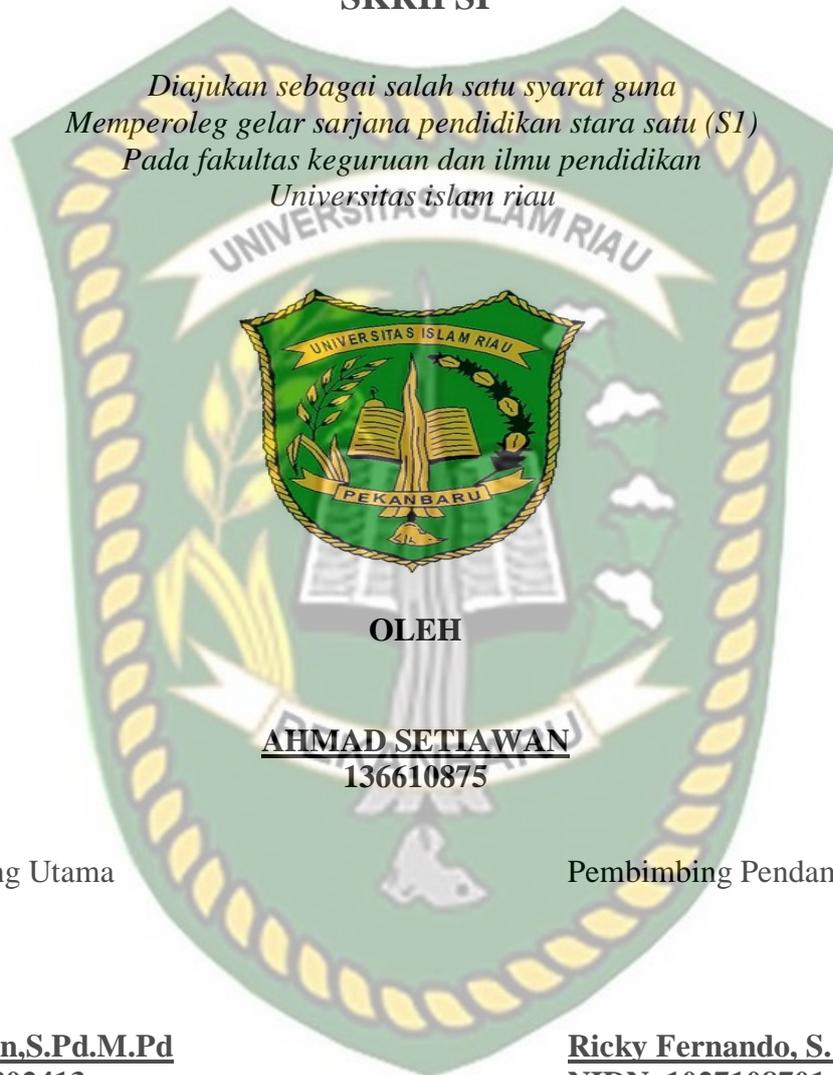


**KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING
BOLA SISWA *EKSTRAKURIKULER* SEPAK BOLA
SMK TARUNA SATRIA PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna
Memperoleg gelar sarjana pendidikan stasa satu (S1)
Pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan
Universitas islam riau*



OLEH

AHMAD SETIAWAN
136610875

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Kamarudin, S.Pd.M.Pd
NPK. 110802413
NIDN. 1020108201

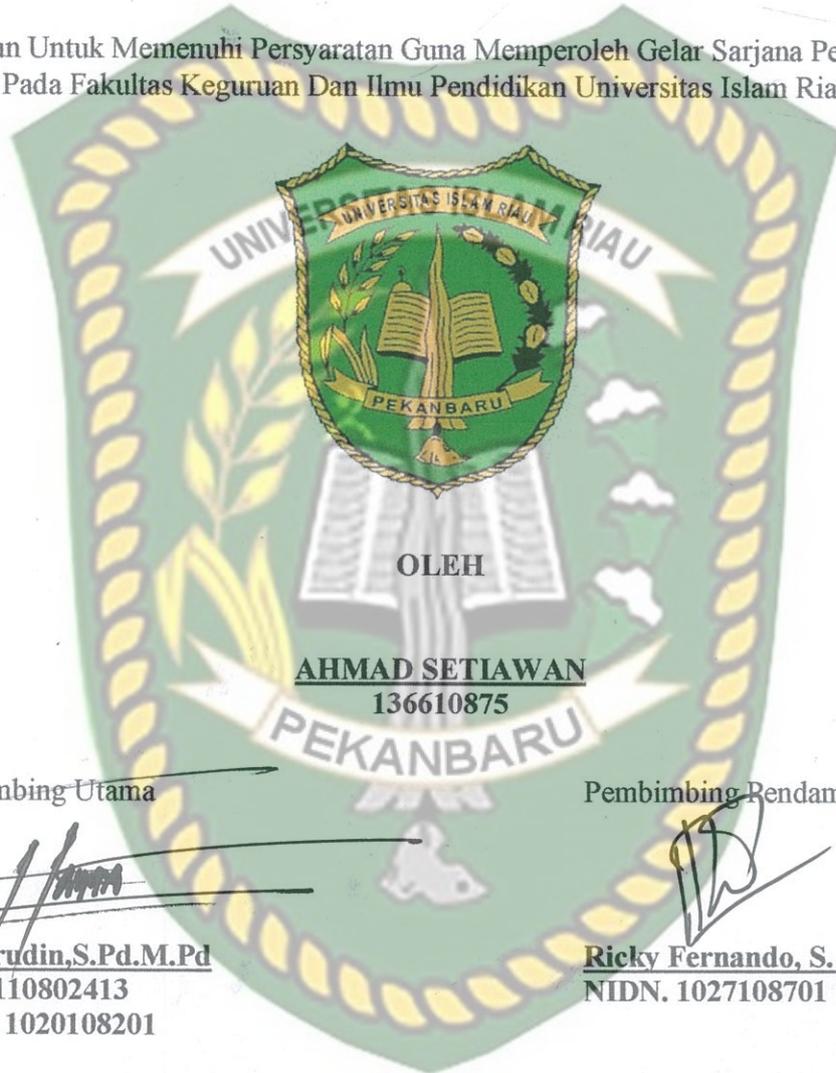
Ricky Fernando, S. Pd. M.pd
NIDN. 1027108701

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

**KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING
BOLA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
SMK TARUNA SATRIA PEKANBARU**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau



OLEH

AHMAD SETIAWAN
136610875

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Kamarudin, S.Pd.M.Pd
NPK. 110802413
NIDN. 1020108201


Ricky Fernando, S. Pd. M.pd
NIDN. 1027108701

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

2019

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Ahmad Setiawan
NPM : 136610875
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Sripsi : Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru

TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Kamarudin, S.Pd.M.Pd
NPK. 110802413
NIDN. 1020108201


Ricky Fernando, S.Pd.M.Pd
NIDN. 1027108701

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau


Drs. Dahafis, S.Pd.M.Pd
NIP. 19611231 196802 1 002
Pembina TKt 1 /Ivb/LektorKepala
NIDN. 0020046109
Sertifikat Pendidik 101345502295

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR


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

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Ahmad Setiawan
NPM : 136610875
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Sripsi : Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring
Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Taruna Satria
Pekanbaru

TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Kamarudin, S.Pd.M.Pd
NPK. 110802413
NIDN. 1020108201


Ricky Fernando, S.Pd.M.Pd
NIDN. 1027108701

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau


Drs. Daharis, S.Pd.M.Pd
NIP. 19611231 196802 1 002
Pembina TKt 1 /lvb/LektorKepala
NIDN. 0020046109
Sertifikat Pendidik 101345502295

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, drngan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Ahmad Setiawan

NPM : 136610875

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Telah menyelesaikan skripsi dengan judul:

“Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Kamarudin, S.Pd.M.Pd
NPK. 110802413
NIDN. 1020108201


Ricky Fernando, S.Pd.M.Pd
NIDN. 1027108701

ABSTRAK

Ahmad Setiawan, 2019. Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru.

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru. Jenis penelitian adalah penelitian korelasi dengan populasi seluruh siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru dengan jumlah populasi sebanyak 25 orang. Data penarikan sampel dalam penelitian adalah sampel *random* atau acak. Sampel yaitu seluruh jumlah populasi berjumlah 25 orang. Instrument yang dilakukan adalah tes kelincahan dan tes menggiring. Kemudian data diolah dengan statistik , dengan rumus *korelasi product moment* dan rumus distribusi t untuk mengetahui signifikan atau tidak ada hubungan pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat kontribusi antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru. Dimana diperoleh $r_{hitung} = 0,45 > r_{tabel} = 0,423$ dengan besar sumbangan $20,25\%$

Kata kunci : Kelincahan dan Kemampuan Menggiring

ABSTRACT

Ahmad Setiawan, 2019. Contribution of Agility to the Dribbling Ability of Soccer Extracurricular Students of SMK Taruna Satria Pekanbaru.

The purpose of this study was conducted to determine whether there is a contribution of agility to dribbling skills in football extracurricular students at Taruna Satria Pekanbaru Vocational School. This type of research is a correlation study with the population of all football extracurricular students at Taruna Satria Pekanbaru Vocational School with a population of 25 people. Sampling data in this study are random samples. The sample is the entire population of 25 people. The instrument used was the sagility test and the herding test. Then the data is processed statistically, with the product moment correlation formula and the t distribution formula to find out the significant or no relationship at the significant level of 0.05α . The hypothesis proposed is that there is a contribution between agility to the ability to drive extracurricular football students from Taruna Satria Pekanbaru Vocational School. Based on the results of research conducted, it can be concluded that there is a contribution to the ability to lead students extracurricular football Taruna Satria Vocational School Pekanbaru. Where is obtained $r_{count} = 0,45 > r_{table} = 0,423$ with a contribution of 20,25%

Keywords: Agility and Ability

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingansekrripsi terhadap :

Nama : Ahmad Setiawan
 NPM : 136610875
 Jenjang studi : Strata Satu (S1)
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing Utama : Kamarudin S.Pd, M.Pd
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Judul Skripsi : Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Eksrtakurikuler sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru.

TANGGAL	BERITA BIMBINGAN	PARAF
4 April 2017	Pendaftaran judul ke sekretaris program studi	
14 Juli 2017	Perbaiki latar belakang masalah	
20 Oktober 2017	Perbaiki kerangka pemikiran	
8 Januari 2018	Tambah teori	
27 April 2018	daftar pustaka	
28 September 2018	Perbaiki penulisan	
13 Maret 2019	Seminar proposal	
18 Maret 2019	Perbaikan setelah seminar proposal	
1 April 2019	Surat riset	
11 April 2019	Melakukan penelitian dan pengolahan data	
13 Mei 2019	Lihatkan video	
29 Juli 2019	Perbaikan pembahasan /grafik	
9 September 2019	Lengkapi dokumen	
30 Septemner 2019	Acc untuk diujikan	

Pekanbaru, 1 Oktober 2019
 Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Sri Amnah S.Pd. M.Pd
 NIP. 19701007 199803 2 002
 NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Ahmad Setiawan
NPM : 136610875
Jenjang studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Utama : Ricky Fernando S.Pd, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ekstrakurikuler sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru.

TANGGAL	BERITA BIMBINGAN	PARAF
4 April 2017	Pendaftaran judul ke sekretaris program studi	✓
21 Oktober 2017	Identifikasi masalah	h
8 Januari 2018	Perbaiki penulisan	h
27 April 2018	Pelajari program latihan	h
28 September 2018	Perbaiki penulisan	h
13 Maret 2019	Seminar proposal	h
18 Maret 2019	Perbaiki setelah seminar proposal	h
1 April 2019	Surat riset	h
11 April 2019	Melakukan penelitian dan pengolahan data	h
29 Juli 2019	Lihat video	h
5 Agustus 2019	Perbaiki penulisan	h
9 September 2019	Acc untuk diujikan	h-

Pekanbaru, 1 Oktober 2019
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Annah S.Pd. M.Pd
NIP. 197010071998032002
NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Ahmad Setiawan
NPM : 136610875
Jenjang studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Eksrtakurikuler sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya buat murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh Dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP UIR.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima.

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

Pekanbaru, September 2019

penulis



Ahmad Setiawan
NPM.136610875

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini, dengan judul “ kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola siswa putra *ekstrakurikuler* sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru”. Penulisan 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 penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar – besar nya ke pada pihak – pihak yang telah membantu penyelesaian proposal ini yaitu :

1. Bapak Kamarudin, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing Utama yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
2. Bapak Ricky Fernando, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing Pendamping yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
3. Bapak dan Ibu Dosen Drs Daharis, S.Pd. M.Pd, Dupri, S.Pd, M.Pd, Mimi Yulianti, S.Pd, M.Pd, selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Drs. Daharis, M.Pd selaku ketua prodi penjaskesrek UIR.
5. Dr. Alzaber, M.Si selaku dekan FKIP Universitas Islam Riau.

6. Dr. Siti Amnah, M.Si selaku wakil dekan pertama UIR.
7. Dr. Sudirman Shomary, M.A selaku wakil dekan kedua UIR.
8. Bapak dan Ibu dosen pengajar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan ilmu sehingga penulis bisa menyelesaikan kuliah nya.

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

Pekanbaru, september 2019
Penulis

Ahmad Setiawan
NPM.136610875

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGASAHAN.....	i
HALAMAN POERSETUJUAN.....	ii
SURAT KETERANGAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN PEMBIMBING UTAMA	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN PEMBIMBING PENDAMPING	vii
SIRAT PERNYATAAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DARTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DARTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Mantafaat Penelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	8
1. Hakekat Kelincahan	8
a. Pengertian Kelincahan.....	8
b. Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan.....	10
2. Hakekat Menggiring Bola	11
a. Pengertian Menggiring Bola.....	11
b. Tujuan Menggiring Bola	13
c. Macam Macam Menggiring Bola.....	13
B. Kerangka Pemikiran	16
C. Hipotesis Penelitian	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	18
B. Populasi dan Sampel	19
1. Populasi	19
2. Sampel	19
C. Defenisi Operasional	19
D. Pengembangan Instrumen	20
E. Teknik Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisa Data	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	25
B. Pengujian Hipotesis Penelitian	28
C. Pembahasan	29
BAB V KESIMPULAN dan SARAN	
A. Kesimpulan	32
B. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN	34

DAFTAR TABEL

1. Distribusi frekuensi kelincahan.....	26
2. Distribusi frekuensi menggiring.....	27
3. Hasil uji hipotesis.....	29
4. Tabel tes kelincahan.....	34
5. Tabel tes menggiring.....	35
6. Tabel bantu.....	38
7. Tabel distribusi nilai r.....	41
8. Tabel T untuk berbagi DF.....	42



DAFTAR GAMBAR

1. Menggiring bola	14
2. Menggiring bola	15
3. Menggiring bola	16
4. Dokumentasi penelitian kelincahan	43
5. Dokumentasi penelitian menggiring bola	44
6. Dokumentasi siswa ekstrakurikuler	45



DAFTAR GRAFIK

1. Hasil tes kelincahan..... 26
2. Hasil tes menggiring 28



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data tes kelincahan	34
2. Data tes menggiring	35
3. Langkah mencari interval tes kelincahan.....	36
4. Langkah mencari interval tes menggiring.....	37
5. Table bantu.....	38
6. Langkah korelasi product momen.....	39
7. Distribusi nilai r.....	41
8. Table T untuk berbagi DF.....	42
9. Dokumentasi	43



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga melalui aktivitas fisik merupakan dasar membentuk, membina serta mendapatkan kesegaran jasmani dan rohani yang sehat, kuat serta terampil dalam menghadapi pekerjaan sehari-hari.

Olahraga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, untuk itulah perlu adanya pembinaan dan pengembangan dari pembelajaran olahraga itu sendiri dan Pendidikan merupakan tanggung jawab kita bersama melalui dari pemerintah, masyarakat, orang tua, dan di sekolah.

Perkembangan teknologi informasi yang semakin pesat menyebabkan manusia untuk dapat mengimbangnya dengan kondisi tubuh yang sehat dan bugar agar setiap aktivitas yang dilakukan menjadi lebih baik dimasa yang akan datang. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, sesuai dengan cabang olahraga yang diminati sesuai dengan tingkat usia baik laki-laki maupun perempuan.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 25 ayat 4 dijelaskan bahwa:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan *intrakulikuler* maupun *ektrakulikuler*”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat dijelaskan pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan *intrakulikuler* maupun *ektrakulikuler*.

Agar dapat menjadi seorang siswa yang handal dan berprestasi dalam olahraga sepakbola pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh guru dan siswa itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik. Disamping pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu, hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, salah satunya dapat ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah. Sebab keempat faktor inilah modal dalam meraih prestasi.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain sepakbola dan diantaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kewajiban, kepribadian dan karakter akan tumbuh kearah yang sesuai dengan tuntunan masyarakat.

Adapun teknik dasar sepakbola yang dapat dipelajari diantaranya adalah teknik dasar *dribling*, *shooting*, mengumpan, mengontrol, *heading*, *sliding tackle*, menangkap (untuk kiper) adalah membawa bola kedepan dengan cara menendang bola dengan satu kaki atau secara bergantian baik dengan berjalan atau berlari. Dalam permainan sepakbola *dribling* untuk mempercepat arah laju bola agar cepat sampai ke pertahanan lawan. *Dribling* biasanya dilakukan dengan cara memposisikan kaki diantara bola. *Dribling* yang bagus dipengaruhi oleh faktor-faktor diantaranya: kecepatan, kelincahan dan koordinasi.

Menggiring adalah gerakan berlari dengan menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari satu daerah ke daerah lain. Kemampuan menggiring sangat berguna untuk melewati lawan, menarik perhatian lawan, mengadakan serangan balik, serta mencetak gol ke gawang lawan. Kemampuan menggiring merupakan salah satu persyaratan agar seseorang bisa bermain sepakbola yang baik. *Dribel* yang benar yaitu tidak terburu-buru, posisi bola tidak terlalu jauh dari kaki masih dalam jangkauan kaki.

Apabila seorang siswa mempelajari teknik menggiring yang benar diharapkan kemampuan menggiring ke gawang semakin bagus sehingga tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya akan tercapai. Namun banyak faktor yang ikut mempengaruhi kemampuan menggiring bola siswa. Adapun faktor yang ikut mempengaruhi kemampuan menggiring siswa, antara lain bakat dan kemampuan, kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelentukan, keseimbangan tubuh, kelincahan serta latihan yang maksimal. Agar pemain dapat berlari dengan cepat berpindah

arah saat melakukan *dribel* dibutuhkan unsur kekuatan otot tungkai, kelenturan, kelenturan, serta keseimbangan tubuh yang baik dan latihan-latihan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi dengan cepat dan tepat yang dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya. Kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kelincahan tertentu, biasanya sangat tinggi. Tujuan kelincahan dalam *dribbling* adalah untuk menghindari lawan, menerobos lawan, dan memasukkan bola kedalam gawang.

Dengan demikian kelincahan menjadi salah satu faktor dalam upaya meningkatkan kemampuan bermain sepakbola, baik pada atlet pemula maupun yang sudah senior. Kelincahan dalam permainan sepakbola menjadi hal terpenting dalam memberikan hubungan terhadap keterampilan permainan sepakbola. Koordinasi adalah suatu kemampuan gerak yang sangat kompleks dan erat hubungannya dengan kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukkan dan kesegaran jasmani. Saat melakukan *dribbling* koordinasi antara kecepatan dan kelincahan terhadap bola yang di *dribbling*.

Berdasarkan penjelasan tentang kelincahan dan menggiring diatas dapat dilihat bahwa kelincahan memiliki hubungan yang erat terhadap menggiring bola, karena menggiring bola memerlukan gerakan tubuh yang tanggap dan bisa mengarahkan tubuh dari satu tempat ketempat yanglain dengan lincah, oleh karena itu seorang atlit harus memiliki kelincahan yang baik agar dalam melakukan gerakan menggiring bola dapat dilakukan dengan maksimal.

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan melalui observasi disekolah yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa adanya beberapa masalah atau fenomena-fenomena yang terjadi seperti dalam pengamatan awal di SMK Taruna Satria Pekanbaru terlihat pelaksanaan permainan sepakbola dijumpai bahwa kelincahan *mendribble* kurang maksimal ini dibuktikan dengan kesalahan siswa dalam *mendribble* yaitu siswa kurang dalam menguasai bola saat *mendribble* sehingga siswa susah untuk melewati lawan dan akhirnya bola mudah untuk direbut oleh lawan atau bola lari terlalu jauh sehingga tidak dapat lagi dijangkau oleh siswa tersebut, kurangnya koordinasi gerak sehingga gerakan terputus-putus dalam menggiring tidak maksimal, kurangnya kelenturan sehingga kaku dalam penguasaan bola, selanjutnya kurangnya variasi latihan yang dibuat oleh guru tersebut, akhirnya siswa merasa jenuh dan bosan.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa *Ekstrakurikuler* Sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurangnya kelincahan siswa pada saat menggiring bola.
2. Pengaruh kelenturan tubuh siswa terhadap keterampilan menggiring bola siswa *ekstrakurikuler* sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru.

3. Kurangnya pemahaman siswa tentang teknik dasar menggiring bola sehingga mempengaruhi keterampilan siswa dalam menggiring bola.
4. Siswa kurang menguasai bola saat menggiring bola.
5. Bola terlalu jauh sehingga tidak dapat dijangkau oleh siswa.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan luasnya masalah, terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka peneliti membatasi masalah pada kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola siswa *ekstrakurikuler* sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka peneliti merumuskan masalah pada apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola siswa *ekstrakurikuler* sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru?

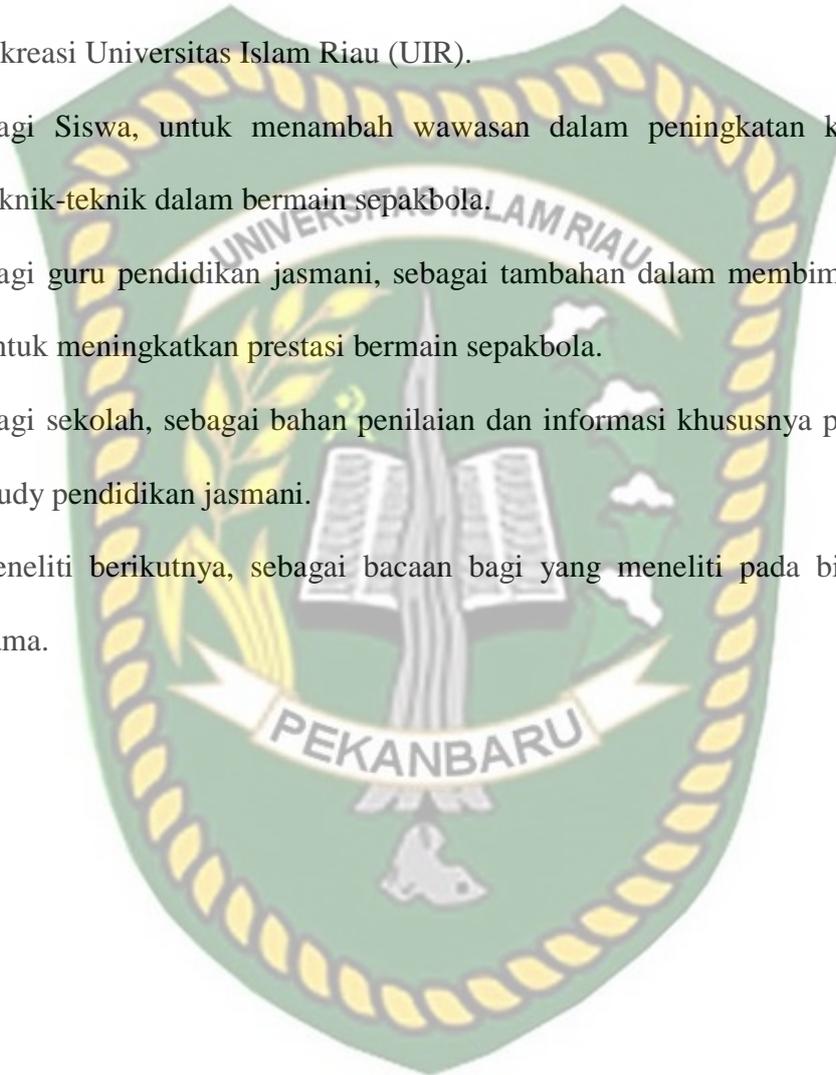
E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola siswa *ekstrakurikuler* sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang bisa dipetik dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagi peneliti, merupakan sarana untuk mempraktekkan teori-teori yang didapatkan selama masa perkuliahan sekaligus sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di jurusan pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi Universitas Islam Riau (UIR).
2. Bagi Siswa, untuk menambah wawasan dalam peningkatan kemampuan teknik-teknik dalam bermain sepakbola.
3. Bagi guru pendidikan jasmani, sebagai tambahan dalam membimbing siswa untuk meningkatkan prestasi bermain sepakbola.
4. Bagi sekolah, sebagai bahan penilaian dan informasi khususnya pada bidang study pendidikan jasmani.
5. Peneliti berikutnya, sebagai bacaan bagi yang meneliti pada bidang yang sama.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakekat Kelincahan

a. Pengertian kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari suatu tempat ke tempat lain. Seseorang yang mampu merubah satu posisi kesatu posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. (Sajoto, 1995:9)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan kecepatan dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang yang memiliki kelincahan yang baik dapat dengan mudah merubah posisitubuhnya dengan tetap menjaga keseimbangan tubuhnya. (Bahrudin, 2008:84)

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak, Kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Jadi kelincahan harus menempati priotas utama dalam melatih kebugaran jasmani setiap anak. (Widiastuti, 2011:125)

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan syarat untuk mempelajari dan memperbaiki gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi dengan perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. (Ismaryati, 2008:41)

Kelincahan berkaitan erat dengan kecepatan dan kelentukan, Tanpa keduanya, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Faktor keseimbangan juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Selain itu, kelincahan di pengaruhi oleh persepsi atlet dan kemampuan mengambil keputusan dengan cepat untuk mengubah arah. Kelincahan berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. (Mylsidayu, 2015:147)

Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan seseorang mengubah arah efektif, cepat dan tepat di area tertentu tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran. Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Pada prinsipnya unsur kelincahan tidak hanya menuntut adanya kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persediaan anggota tubuh dan faktor keseimbangan. Dengan demikian tanpa memiliki kecepatan, fleksibilitas, dan keseimbangan yang baik seseorang tidak akan bisa bergerak secara lincah. Mencermati batas tentang kelincahan dapat

diambil suatu pengertian bahwa kelincuhan adalah kombinasi dari kelincuhan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, kelentukan dan koordinasi syaraf-syaraf otot.

b. Faktor-Faktor yang mempengaruhi kelincuhan

Kelincuhan adalah kemampuan seseorang mengubah pisisi seperti memutar arah ke kanan, ke kiri, ke depan dan ke belakang dengan cepat. Hal itu tidak terlepas dari beberapa faktor yang berasal dari tubuh seperti bentuk tubuh, dan juga fisik yang dimiliki oleh tubuh seseorang.

Faktor yang mempengaruhi kelincuhan ialah kondisi fisik dan kemampuan anak mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat. Karakteristik kelincuhan sangat unik, Kelincuhan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincuhan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akantetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan *power*.(Mylsidayu, 2015:147)

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

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu :

1. Tipe Tubuh. Orang yang tergolong mesomorf lebih tangkas dari pada eksomorf dan endomorf.
2. Umur. Kelincahan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Kemudian selama priode *rapid growth*. Kelincahan tidak meningkat tetapi menurun. Setelah melewati *rapid growth*, makakelincahan meningkat lagi sampai anak mencapai usia dewasa, kemudian menurun lagi menjelang usia lanjut.
3. Jenis kelamin. Anak laki-laki memiliki kelincahan sedikit di atas perempuan sebelum umur pubertas. Tetapi, setelah umur pubertas perbedaan kelincahannya lebih mencolok.
4. Berat beban. Berat beban yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan, karena dengan berat beban yang berlebih akan mengganggu pergerakan tubuh yang sehingga kelincahan menjadi lamban.
5. Kelelahan. Kelelahan dapat mengurangi kelincahan. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul. Mylsidayu (2015:148)

Dari pendapat para ahli, dapat diketahui bahwa kelincahan merupakan keterampilan bergerak merubah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat, kelincahan sangat diperlukan seseorang dalam segenap kegiatan olahraga baik saat latihan maupun waktu pertandingan guna mencapai prestasi secara maksimal.

2. Hakekat Menggiring Bola

a. Pengertian menggiring bola

Menggiring bola 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 atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling*

secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar. (Mielke 2003:1)

Menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah di kontrol. (Koger, 2007:51)

Menggiring bola adalah suatu gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk ke daerah lawan dan untuk mengelak penjagaan lawan. Ada beberapa cara untuk menggiring bola, yaitu menggiring bola menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam dan kaki bagian luar. (Suparno, 2008:7)

Menggiring bola dapat diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. (Sukatamsi, 2008:33)

Dari pendapat diatas, diketahui bahwa menggiring bola merupakan teknik 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. Menggiring bola juga dapat diartikan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya mendorong bola dari satu titik ke titik lain agar bola terus bergulir diatas tanah dengan waktu yang singkat untuk menghindari penjagaan lawan.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasi oleh seorang pemain sepakbola. Karena dengan kemampuan ini seseorang pemain

depat mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat pemain. Teknik menggiring terdiri dari :

1. Menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam.
2. Menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar.
3. Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki.

b. Tujuan menggiring bola

Menggiring bola 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 atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar. (Mielke, 2003:1)

c. Macam-macam menggiring bola sebagai berikut:

1. Menggiring menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seseorang pemain untuk menggunkan sebagian permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Walau pun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain melakukan dribbling menggunakan sisi kaki bagian dalam, menjaga bola tetap di daerah terlindung di antara kedua kaki. Akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan. (Mielke, 2003:2)
2. Sentuhan bola dengan sisi kaki bagian dalam posisikan kaki secara tegak lurus terhadap bola. Tendangan dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola

dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan mengontrol arahnya. (Mielke, 2003:2)

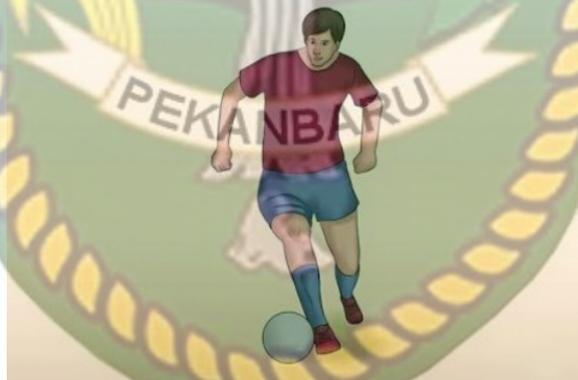
3. Ketika melakukan *dribbling* dengan kaki bagian dalam, usahakan bola tetap berdekatan dengan kaki, karena tentu kita tidak ingin mengejar bola karena bola tersebut mengelinding terlalu cepat untuk taraf keterampilan saat ini. (Mielke, 2003:2)
4. Jangan melakukan *dribbling* terlalu lama. Mengoporkan bola kepada teman satu tim yang tidak di jaga lawan dapat menggerakkan bola di lapangan dengan lebih cepat. Gunakanlah *dribbling* untuk menciptakan ruang di antara kamu dan pemain lawan sehingga kamu berada pada posisi yang lebih baik untuk mengoper atau melakukan shooting.
5. Ketika melakukan *dribbling* dalam suatu pertandingan, lebih baik gunakan sisi kaki bagian dalam ketika ada pemain belakang lawan di dekatmu dan mencoba untuk menyerobot bola. Gunakan sisi kaki bagian dalam untuk mempersiapkan operan pendek yang cepat ketika kamu sedang menggiring bola.



Gambar 1. Menggiring Bola Dengan Kaki Sisi Bagian Dalam.

1. Menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar

Salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki. Posisi tubuh sangatlah penting saat kamu memilih untuk melakukan dribbling menggunakan sisi kaki bagian luar, melangkah ke samping, atau bergeser kesamping, menghadap kedepan. Bergerak lah menyamping dengan tatapan menjaga keseimbangan tubuh dan menggerakkan kaki mu. Jangan menyilang kaki ketika sedang bergerak, dan gunakan lengan untuk menjaga keseimbangan.



Gambar 2. Menggiring Dengan Sisi Kaki Bagian Luar

(Mielke, 2003: 4)

2. Menggiring menggunakan kura kura kaki

Kura kura kaki atau bagian punggung sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan dribling bila ingin bergerak cepat di lapangan. Saat berlari, ujung kaki biasanya menghadap kedepan. Ketika kaki bergerak ke

depan, turunkan sedikit ujung jari kaki dan sentuhlah bola menggunakan kura kura kaki.



Gambar 3. Menggiring Menggunakan Kura-Kura Kaki

(Mielke, 2003: 4)

B. Kerangka Pemikiran

Kelincahan merupakan suatu komponen yang sangat mempengaruhi keterampilan menggiring bola, serta untuk mempermudah kestabilan pergerakan dilapangan. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan syarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahrag, terutama geraka-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak.

Menggiring bola 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 atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Karena dengan kemampuan ini seseorang pemain dapat mendekati jarak sasaran, melewati lawan dengan menghambat pemain.

Berdasarkan uraian dan gambaran diatas, diperoleh kesimpulan bahwa kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam olahraga sepakbola, karena pemain bola dituntut untuk berlari dengan lincah. Sehingga kelincahan dapat dikatakan berhubungan dengan keterampilan menggiring bola.

C. Hipotesis

Berdasarkan paparan kerangka pemikiran dan permasalahan tersebut diatas maka penulis mengajukan hipotesis bahwa terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola siswa *ekstrakurikuler* sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru.

BAB III

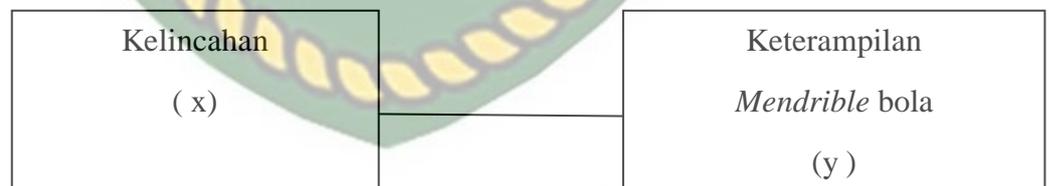
METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan penelitian

Jenis penelitian ini termasuk kedalam penelitian korelasi yaitu penelitian yang digunakan untuk mengetahui kontribusi atau hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini yaitu kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola siswa ekstra kurikuler SMK Taruna Satria Pekanbaru.

Penelitian korelasi sering disebut dengan penelitian sebab akibat (*kausal korelation*). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih, atau hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. (Sugiyono, 2010:43)

Dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk hubungan *korelasional kausal* yaitu X mempengaruhi Y atau sebaliknya Y mempengaruhi X



Gambar 3: Hubungan Korelasional Kausal. (Sugiyono, 2010:43)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. (Riduwan, 2005:10) Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa *ekstrakurikuler* SMK Taruna Satria Pekanbaru yang terdiri dari 25 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2010:91)

Sehubungan populasi tidak begitu besar, yang hanya berjumlah 25 orang, sesuai dengan kemampuan peneliti, maka seluruh populasi ditetapkan menjadi sampel (total sampling) yaitu sebanyak 25 orang.

C. Defenisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian atau kesalahan penafsiran terhadap kata ungkapan yang digunakan penulis, maka perlu di jelaskan istilah-istilah yang digunakan sebagai berikut :

1. Menggiring bola adalah metode membawa bola dari satu titik ke titik lain secara terputus-putus di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah di kontrol. (Salim, 2008:122)

2. Kelincahan (*agility*) ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaranakan posisi tubuhnya. (Harsono,2001:21)

D. Pengembangan Instrumen

Tes *dogging run* adalah tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan kelincahan seseorang dengan jalan mengubah arah lari. (Ismaryati, 2006: 43 - 44)

Adapun perlengkapan, pelaksanaan dan penilaian tes *dogging run* adalah sebagai berikut:

1. Tes *DoggingRun*

Tujuan mengukur kemampuan merubah arah berlari.

Sasaran : laki – laki dan perempuan yang berusia 10 tahun ke atas.

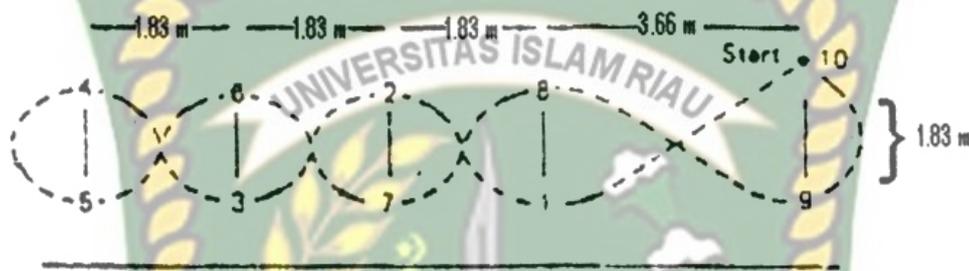
Perlengkapan :

1. *Stopwatch*, pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis start.
2. Cat atau kapur yang untuk membuat arah berlari.
3. Lembing atau benda lain untuk dijadikan rintangan.
4. Garis start sepanjang 1,83 m.
5. Rintangan pertama di depan garis start sejauh 3,66 m.
6. Rintangan kedua di depan rintangan pertama 1,83 m
7. Rintangan ketiga dan ke empat masing masing sejauh 1,83 m

Pelaksanaan : Testi berdiri sedekat mungkin di belakang garis start, kemudian berlari secepatnya menurut arah yang di tentukan.

Penilaian : Catatan waktu yang ditempuh mulai dari *start* sampai dengan *finish*.

Untuk lebih jelas nya dapat dilihat pada gambar berikut:



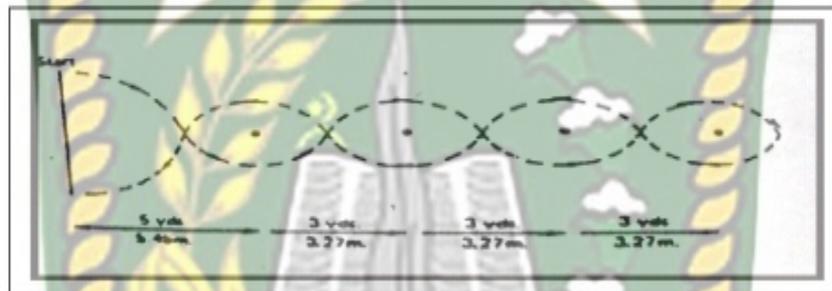
Gambar 3 .Dogging Run
(Ismaryati, 2006 : 43)

2. Tes Menggiring Bola

Guna mengetahui keterampilan menggiring dalam bermain sepakbola maka harus diukur dengan menggunakan Tes *Soccer Dribble*. (Ismaryati, 2006: 56)

- Tujuan : mengukur koordinasi mata kaki, koordinasi seluruh tubuh dan kelincahan.
- Perlengkapan : lapangan Tes dibuat diatas permukaan yang rata dan tidak licin, dengan ketentuan seperti pada gambar di bawah.
- Pelaksanaan : dengan aba – aba “ya” testi menggiring bola ke arah luar dan kedalam menurut alur yang telah ditentukan.
- Penilaian :

1. Hitunglah waktu tempuh, dimulai dari saat aba – aba “ ya “ sampai testi kembali dari garis finish.
2. Testi harus masuk garis finish dengan bola terkontrol.
3. Ulangan dilakukan tiga kali.
4. Waktu terbaik dari ketiga ulangan merupakan koordinasi testi.



Gambar 3. Lapangan Soccer Dribble Test

(Ismaryati, 2006 : 56)

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini ada dua variabel yang diteliti, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah kelincahan, sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan menggiring permainan sepakbola putra. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

1. Teknik Observasi

Observasi adalah teknik yang dilakukan penulis dengan pengamatan langsung ke objek atau tempat penelitian dilapangan guna untuk mendapatkan dan mencari informasi mengenai adanya pengaruh latihan kelincahan gerak badan terhadap

kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa *ekstrakurikuler* di SMK Taruna Satria Pekanbaru.

2. Teknik Kepustakaan

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang penjelasan teori-teori yang berhubungan dengan masalah yang diteliti sehingga dapat menunjang dan mendukung landasan teori dalam penelitian ini.

3. Tes dan pengukuran

Tes dilakukan untuk mengambil data yang peneliti butuhkan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan. Adapun tes dan pengukuran yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah tes kelincahan menggiring bola.

F. Teknik Analisa Data

Teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah korelasi *Product moment* yang dikemukakan oleh *Pearson* dalam. (Sugiyono, 2010:228).

Rumus *Pearson*:

$$r^1 = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy}	= Angka Indeks Korelasi “r” <i>Product moment</i> .
n	= Sampel.
$\sum XY$	= Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y.
$\sum X$	= Jumlah seluruh skor X.
$\sum Y$	= Jumlah seluruh skor Y.

Pada langkah terakhir pengolahan data adalah menguji keberartian *koofisien korelasi* (tingkat *ignifikansi*) dengan menggunakan rumus:

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

Keterangan:

t = nilai t yang dicari.

r^2 = koofisien korelasi.

n = banyaknya data.

Selanjutnya t hitung dibandingkan dengan nilai t tabel dengan dk $n - 2$ pada taraf atau tingkat kepercayaan yang dipilih, dalam hal ini adalah 95 %. Apabila t hitung $<$ t tabel, maka dapat disimpulkan *hipotesis* diterima atau dengan kata lain *hipotesis nol* ditolak.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Hasil Tes Kelincahan Siswa *Ekstrakurikuler* Sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru.

Dari hasil tes kelincahan yang dilakukan terhadap 22 orang siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru, dapat diperoleh catatan waktu tercepat adalah 10,94 detik, waktu paling lambat adalah 14,38 detik, rata-rata adalah 12,44 detik, median adalah 12,45 detik, modus adalah 12,25 detik, dan standar deviasi adalah 0,75.

Secara lebih rinci dapat dijelaskan distribusi frekuensi siswa pada tiap interval. waktu tes *dogging run*. Jumlah siswa dengan catatan waktu 10,94 – 11,63 detik berjumlah 3 orang atau 13,64%. jumlah siswa dengan catatan waktu 11,64 – 12,33 detik berjumlah 5 orang atau 22,73%. jumlah siswa dengan catatan waktu 12,34 – 13,03 detik berjumlah 10 orang atau 45,45%. jumlah siswa dengan catatan waktu 13,04 – 13,73 detik berjumlah 3 orang atau 13,64%. jumlah siswa dengan catatan waktu 13,74 – 14,43 detik berjumlah 1 orang atau 4,54%. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 1 : Distribusi frekuensi Hasil Tes Kelincahan Siswa *Ekstrakurikuler* Sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru.

NO	Interval	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Relatif
1	10,94 – 11,63	3	13,64%
2	11,64 – 12,33	5	22,73%
3	12,34 – 13,03	10	45,45%
4	13,04 – 13,73	3	13,64%
5	13,74 – 14,43	1	4,54%
	JUMLAH	22	100%

Selain menjabarkan dalam bentuk tabel, peneliti juga menggambarkan dalam bentuk grafik dibawah ini :



Grafik 1 : Hasil Tes Kelincahan Siswa *Ekstrakurikuler* Sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru.

2. Hasil Tes Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa *Ekstrakurikuler* SMK Taruna Satria Pekanbaru.

Dari hasil tes keterampilan menggiring bola yang dilakukan terhadap 22 orang siswa ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Pekanbaru, dapat diperoleh catatan waktu tercepat adalah 10,19 detik, paling lambat 17,38 detik, rata-rata

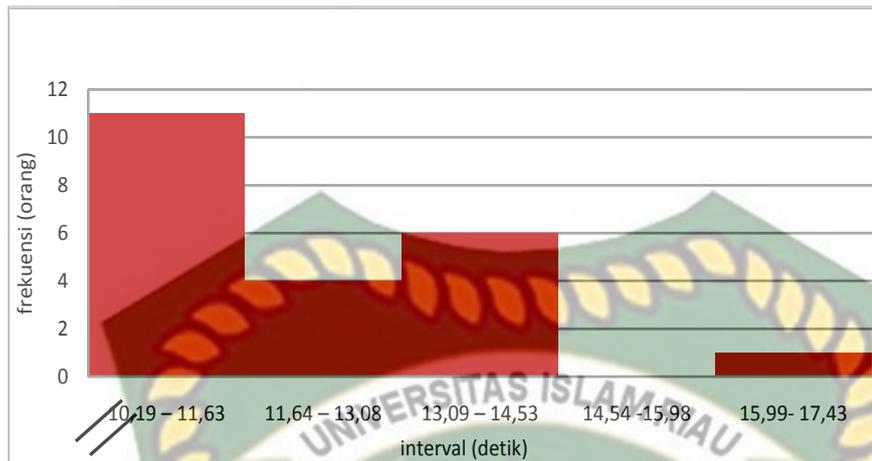
adalah 12,30 detik, median adalah 11,96 detik, modus adalah 13,19 detik, dan standar deviasi adalah 1,56.

Secara lebih rinci dapat dijelaskan melalui distribusi frekuensi siswa pada setiap interval waktu tes menggiring permainan sepakbola. Jumlah siswa catatan waktu 10,19 – 11,63 detik berjumlah 11 orang siswa atau 50%, jumlah siswa catatan waktu 11,64 – 13,08 detik berjumlah 4 orang siswa atau 18,2%, jumlah siswa catatan waktu 13,09 – 14,53 detik berjumlah 6 orang siswa atau 27,3%, jumlah siswa catatan waktu 14,54 -15,98 detik tidak terdapat frekuensi siswa, jumlah siswa catatan waktu 15,99- 17,43 detik berjumlah 1 orang siswa atau 4,5%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 2 : Distribusi frekuensi Hasil Tes Keterampilan menggiring bola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru.

NO	INTERVAL	FREKUENSI KOMULATIF	FREKUENSI RELATIF
1	10,19 – 11,63	11	50%
2	11,64 – 13,08	4	18,2%
3	13,09 – 14,53	6	27,3%
4	14,54 -15,98	0	0
5	15,99- 17,43	1	4,5%
JUMLAH		22	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Grafik 2 : Hasil Tes Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa *Ekstrakurikuler* SMK Taruna Satria Pekanbaru.

B. Pengujian Hipotesis Penelitian

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X adalah kelincuhan dan yang menjadi variabel Y adalah kemampuan menggiring.

Dengan diperolehnya dari kedua data, diolah menurut teknik-teknik statistik dengan bantuan rumus *product moment* berbagai tes kelincuhan (X) dengan kemampuan menggiring (Y), diketahui $N=22$ $\Sigma X=273,78$ $\Sigma Y=270,66$ $\Sigma X^2=3418,96$ $\Sigma Y^2=3380,76$ $\Sigma XY=379,36$. Berdasarkan analisis data yang merupakan hasil penelitian dua variabel antara kelincuhan dan kemampuan menggiring mendapatkan hasil r hitung 0,45 maka pada tabel interpretasi nilai r dapat dikategorikan kuat dengan kontribusi sebesar 20,25%, dari penjelasan diatas dapat kita uraikan bahwa kelincuhan berkontribusi terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru. Sebagai hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. Hasil uji hipotesis kelincahan keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru.

rata-rata		r-hitung	r-tabel	Kontribusi
Kelincahan	Menggiring			
12,44	12,30	0,45	0,423	20,25%

C. Pembahasan

Dari analisis data yang telah dikemukakan r-hitung 0,45 sedangkan r-tabel 0,423 dengan kata lain r-hitung lebih besar dari r-tabel berarti terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Taruna Satria Pekanbaru. Proses pengambilan data pada penelitian ini berdasarkan pada ketentuan-ketentuan pelaksana yang telah dianalisis terlebih dahulu maka hasilnya sesuai dengan perencanaan yang telah ditetapkan. Dengan prosedur dan proses pengambilan data yang dilaksanakan dengan teliti dan cermat maka data yang diperoleh akan lebih objektif. Nilai kontribusi antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring, yaitu 0,45. berdasarkan pengujian hipotesis sumbangannya signifikan.

Kelincahan merupakan komponen yang diperlukan dalam olahraga khususnya olahragayang mengandalkan kekuatan fisik gerak yaitu olahraga khususnya teknik dasar menggiring. Kelincahan adalah kemampuan kondisi fisik seseorang dalam menggerakkan tubuhnya dari satu tempat ketempat lain dengan

cepat tanpa menghilangkan keseimbangan. Berdasarkan analisis data di atas bahwa kelincahan pada permainan bola kaki khususnya teknik menggiring sangat dibutuhkan, terbukti memberikan kontribusi yang begitu besar. Jadi apabila kelincahan seseorang baik maka menggiring bola akan maksimal.

Menurut para ahli, kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari suatu tempat ketempat lain. Seseorang yang mampu merubah satu posisi kesatu posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Pada prinsipnya unsur kelincahan tidak hanya menuntut adanya kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian anggota tubuh dan faktor keseimbangan. Dengan demikian tanpa memiliki kecepatan fleksibilitas, dan keseimbangan yang baik, seseorang tidak akan bergerak secara lincah.

Mencermati batas tentang kelincahan dapat diambil satu pengertian, bahwa kelincahan adalah kombinasi dari kecepatan kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, kelenturan, dan koordinasi syaraf-syaraf otot. Selain untuk tubuh secara keseluruhan kelincahan juga bisa diperuntukkan bagi anggota-anggota tubuh tertentu, seperti lengan, tungkai (kaki). Adapun bentuk-bentuk latihan kelincahan yaitu dengan cara melakukan gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak, misalnya *lari zig-zag*, *donggon run*.

Selain kelincahan terdapat beberapa faktor lain yang juga berkontribusi terhadap kemampuan menggiring bola, diantaranya yaitu:

1. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan waktu yang singkat. Bentuk perwujudan kecepatan dalam permainan sepakbola adalah pada saat pemain berlari menggiring bola, Pemain yang mempunyai kecepatan yang baik akan sangat mendukung permainan tim terutama ketika tim melakukan serangan balik.

2. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam menangkai beberapa unsur gerak menjadi satu gerak yang selaras sesuai dengan tujuannya. Gerak koordinasi dalam menggiring bola yaitu melibatkan mata dan kaki. Mata yang selalu melihat arah bola, posisi teman dan lawan. Sedangkan kaki melakukan gerakan menggiring dan mengontrol bola sehingga bola tetap dalam penguasaan.

3. Kelenturan

Kelenturan adalah kemampuan otot untuk berubah ukuran memanjang atau memendek. Kelenturan dalam sepakbola digunakan dalam menggiring bola untuk melewati lawan. Jika kelenturan seorang pemain tidak bagus, susah juga untuk melewati seorang pemain lawan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini, maka kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat kontribusi kelincahan keterampilan menggiring bola pada atlet sepakbola SMK Taruna Pekanbaru. Dimana hasil kontribusi $r = 0,45$ dengan persentase sebesar 20,25%.

B. Saran

Saran- saran yang dapat penulis berikan adalah :

1. Kepada siswa, diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada sekolah Salah satunya dengan cara memberikan prestasi seperti olahraga.
2. Kepada guru, diharapkan kepada guru agar memberikan pembinaan Kepada siswa yang memiliki bakat dan minat dalam olahraga, sehingga mencapai prestasi maksimal.
3. Kepada peneliti, karena keterbatasan penelitian ini dan masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampel, disarankan kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian lanjutan, sebaiknya memperluas ruang lingkup dan kelompok sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka cipta.
- Bafirman, dan Apri agus. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Batty, Eric C. 2014. *Sepak bola*. Bandung : Penerbit CV. Pionir jaya.
- Luxbacher, 2016. *Sepak Bola*. Bandung : Rajalawi Pers.
- Mielke, Danny, 2003. *Dasar – dasar sepak bola*. Bandung : Pakar Raya
- Mylsidayu, Apta ,dan Febi Kurniawan, 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*
- Harsono, 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: CV. Tambak Permata.
- Ismaryati, 2008. *Tes pengukuran olahraga*, Surakarta: Sebelas Maret University press.
- Malcom, 2013. *Sepak bola*. Jakarta : PT Indeks.
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahragadan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Riduwan, 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Pasal 21 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta 2006. Penerbit Citra Umbara
- Widiastuti, 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya