakbola.

Menurut Mielke (2003:1) menyebutkan bahwa *dribling* dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. *Dribling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribling* secara efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan akan semakin besar.

Menurut Mappaompo (2011:97) *dribble* bola dalam permainan sepakbola jelas membutuhkan unsur-unsur kemampuan fisik, dan kemampuan fisik yang dianggap dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan menggiring dalam permainan sepakbola adalah komponen fisik kelincahan.

Dari teori yang telah dikemukakan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *dribling* bola merupakan salah satu teknik dasar sepakbola yang digunakan untuk membawa bola ke arah gawang lawan, melewati lawan dalam

memperlambat atau mengatur irama permainan. Teknik *dribling* bola dapat dilakukan dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar, bagian dalam dan kura-kura kaki penuh.

#### **b. Teknik *Dribling* Bola**

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan sepakbola tersebut dikenal dengan nama *dribling* (menggiring bola). *mendribling* bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. *Dribling* bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

Pada dasarnya *dribling* bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam *dribling* bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan *dribling* bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Kemudian menurut Luxbacher (2012:47) Penggiringan bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk memperankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside*, *outside*, *instep*, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola.

Adapun tujuan *dribling* bola antara lain, membawa bola ke arah gawang lawan, melewati lawan dalam memperlambat atau mengatur irama permainan. Kemudian menurut Luxbacher (2012:49) teknik menggiring bola dengan cepat

adalah sebagai berikut:

Persiapan:

1. Postur tubuh tegak
2. Bola di dekat kaki
3. Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik

Pelaksanaan:

1. Fokuskan perhatian pada bola
2. Tendang bola dengan permukaan *instep* atau *outside instep* sepenuhnya
3. Dorong bola ke depan beberapa kaki

Mengiringi bola:

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



Gambar 1. Teknik *Dribbling* Bola

(Luxbacher, 2012:49)

## B. Kerangka Pemikiran

Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Secara fisiologis, kecepatan diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu: yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persarafan dan kemampuan otot

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak. Seorang siswa atau pemain yang mempunyai kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan yang lebih efektif dan

efisien. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan jika ia dapat bergerak secara cepat sekaligus dapat mengubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya.

Menggiring bola dan berlari sambil tetap menguasainya, adalah hal yang tampaknya tidak mengasyikkan namun memiliki tujuan penting, aktifitas ini membutuhkan penilaian dan keputusan kapan harus menggiring atau berlari sambil tetap menguasai bola dan kapan tidak melakukannya, dengan kelincahan dan kecepatan memiliki peranan yang sangat penting dalam olahraga sepakbola, khususnya saat *dribling* bola karena pemain bola dituntut untuk berlari dengan lincah sambil membawa bola dan menghindari lawan. Sehingga kelincahan dan kecepatan dapat dikatakan berhubungan dengan hasil menggiring bola. Dengan demikian dapat diasumsikan bahwa semakin baik kelincahan dan kecepatan seorang pemain maka semakin baik pula hasil menggiring bolanya.

### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap *Dribble* bola pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir
2. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap *Dribble* bola pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir

3. Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap *Dribble* bola pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

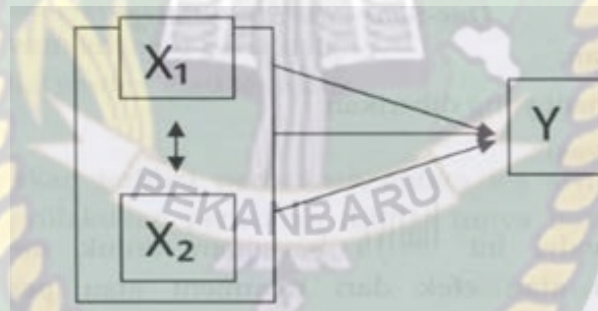
## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasional 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 kecepatan, ( $X_2$ ) adalah kelincahan dan sebagai variabel terikat ( $Y$ ) adalah keterampilan *Dribble* bola.

Menurut Kusumawati (2015:35) desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian Hubungan Timbal Balik Tiga Variabel

$X_1$  = variabel bebas

$X_2$  = variabel bebas

$Y$  = variabel terikat

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2010:90). Populasi

dalam penelitian ini adalah Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir sebanyak 15 orang.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2010:91). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* sehingga sampel dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 15 orang, ini sesuai dengan Arikunto (2006:134) mengemukakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua.

## C. Definisi Operasional

Berkaitan dengan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini, untuk mempertegas istilah-istilah yang digunakan, dan untuk menghindari terjadinya kesalahan penafsiran mengenai judul proposal, serta untuk memperoleh gambaran yang jelas dan mengarah pada tujuan penelitian, maka perlu ditegaskan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian.

1. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak.
2. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.
3. Menggiring bola adalah upaya untuk melewati lawan, untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman yang tepat, dan untuk menahan bola untuk tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila

tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

#### D. Pengembangan Instrumen

##### 1. Tes Kecepatan

Kecepatan di ukur dengan menggunakan lari cepat sejauh 30 meter sesuai dengan pendapat Arsil (2010:104) sebagai berikut:

- a. Teste siap berdiri di belakang garis *start*
- b. Dengan aba-aba “siap” teste siap berlari dengan *start* berdiri
- c. Dengan aba-aba “ya” teste berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir
- d. Kecepatan lari dihitung dari aba-aba “ya”
- e. Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,10 detik)
- f. Tes dilakukan dua kali, pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari terbaik dihitung
- g. Teste dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberangi lintasan lainnya.

##### 2. Tes Kelincahan (Arsil, 2010:107):

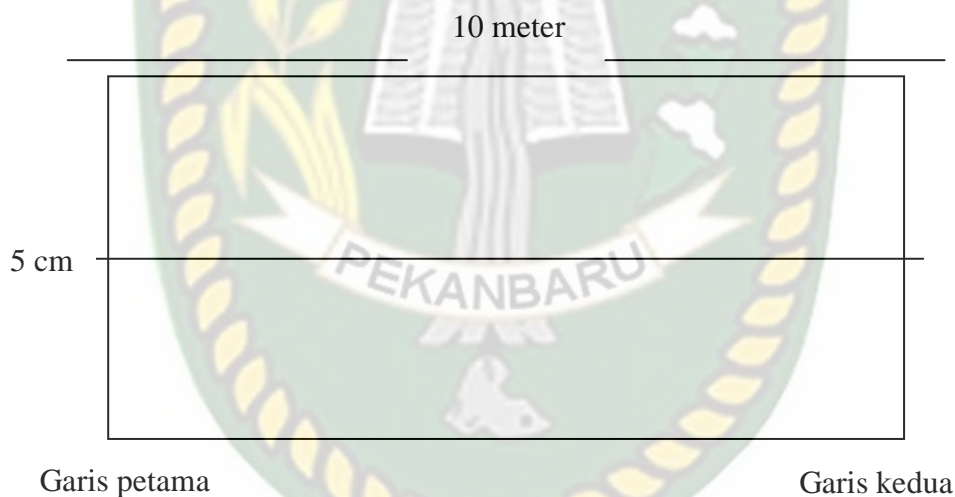
Pengukuran kelincahan dilakukan dengan menggunakan tes lari bolak balik.

Berikut prosedur pelaksanaan tes lari bolak balik

- 1) pada aba-aba “bersedia” siswa berdiri dibelakang garis lintasan.
- 2) pada aba-aba “siap” siswa start dengan *start* berdiri.
- 3) Dengan aba-aba “ya” siswa segera berlari menuju garis kedua setelah

kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju ke garis pertama.

- 4) Siswa berlari dari garis pertama menuju garis kedua dan kembali ke garis pertama dihitung satu kali.
- 5) pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter.
- 6) Setelah melewati *finish* digaris kedua, pencatat waktu dihentikan.
- 7) Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik).



Gambar 3. Lapangan Tes Lari Bolak Balik  
(Arsil, 2010:108)

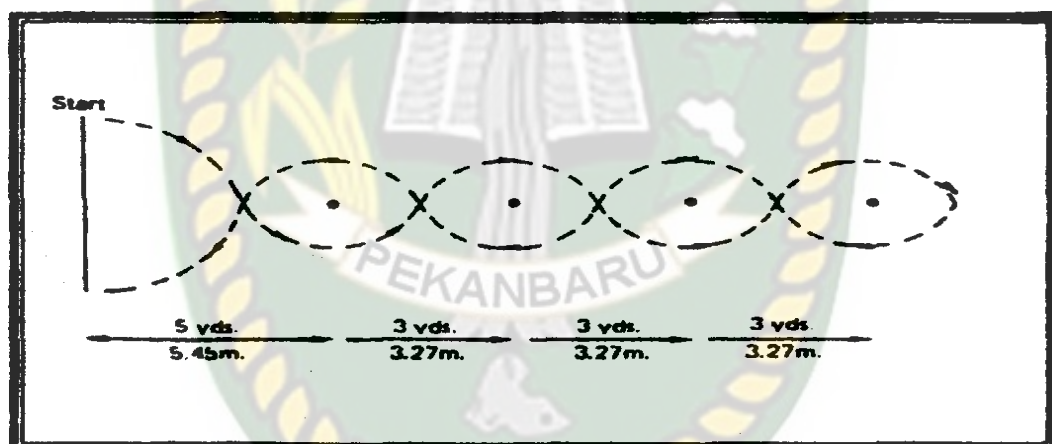
### 3. Tes Soccer Dribble Test Ismaryati (2008:56):

- Tujuan : Untuk mengukur kecepatan menggiring bola
- Sasaran : Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir
- Perlengkapan : Lapangan tes dibuat di atas permukaan yang rata dan tidak licin, dengan ketentuan seperti pada gambar di bawah.

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

Penilaian :

- 1) Hitung waktu tempuh, dimulai dari saat aba-aba “ya” sampai testi kembali lagi dari garis *finish*.
- 2) Testi harus masuk garis *finish* dengan bola terkontrol.
- 3) Ulangan dilakukan tiga kali.
- 4) Waktu terbaik dari ketiga ulangan merupakan kecepatan menggiring testi.



Gambar 4. Lapangan Soccer Dribble Test  
(Ismaryati, 2008:56)

## E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis adalah sebagai berikut:

### 1. Observasi

Teknik observasi digunakan untuk meninjau lokasi penelitian untuk mengetahui permasalahan yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan diteliti.

## 2. Kepustakaan

Kepustakaan digunakan untuk mendapat konsep dan teori-teori yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu tentang kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap *Dribble* bola pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.

## 3. Tes dan Pengukuran

Tes dalam penelitian ini adalah untuk mengukur kecepatan, kelincahan, menggiring bola pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.

## F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah korelasi *product moment* yang digunakan untuk menghitung korelasi dari  $X_1$  (kecepatan) terhadap  $Y$  (*Dribble* bola) dengan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138):

$$r_{x_1y} = \frac{n \sum X_1 Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

keterangan:

$r_{x_1y}$	= Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
$n$	= Sampel
$\sum X_1 Y$	= Jumlah hasil perkalian antara skor $X_1$ dan skor $Y$
$\sum X_1$	= Jumlah seluruh skor $X_1$
$\sum Y$	= Jumlah seluruh skor $Y$

Kemudian untuk menghitung korelasi dari  $X_2$  (kelincahan) terhadap  $Y$  (*Dribble* bola) juga menggunakan rumus Pearson dalam Riduwan (2005:138):

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

keterangan:

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

Kemudian untuk menghitung nilai korelasi dari  $X_1$  (kecepatan) dan  $X_2$  (kelincahan) terhadap Y (*Dribble* bola) digunakan rumus korelasi berganda dari Sugiyono (2010:222) yaitu:

$$R_{yx_1x_2} = \sqrt{\frac{r_{yx_1}^2 + r_{yx_2}^2 - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

Keterangan :

- $R_{yx_1x_2}$  = Korelasi antara variable  $X_1$  dengan  $X_2$  secara bersama-sama dengan variabel Y  
 $ry_{x_1}$  = Korelasi Product Moment antara  $X_1$  dengan Y  
 $ry_{x_2}$  = Korelasi Product Moment antara  $X_2$  dengan Y  
 $rx_{1x}$  = Korelasi Product Moment antara  $X_1$  dengan  $X_2$

Untuk memberikan interpretasi besarnya koefisien korelasi kecepatan dan kelincahan terhadap *Dribble* bola pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir yaitu berpedoman pada pendapat Sugiyono (2010:214) sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Nilai Korelasi

No	Interval	Kategori
1	0,00-0,199	Sangat rendah
2	0,20-0,399	Rendah
3	0,40-0,599	Sedang
4	0,60-0,799	Kuat
5	0,80-1,000	Sangat kuat

Untuk melihat besarnya kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap *Dribble* bola pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir dengan melihat koefisien determinasi dengan rumus:  $KD = r^2 \times 100$ .



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap *dribble* bola pada pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir. Untuk mengetahui hal tersebut maka akan dibahas secara berturut-turut mengenai deskripsi data dari masing-masing variabel, pengujian hipotesis, pembahasan penelitian yang telah dilakukan.

#### A. Deskripsi Data

Data penelitian ini menyangkut tiga variabel yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Variabel terikat (Y) adalah *dribble* bola, sedangkan variabel bebas pertama ( $X_1$ ) adalah kelincahan dan variabel bebas kedua ( $X_2$ ) adalah kecepatan. Jumlah subjek penelitian yang telah memenuhi syarat untuk dianalisis yaitu seluruh Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir yang berjumlah 15 orang. Untuk memperoleh gambaran mengenai karakteristik sampel dilakukan melalui deskripsi data skor dari subyek penelitian untuk masing-masing variabel. Untuk itu berikut ini disajikan harga rata-rata, simpangan baku, median, modus, distribusi frekuensi, dan histogram data tunggal.

#### 1. Kecepatan ( $X_1$ ) Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir

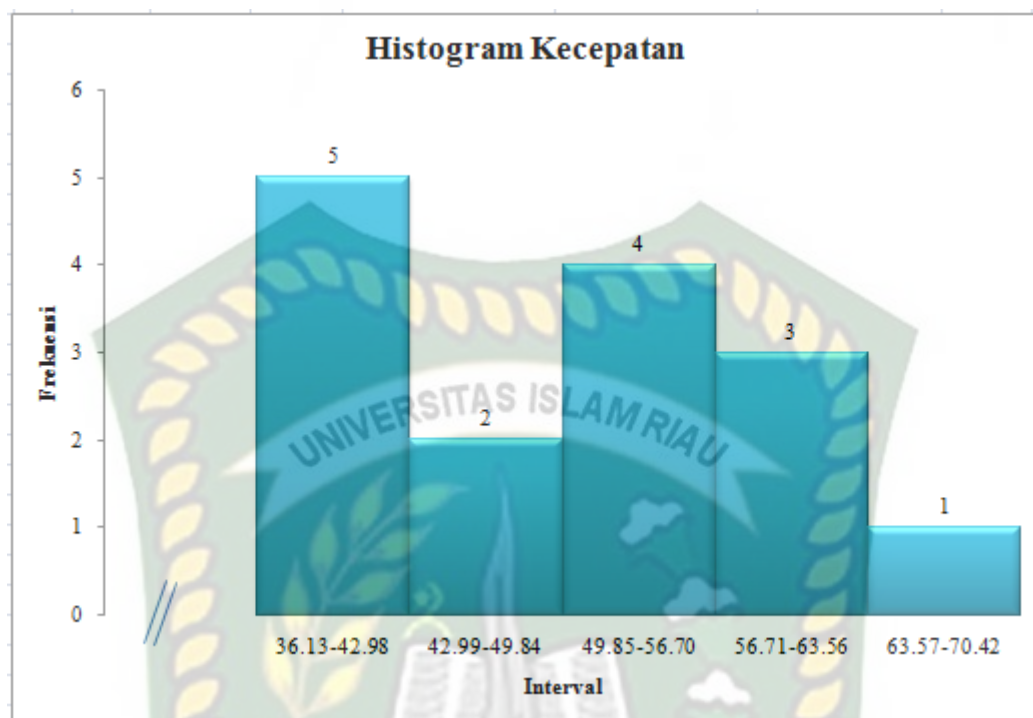
Berdasarkan hasil tes kecepatan terhadap pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir. Diperoleh kecepatan terendah yang dicapai pemain adalah 5.49 dan kecepatan tertinggi adalah 3.86, Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) nilai mean atau rata-rata = 4.82; (2) simpangan baku = 0.49; (3) median = 4.66; (4) modus = 4.66.

Sebaran data hasil tes kecepatan pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir disajikan dalam daftar distribusi frekuensi dengan jumlah kelas sebanyak 5 dan panjang kelas 6.86 yaitu pada kelas *interval* pertama pada rentang 36.13-42.98 terdapat 5 orang atau 33.33%, pada kelas *interval* kedua pada rentang 42.99-49.84 terdapat 2 orang atau 13.33%, pada kelas *interval* ketiga pada rentang 49.85-56.70 terdapat 4 orang atau 26.67%, pada kelas *interval* keempat pada rentang 56.71-63.56 terdapat 3 orang atau 20%, pada kelas *interval* kelima pada rentang 63.57-70.42 terdapat 1 orang atau 6.67%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan ( $X_1$ ) Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir**

No	Interval			Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	36.13	-	42.98	5	33.33%
2	42.99	-	49.84	2	13.33%
3	49.85	-	56.70	4	26.67%
4	56.71	-	63.56	3	20.00%
5	63.57	-	70.42	1	6.67%
<b>Jumlah</b>				<b>15</b>	<b>100%</b>

Penyebaran distribusi frekuensi dari kecepatan pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



**Grafik 1. Histogram Sebaran Data Kecepatan ( $X_1$ ) Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir**

## **2. Kelincahan ( $X_2$ ) Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir**

Pengukuran terhadap kelincahan, diperoleh kelincahan terendah yang dicapai adalah 12.44 dan kelincahan maksimal adalah 9.93 dengan perhitungan terhadap distribusi data menghasilkan: (1) nilai mean atau nilai rata-rata = 11.13; (2) simpangan baku = 0.71; (3) median = 11.05, (4) modus = 10.76.

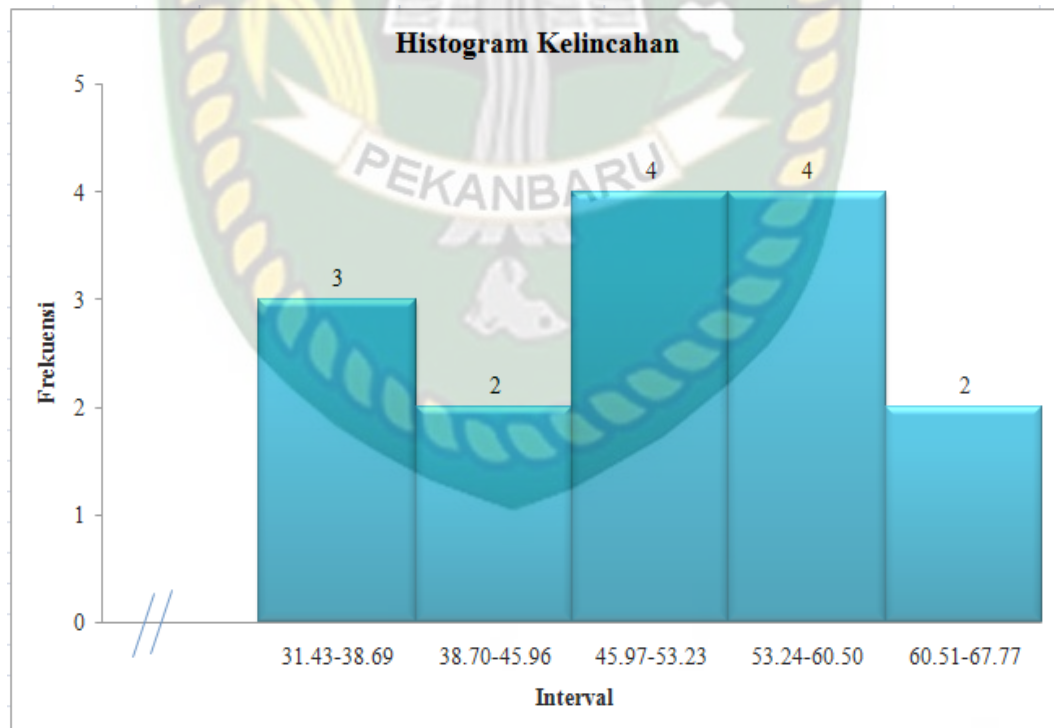
Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5, panjang kelas adalah 7.27 yaitu pada kelas *interval* pertama pada rentang 31.43-38.69 terdapat 3 orang atau 20%, pada kelas *interval* kedua pada rentang 38.70-45.96 terdapat 2 orang atau 13.33%, pada kelas *interval* ketiga pada rentang 45.97-53.23 terdapat 4 orang atau 26.67%, pada kelas *interval* keempat pada rentang 53.24-60.50 terdapat 4 orang atau 26.67%, pada kelas *interval* kelima

pada rentang 60.51-67.77 terdapat 2 orang atau 13.33%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan ( $X_2$ ) Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	31.43 - 38.69	3	20.00%
2	38.70 - 45.96	2	13.33%
3	45.97 - 53.23	4	26.67%
4	53.24 - 60.50	4	26.67%
5	60.51 - 67.77	2	13.33%
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Penyebaran distribusi frekuensi dari kelincahan dapat ditunjukkan pada gambar berikut.



**Gambar 2. Histogram Frekuensi Data Kelincahan ( $X_2$ ) Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir**

### 3. Hasil *Dribble* Bola (Y) Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir

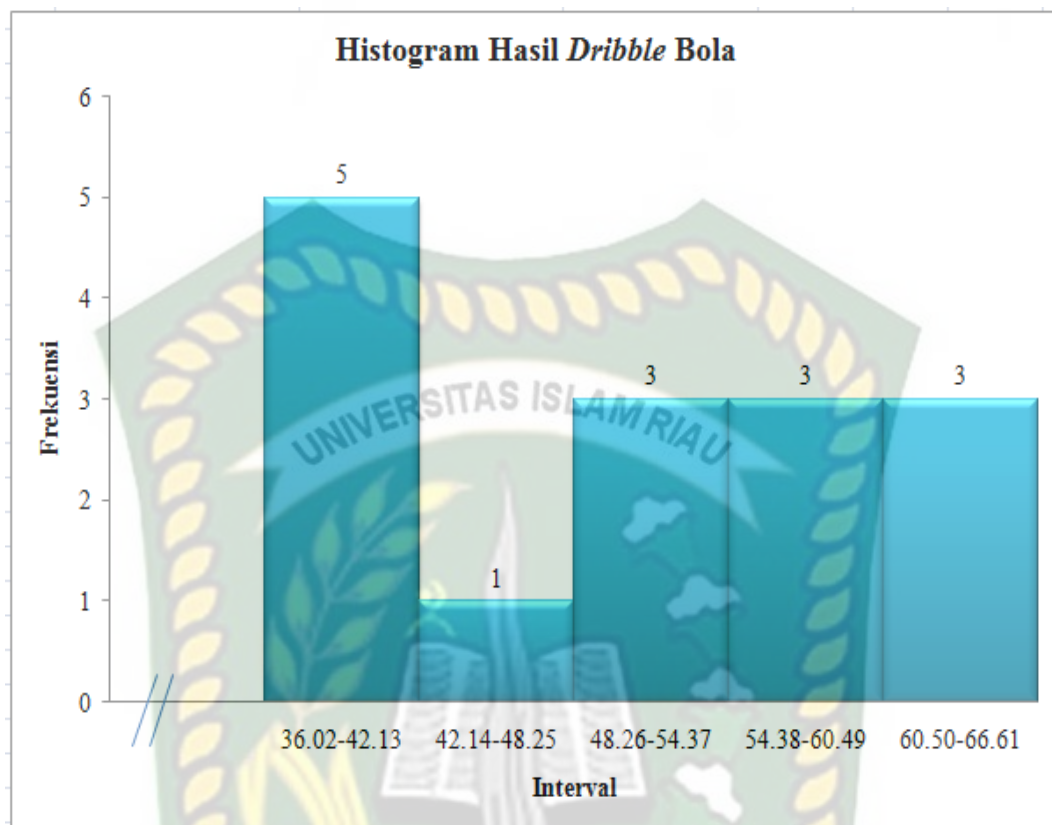
Berdasarkan hasil perhitungan terhadap *dribble* bola, waktu terendah yang diperoleh pemain adalah 5.66 dan waktu tercepat adalah 3.89. Perhitungan terhadap distribusi skor tersebut menghasilkan: (1) nilai mean atau nilai rata-rata = 4.83; (2) simpangan baku = 0.59; (3) median = 4.79; (4) modus = 4.39.

Data hasil penelitian dimasukkan ke dalam tabel dengan banyak kelas 5 dan panjang kelas 6.12 yaitu pada kelas *interval* pertama pada rentang 36.02-42.13 terdapat 5 orang atau 33.33%, pada kelas *interval* kedua pada rentang 42.14-48.25 terdapat 1 orang atau 6.67%, pada kelas *interval* ketiga pada rentang 48.26-54.37 terdapat 3 orang atau 20%, pada kelas *interval* keempat pada rentang 54.38-60.49 terdapat 3 orang atau 20%, pada kelas *interval* kelima pada rentang 60.50-66.61 terdapat 3 orang atau 20%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil *Dribble* Bola (Y) Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	36.02 - 42.13	5	33.33%
2	42.14 - 48.25	1	6.67%
3	48.26 - 54.37	3	20.00%
4	54.38 - 60.49	3	20.00%
5	60.50 - 66.61	3	20.00%
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Penyebaran distribusi frekuensi dari *dribble* bola dapat ditunjukkan pada gambar berikut:



**Gambar 3. Histogram Frekuensi Skor Variabel Y Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir**

### B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel  $X_1$  adalah kecepatan dan  $X_2$  adalah kelincahan dan yang menjadi variabel Y adalah *dribble* bola. Pengujian yang digunakan yaitu sebagai berikut:

Data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dari penelitian yang telah dilakukan. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu:

1. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap *dribble* bola pada pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.
2. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap *dribble* bola pada pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.

3. Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap *dribble* bola pada pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.

**1) Nilai Korelasi X1 ke Y (Kecepatan Dengan Hasil *Dribble* Bola)**

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kecepatan dengan *dribble* bola pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir didapat nilai  $r_{hitung} = 0,703 > r_{tabel} = 0,514$  dengan nilai kontribusi sebesar 49,42%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Terdapat kontribusi kecepatan terhadap *dribble* bola pada pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.

**2) Nilai Korelasi X2 ke Y (Kelincahan Dengan Hasil *Dribble* Bola)**

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelincahan dengan *dribble* bola pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir didapat nilai  $r_{hitung} = 0,634 > r_{tabel} = 0,514$  dengan nilai kontribusi sebesar 40,20%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap *dribble* bola pada pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.

**3) Nilai Korelasi X<sub>1</sub> dan X<sub>2</sub> Ke Y (Kecepatan dan Kelincahan Dengan Hasil *Dribble* Bola)**

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kecepatan dan kelincahan *dribble* bola pada pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir secara simultan adalah 0,699. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan kaidah pengujian sebagai berikut:

Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka signifikan

Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka tidak signifikan

Kemudian didapati  $r_{hitung} = 0,699$ . Pada taraf signifikan 5% didapati  $r_{tabel} = 0,514$ . dengan demikian  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,699 > 0,514$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara variabel  $X_1$  dan  $X_2$  ke variabel Y atau Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap *dribble* bola pada pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir.

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa data di atas dapat diketahui bahwa :

#### 1. Terdapat Kontribusi Kecepatan Terhadap *Dribble* bola Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan seorang pemain mempengaruhi kemampuannya dalam *dribble* bola, ini menandakan bahwa kecepatan mempunyai kontribusi yang baik terhadap *dribble* bola pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir. kecepatan yang bagus akan memaksimalkan kemampuan seorang pemain sewaktu *dribble* bola tanpa kehilangan kontrol terhadap bola yang sedang digiring.

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui bahwa kecepatan mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap hasil *dribble* bola seseorang. Adanya kontribusi ini cukup besar untuk mempengaruhi kemampuan menggiring bola seseorang, walaupun masih ada faktor lain yang mempengaruhi kemampuan *dribble* bola namun faktor kelincahan ini merupakan faktor penting

yang harus dimiliki secara maksimal oleh seorang pemain sepakbola.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Iman (2008:15) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap *dribble* bola pada pemain putra kelas VII SMP Swasta Kapuas Pontianak.

## **2. Terdapat Kontribusi Kelincahan Terhadap *Dribble* bola Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir**

Hasil dari penelitian ini sudah terbukti bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari kelincahan terhadap kemampuan *dribble* bola. Kontribusi tersebut ada sewaktu pemain *dribble* bola, ketika pemain bergerak ke kiri dan ke kanan menghindari rintangan sambil menggiring bola yang dikontrol dengan kaki. Sehingga kecepatan yang dimiliki oleh pemain sangat berpengaruh terhadap kemampuan menggiringnya sebesar 54.32%, semakin baik kelincahan pemain, maka akan semakin baik pula kemampuan *dribble* bolanya.

Penelitian ini relevan dengan hasil penelitian Imran (2018:118) bahwa Ada kontribusi yang signifikan kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola siswa MTs Negeri 1 Kotabaru kontribusinya sebesar 59,6%.

## **3. Terdapat Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap *Dribble* Bola Pada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir**

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecepatan dan kelincahan yang dimiliki oleh seorang pemain bola akan menghasilkan keterampilan yang baik disaat *dribble* bola, dimana penelitian ini menunjukkan bahwa ada kontribusi dari kecepatan dan kelincahan seseorang sewaktu *dribble* bola.

Selain faktor kecepatan dan kelincahan terdapat faktor lain yang juga mempunyai kontribusi sewaktu pemain menggiring bola seperti tingkat penguasaan teknik dan koordinasi gerak pemain yang bagus juga mempunyai kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola diperkirakan sebesar 53,14%.

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Sadiqul (2016:24) bahwa kelincahan dan kecepatan reaksi kaki memberi sumbangan sebesar 98.01% ( $0.992 \times 100\%$ ) terhadap kemampuan menggiring bola. Ini menunjukkan bahwa 98.01% variasi skor yang terjadi terhadap kemampuan menggiring bola dalam sepakbola pada pemain Klub Himadirga Penjaskesrek FKIP Unsyiah dapat dijelaskan oleh kelincahan dan kecepatan reaksi kaki, sehingga kontribusi faktor-faktor lainnya sebesar 1.99% yang diperoleh dari penjumlahan  $98.01 + 1.99 = 100\%$ .

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap *dribble* bola pada pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir sebesar 49,42% dengan nilai  $r_{hitung} = 0,703 > r_{tabel} = 0,514$ .
2. Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap *dribble* bola pada pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir sebesar 40,20% dengan nilai  $r_{hitung} = 0,634 > r_{tabel} = 0,514$ .
3. Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap *dribble* bola pada pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir sebesar 48,86% dengan nilai  $r_{hitung} = 0,699 > r_{tabel} = 0,514$ .

Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat diketahui bahwa nilai kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap *dribble* bola Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir sebesar = 59,29%.

#### B. Saran

1. Kepada Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir diharapkan lebih giat lagi dalam melakukan latihan fisik, melalui latihan kecepatan dan latihan kelincahan agar *dribble* bola dapat terus ditingkatkan.

2. Bagi pelatih, diharapkan dapat memberikan latihan fisik seperti latihan kecepatan dan latihan kelincahan agar *dribble* bola Pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir semakin baik.
3. Kepada pihak SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir untuk memperhatikan kelengkapan sarana dan prasarana latihan olahraga sepakbola, agar pemain SSB Bagoga Kecamatan Kubu Babussalam Kabupaten Rokan Hilir dapat meningkatkan prestasinya dalam berolahraga.
4. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *dribble* bola.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A. (2012). Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola PS. Aspura UNM. *Jurnal. ILARA*, 2(1), 70-77.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Suatu Praktek*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Fajri, M. (2016). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari, dan Percaya Diri Terhadap *Dribble* bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP DAAR EL SALAM. *Jurnal Lentera STKIP-PGRI Bandar Lampung* 2.
- Iman, I., Atiq, A., & Purnomo, E. (2013). Hubungan antara kelincahan dan kecepatan terhadap hasil menggiring bola. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 2(8), 1-16.
- Imran, M. (2018). Kontribusi Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa MTS Negeri 1 Kotabaru. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6 (1), 96-119.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kependidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Jaya, A. (2008). *Futsal; Gaya Hidup, Peraturan dan Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Luxbacher, J, A. (2011). *Sepakbola*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Mappaompo, M, A. (2011). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap *Dribble* bola Dalam Permainan Sepakbola Club Bilopa Kabupaten Sinjai. *Jurnal ILARA*, 2(1), 96-101.
- Mielke, D. (2003). *Seri Dasar-Dasar Olahraga Dasar-Dasar Sepakbola*. USA. Pakar Raya Pakarnya Pustaka.

- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Alfabeta. Bandung.
- Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sadiqul. (2016). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Klub Himadirga Penjaskesrek Fkip Unsyiah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 2(1), 13-25
- Sapulete, J, J. (2012). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMK Kesatuan Samarinda. *Jurnal ILARA* 3(1), 108-114.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Adiministrasi*. Bandung. Alfabeta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Olahraga*. UNP Press. Padang.