



SKRIPSI

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAK BOLA
PS.FKIP UNIB KOTA BENGKULU**

Oleh :

DOLLY APRIANSYAH

NPM : A1H010072

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**



**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAK BOLA
PS.FKIP UNIB KOTA BENGKULU**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu
GunaMemperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Oleh :

DOLLY APRIANSYAH

NPM : A1H010072

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN
KESEHATANFAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Dolly Apriansyah
Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010072
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas : FKIP UNIB
Judul Penelitian : KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAINSEPAK BOLAPS.FKIP UNIB KOTA BENGKULU

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada Universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, Juni2014

Dolly Apriansyah
NPM: A1H010072

ABSTRAK

DOLLY APRIANSYAH: Kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain PS.FKIP UNIB kota Bengkulu. **Skripsi. Bengkulu: Program Sarjana pendidikan jasmani dan kesehatan, Universitas Negeri Bengkulu . 2013.**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola, kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola, dan kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain PS.FKIP UNIB Kota Bengkulu. Metode yang dipakai adalah metode deskriptif korelasional, karena pada dasarnya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel-variabelnya dan juga melihat kontribusi yang ada. Populasi penelitian ini adalah atlet pemain PS.FKIP UNIB Kota Bengkulu yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang merupakan pengambilan sampel bersyarat yaitu 30 orang. Instrumen Pengambilan data penelitian dilakukan dengan cara mengukur kelincahan dilakukan dengan tes *dodging run test*. Untuk mengukur kecepatan dilakukan dengan tes lari 50 meter. Selanjutnya kemampuan menggiring bola dilakukan dengan tes *dribbling*. Hasil analisis data menunjukkan (1) kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain PS.FKIP UNIB Kota Bengkulu dengan tingkat persentase sebesar = 62,4%. (2) kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain PS.FKIP UNIB Kota Bengkulu dengan tingkat persentase sebesar = 51,8 %. (3) Kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pada pemain PS.FKIP UNIB Kota Bengkulu dengan tingkat persentase = 67,2 %.

Kata kunci: kelincahan, kecepatan, Kemampuan Menggiring Bola

ABSTRACT

DOLLY APRIANSYAH: Contributions agility and speed together on the ability of the players dribble PS.FKIP UNIB Bengkulu city. Skripsi. Bengkulu : Degree program of physical education and health, State University of Bengkulu, 2013

This study aims to gain an overview of the contribution to the agility of dribbling ability, contribution to the speed dribbling ability, agility and speed and contribute jointly to the player's ability to dribble PS.FKIP UNIB Bengkulu city. The method used is descriptive correlational method, because basically this study aims to determine whether there is any relationship between the variables and also look at the existing contribution. The population was athlete Bengkulu city UNIB PS.FKIP players who were 30. Sampling in this study using purposive sampling technique which is conditional sampling is 30 people. Instrument Data collection was done by measuring the research done by the test dodging agility test run. To measure the speed of the test run conducted by 50 meters. Furthermore, the ability to dribble dribbling tests done with. The results of data analysis showed (1) contribution to the agility of a player's ability to dribble Bengkulu city UNIB PS.FKIP percentage rate = 62.4%. (2) contributes to the speed of a player's ability to dribble in Bengkulu city UNIB PS.FKIP percentage rate = 51.8%. (3) Contributions agility and speed together with the ability to dribble in Bengkulu city UNIB PS.FKIP player the percentage rate = 67.2%.

Keywords : Agility, Speed, Dribbling Ability

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“ MENGAIS ILMU DEMI KEBAHAGIAAN ADALAH LEBIH MULIA
DARIPADA MENGAIS KEBAHAGIAAN TANPA ILMU HANYALAH
DERITA”

- BERANGKAT DENGAN PENUH KEYAKINAN
- BERJALAN DENGAN PENUH KEIKHLASAN
- BERENCANA SEBELUM BERTINDAK
- BERJUANG DENGAN KERJA KERAS

PERSEMBAHAN :

DENGAN RASA SYUKUR ATAS ANUGERAH YANG DIBERIKAN ALLAH SWT, KARYA INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA ORANG-ORANG YANG BERPERAN DALAM HIDUPKU TERUTAMA :

- TERUNTUK AYAH (ARPANDI) DAN IBU (ZAHARA PAISI) YANG TELAH MEMBERIKAN DOA DAN DORONGAN DALAM MERAH CITA-CITAKU.
- TERUNTUK DANG DENNI ZULIANTONI, SEDAN ADEK BOBBY ARZIANSYAH YANG TELAH MEMBERIKAN SEMANGAT DAN DORONGAN KEPADAKU UNTUK MENYELESAIKAN SKRIPSI INI.
- KEDUA NENEK TERSAYANG, YANG SELALU MEMBERIKAN NASIHAT, DAN DO'A DSETIAP LANGKAH KU.
- KEDUA DOSEN PEMBIMBING KU, YANG SENANTIASA MEMBIMBINGKU DALAM PENULISAN DAN MENYELESAIKAN SKRIPSI INI.
- SISKAFEBRIANI, SH YANG SELALU MEBERI INSPIRASI DAN SEMANGAT UNTUK KU.
- BUAT TEMAN-TEMANKU YANG SELALU MEMBANTU DALAM MEMBUAT SKRIPSI INI.
- ALMAMATER TERCINTA KU.

KATA PENGANTAR

Pujisyukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan taufiq, hidayah dan rahmat-Nya, sehingga penulisan skripsi ini yang berjudul kontribusikelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain PS.FKIP UNIB Kota Bengkulu dapat diselesaikan sesuai rencana. Dalam skripsi ini penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak terdapat kekurangannya, walaupun hal ini sudah merupakan usaha yang maksimal dari penulis.

Terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari dorongan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Sehubungan dengan hal itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
2. Drs. Tono Sugihartono, M.Pd sebagai Ketua Program Studi S1 Penjaskes Universitas Bengkulu.
3. Dian Pujianto, S.pd, Jas, M.Or sebagai Pembimbing I dalam skripsi ini yang telah memberi koreksi dan masukan yang sangat berguna sehingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Drs. Tono Sugihartono sebagai Pembimbing II dalam skripsi ini yang telah memberi koreksi dan masukan yang sangat berguna sehingga terselesaikannya skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah mendidik penulis selama menuntut ilmu pendidikan di Program Studi S1 Penjaskes Universitas Bengkulu.
6. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberi motivasi.
7. Kepala pelatih beserta pengurus dan pemain PS.FKIP UNIB Kota Bengkulu yang telah membantu dalam proses penelitian.
8. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa S1 penjaskes yang telah membantu dan menyumbangkan pikirannya.

Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi kemajuan dan peningkatan mutu pembinaan pemain pada cabang olahraga sepakbola. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar skripsi ini dapat lebih baik lagi. Akhir kata penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca.

Bengkulu, Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Hakekat Kelincahan (<i>agility</i>).....	7
2. Hakekat Kecepatan (<i>speed</i>)	10
3. Hakekat Menggiring Bola (<i>dribbling</i>)	12
4. Keterampilan Menggiring Bola	16
B. Penelitian Yang Relevan.....	20
C. Kerangka Konseptual.....	20
D. Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel.....	24
D. Variabel Penelitian.....	25
E. Definisi Operasional.....	25
F. Teknik Pengumpulan Data.....	26
G. Instrumen Penelitian.....	33
H. Jenis dan Sumber Data.....	33
I. Validitas dan reabilitas instrumen.....	34
J. Teknik Analisis Data	35

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Hasil Penelitian	39
B. Pembahasan	51

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	57
B. Saran	58

DAFTAR PUSTAKA.....	59
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	60
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

1. Tabel norma kelincahan	28
2. Norma lari 50 meter	28
3. Tabel skor menggiring bola.....	32
4. Norma penilaian <i>dribbling</i>	32
5. Deskripsi statistik tes <i>dodging run test</i>	40
6. Deskripsi statistik tes lari 50 meter.....	41
7. Diskripsi statistik tes menggiring bola	42
8. Uji normalitas tes kelincahan	43
9. Uji normalitas tes kecepatan	44
10. Uji normalitas tes <i>dribbling</i>	45
11. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji <i>lilliefors</i>	46

DAFTAR GAMBAR

1. Latihan kelincahan	10
2. Latihan <i>dribbling</i> menggunakan sisi kaki bagian dalam.....	14
3. Latihan <i>dribbling</i> menggunakan sisi kaki bagian luar	15
4. Latihan <i>dribbling</i> menggunakan sisi kura-kura kaki.....	16
5. Pelaksanaan <i>dribbling</i>	19
6. Kerangka konseptual	22

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Sampel Penelitian	60
2. Hasil Tes <i>dodging run test</i>	61
3. Hasil Tes Kecepatan lari 50 meter	62
4. Hasil Tes Keterampilan menggiring bola	63
5. Uji Normalitas data kelincahan	64
6. Uji Normalitas data kecepatan	65
7. Uji Normalitas data kemampuan menggiring bola	66
8. Varians data x_1	67
9. Varians data x_2	68
10. Varians data Y	69
11. Korelasi tes <i>dodging run test</i>	70
12. Korelasi tes lari 50 meter	71
13. Uji korelasi kelincahan.....	72
14. Uji korelasi kecepatan	73
15. Uji korelasi kelincahan dan kecepatan	74
16. Uji korelasi berganda	75
17. Normalitas uji <i>liliforstes dodging run test</i>	76
18. Normalitas uji <i>lilifors</i> tes lari 50 meter	77
19. Normalitas uji <i>lilifors</i> tes <i>dribbling</i>	78
20. Data tes re-tes kelincahan	79
21. Tabel data tes kelincahan	80
22. Data tes re-tes kecepatan	81
23. Tabel data tes kecepatan	82
24. Data tes re-tes <i>dribbling</i>	83
25. Tabel data tes <i>dribbling</i>	84
26. Tes reabilitas <i>dodging run test</i>	85
27. Tes validitas <i>dodging run test</i>	86
28. Tes reabilitas lari 50 meter	87
29. Tes validitas lari 50 meter	88
30. Dokumentasi kegiatan	89
31. Surat penelitian	90

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola menurut Feri Kurniawan (2012:49) adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan o

leh dua tim, masing-masing beranggotakan sebelas orang. Selain digemari orang laki-laki, olahraga ini juga digemari para perempuan tidak hanya tua muda bahkan anak-anak. Sejak tahun 1990 olahraga ini mulai digunakan untuk para wanita meskipun sebelumnya olahraga ini hanya diperuntukkan bagi kaum pria. Olahraga ini melibatkan 11 orang dalam satu teamnya. Untuk menjadi pemenang dalam suatu pertandingan harus melawan satu team lainnya. Di dalam lapangan para pemain sepak bola memperebutkan sebuah bola untuk dimasukkan ke dalam gawang yang dijaga seorang penjaga gawang.

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia. Mereka yang turut mempopulerkan permainan sepak bola ini bukan tidak mungkin karena berkat latihan-latihan keras dan seriusnya dalam berbagai aspek. Salah satunya adalah latihan kelincahan (*agility*) yang nantinya sangat membantu mereka bergerak bebas, cepat dan berkelit dari sergapan maupun penyergapan lawan. Hal ini sejalan dengan pendapat Sajoto dalam Budi (2013:11) bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang

mampu mengubah satu posisi yang berbeda dengan kecepatan yang tinggi dan dengan koordinasi yang baik.

Permainan sepak bola merupakan permainan kolektif yang dimainkan oleh dua regu secara berhadapan selama 2x45 menit (waktu normal), tiap regu terdiri atas 11 (sebelas) orang pemain. Di lapangan luas itu banyak kesempatan yang muncul bagi para pemain untuk kepentingan regunya. Serangan dan bertahan silih berganti mendorong perlunya memanfaatkan ide-ide atau pikiran baru dalam waktu singkat. Hal ini tergantung pada kecepatan pemain memahami keadaan dan mengambil keputusan dalam bermain.

Mengatasi kegagalan yang sering terjadi dalam pertandingan sepak bola dengan meningkatkan kelincahan dan kecepatan serta latihan yang teratur dengan pemberian semangat pemain. Pemain sepak bola dapat dilatih menjadi lebih kuat dan siap karena benturan badan sering terjadi dalam permainan sepak bola, ini memerlukan pengerahan tenaga yang maksimal dan kemampuan fisik yang baik.

Sifat dan situasi permainan yang mengadu kelincahan dan keterampilan untuk mengungguli lawan, berlari sepanjang permainan berlangsung, kecepatan, kekuatan menendang dan unsur kondisi fisik yang prima serta kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan Hendri Irawadi (2011:108). Seorang pemain yang memiliki Kelincahan akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu

berubah ketika si pemain kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kelinciahannya, lebih memungkinkan baginya untuk mendapat bola itu kembali, tentu saja dengan usaha dan latihan yang keras. Dengan demikian, dalam latihan penguasaan teknik dasar terutama menggiring bola, unsur kelincihan hendaklah mendapatkan perhatian khusus.

Latihan kelincihan itu merupakan gerakan keseluruhan yang mengaktifkan pergelangan kaki dan pinggul serta tulang punggung ikut bergerak memutar dengan cepat yang sering dilakukan. Kelincihan dalam menggiring bola menyebabkan pemain dapat menghemat tenaganya serta faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincihan seseorang. Kelincihan dalam permainan sepak bola sangat berkaitan erat antara kelentukan dan kecepatan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Kecepatan adalah kemampuan bergerak secara berturut-turut untuk menempuh suatu jarak dalam satu selang waktu. Pada jarak tempuh yang sama, semakin singkat waktu tempuh, kecepatan yang dihasilkan akan semakin baik.

Salah satu cabang olahraga yang diikuti mahasiswa di Universitas Bengkulu adalah cabang olahraga sepak bola dalam permainan sepak bola ini di Universitas Bengkulu diharapkan dapat menyalurkan bakat dan minatnya khususnya pada mahasiswa fakultas KIP Universitas Bengkulu dengan membentuk persatuan sepak bola PS. FKIP UNIB kegiatan latihan bertujuan agar mahasiswa dapat lebih memperkaya pengetahuan tentang sepak bola dan

menciptakan atlet-atlet sepak bola yang berprestasi baik ditingkat nasional maupun internasional.

Berdasarkan hasil observasi dengan pelatih PS.FKIP UNIB kelincahan dan kecepatan yang dimiliki atlet belum bisa menunjukkan hasil yang maksimal. Dimana atlet belum mampu mengeluarkan kemampuan kelincahan dan kecepatan terbaiknya khususnya pada waktu latihan dan pertandingan sesuai dengan harapan. Selain faktor kemampuan atlet faktor pendukung sarana dan prasarana latihan yang dimiliki PS. FKIP UNIB masih kurang memadai.

Selain faktor teknik dasar serta fisik, faktor kelincahan dan kecepatan juga sangat diperlukan dalam menunjang keberhasilan suatu tim sepak bola. Dengan kelincahan dan kecepatan yang baik seorang pemain mampu untuk menggiring bola melewati lawan dengan cepat dalam bermain sehingga lebih menguasai jalannya pertandingan untuk bisa meraih kemenangan.

Saat *observer* mengamati dan mengikuti kegiatan latihan PS.FKIP UNIB terlihat kurangnya kelincahan pada waktu menggiring bola walaupun atlet itu memiliki kecepatan para atlet sulit untuk melewati rintangan yang diberikan pelatih padahal menggiring bola merupakan dasar dari permainan sepak bola. Jika hal ini terus terjadi maka akan mengakibatkan merosotnya kemampuan bermain atlet sehingga dampaknya juga akan terjadi pada klub PS.FKIP UNIB itu sendiri terhadap prestasi klub.

Berdasarkan uraian di atas menarik perhatian penulis untuk melakukan penelitian tentang menggiring bola (*dribbling*) yaitu kelincahan

(*agility*) dan kecepatan (*speed*) karena seorang pemain sepak bola harus memiliki keahlian khusus yang lebih dari pemain lainnya yang didukung juga oleh kondisi fisik. Hal ini yang mendasari penulis untuk meneliti “**kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepak bola PS.FKIP UNIB Kota Bengkulu**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada di atas dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Lemahnya kelincahan pemain PS.FKIP UNIB.
2. Kurangnya pemahaman teknik menggiring bola yang benar.
3. Lemahnya kondisi fisik yang dimiliki atlet.
4. Kurangnya kecepatan lari atlet.
5. Lemahnya keterampilan *dribbling*.
6. Kurangnya pemahaman teknik dasar dalam permainan sepak bola.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka batasan dalam penelitian ini dibatasi pada. “kelincahan, kecepatan dan kemampuan menggiring bola”.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : “Berapa besar kontribusi kelincahan

dan kecepatan secara bersamaan terhadap kemampuan menggiring bola atas permainan sepak bola ?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah “ Mengetahui seberapa besar kontribusi antara kelincahan dan kecepatan secara bersamaan terhadap kemampuan menggiring bola atas permainan sepak bola”.

F. Manfaat Penelitian

Pada dasarnya setiap penelitian ilmiah diharapkan mempunyai kegunaan baik secara teoritis maupun praktis, dan kegunaan teoritis berarti untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan secara praktis sebagai dasar keputusan dalam upaya memecahkan masalah yang timbul dalam penelitian.

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis adalah manfaat bagi ilmuwan untuk itu, manfaat teoritis penelitian ini adalah informasi yang dicari bermanfaat bagi ilmuwan dibidang olahraga untuk dapat mengembangkan konsep dasar dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga terutama dalam cabang olahraga sepak bola.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis adalah manfaat bagi pelaksanaan. Diharapkan informasi yang diperoleh dalam penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi bagi pembina dan pelatih olahraga sepak bola pada umumnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakekat Kelincahan (*Agility*)

Menurut Hendri Irawadi (2011:108). Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Pengertian tersebut mengandung makna bahwa dalam kelincahan ada dua unsur utama dalam aktivitas geraknya. Unsur pertama adalah unsur kecepatan bergerak dan unsur kedua adalah unsur merubah arah gerak. Sehingga dengan demikian kelincahan biasanya diukur dengan bentuk-bentuk tes yang menuntun perpindahan dan perubahan gerak dalam waktu yang singkat.

Sedangkan menurut Sajoto dalam Budi (2013:18). Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dalam posisi di arena tertentu, seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan berkoordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup tinggi. Kelincahan adalah kemampuan seseorang berlari dan bergerak sambil mengubah arah dengan cepat dan efektif, sambil berlari dan bergerak dalam kecepatan penuh. Kelincahan dalam menggiring bola adalah membawa bola sambil berlari dan bola tetap dalam penguasaan untuk selanjutnya berusaha melewati lawan. Bahwa permainan sepak bola adalah merupakan permainan perebutan yaitu memperebutkan bola dari lawan guna

diumpun ke teman yang berdiri bebas dan berusaha menembak ke gawang lawan. Hal ini dapat dilakukan bila pemain yang memiliki kelincahan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di lapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya.

Dalam situasi pertandingan dilapangan, pemain tidak hanya berlari lurus menggiring bola akan tetapi senantiasa harus berbalik, berbelok atau berlari untuk menghindari sergapan-sergapan pihak lawan. Dengan adanya rintangan tersebut, pemain yang menggiring bola harus menggunakan kelincahannya untuk mengamankan bola dan melewati rintangan tersebut.

Seperti disinggung pada bagian terdahulu, 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, sebagai mana dikemukakan oleh Hendri Irawadi (2011:111).

- 1) Sistem saraf pusat
- 2) Kekuatan otot
- 3) Bentuk, jenis serabut otot dan struktur sendi
- 4) Keluasan gerak sendi
- 5) Koordinasi intermuskular
- 6) Koordinasi intramuskular

- 7) Kelelahan
- 8) Jenis kelamin
- 9) Suhu otot

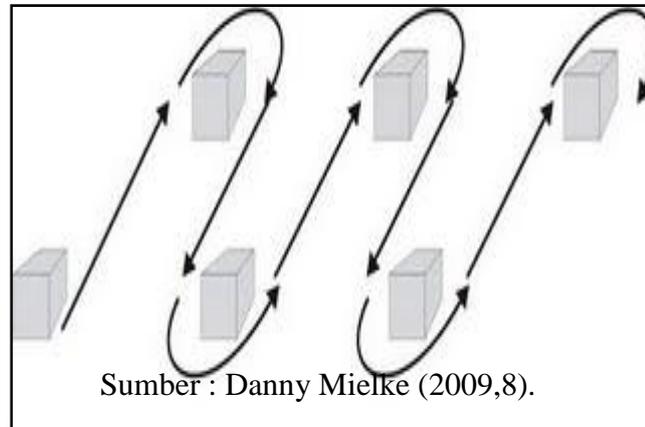
Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan (Hendri Irawadi,2011:111) :

1. *Agility* umum (*General Agility*) adalah kelincahan seseorang untuk mampu menghadapi situasi hidup sesuai dengan lingkungannya.
2. *Agility* khusus (*Special Agility*) adalah kelincahan seseorang untuk menjalankan olahraga khusus (sepak bola, senam, dsb.) berbeda tuntutan *Special Agility*.

Berdasarkan pengertian di atas, maka kelincahan mempunyai peranan penting dalam permainan sepak bola, khususnya teknik menggiring bola. Dengan demikian, untuk mencapai prestasi yang optimal. Maka pemain perlu diberikan latihan yang dapat meningkatkan kelincahan. Latihan kelincahan merupakan latihan gerakan keseluruhan yang mengaktifkan pergelangan kaki ataupun pinggulnya. Tulang punggungpun ikut serta melakukan gerakan memutar dengan cepat. Kelincahan mengendalikan bola menyebabkan pemain dapat menghemat tenaga.

Kekuatan dan kecepatan merupakan dua faktor yang penting dalam kelincahan. Hal ini sesuai dengan pendapat (Harsono & Yusuf, 1995) bahwa kekuatan dan kecepatan merupakan dua faktor tertentu dalam kelincahan. Kekuatan pada otot yang diperlukan, untuk gerakan kelincahan tertentu harus dikembangkan.

Gambar 2.1
Latihan kelincahan



2. Hakekat Kecepatan

Menurut Djoko Pekik Irianto(2002:73)kecepatan(*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat.Unsur gerak kecepatan merupakan unsur dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai prestasi maksimal, banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri, dan cabang olahraga permainan.

Hal senada dikemukakan oleh Bempa dan Haff dalam Hendri Irawadi (2011:62) bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Perpindahan bisa berupa perpindahan tubuh secara keseluruhan, bisa juga berupa perpindahan sebagian tubuh. Kecepatan berkaitan dengan waktu, frekuensi gerak dan jarak perpindahan.

Untuk cabang yang tidak didominasi oleh kecepatan, latihan kecepatan tetap dimasukkan karena akan berpengaruh baik terhadap peningkatan dan memaksimalkan hasil latihan yang berintensitas tinggi. Dengan demikian jelaslah bahwa kecepatan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat dominan dalam aktifitas olahraga, oleh sebab itu kecepatan perlu dikembangkan.

Menurut Hendri Irawadi (2011:62) secara garis besarnya kecepatan dibagi beberapa jenis yaitu :

a. Kecepatan Reaksi

Secara umum kecepatan reaksi diartikan sebagai kemampuan untuk menjawab rangsangan atau stimulus dengan cepat. Jonath dan Krempel dalam Hendri Irawadi (2011:62) mengatakan bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan yang diterima oleh indra pendengaran dan oleh indra penglihatan.

b. Kecepatan Aksi

Kecepatan aksi diartikan sebagai kemampuan gerak tubuh secara berpindah dalam waktu sesingkat-singkatnya. Letzelter dalam Hendri Irawadi (2011:62) menjelaskan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh melalui dukungn sistem persarafan dan alat gerak otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal.

c. Percepatan

Percepatan yang sering disebut dengan akselerasi merupakan terjemahan dari kata "*acceleration*". Percepatan diartikan sebagai kemampuan

percepatan yang ditandai dengan peningkatan kecepatan yang sudah dibangun sebelumnya.

Diantara tipe kecepatan tersebut diatas 2 tipe kecepatan yaitu kecepatan reaksi dan percepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepak bola, misalnya seorang pemain sepak bola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi kedepannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan sepakbola kedua tipe kecepatan diatas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bolapun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan.

3. Hakekat *Dribbling* (Menggiring Bola)

Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja yaitu bebas dari lawan, menggiring bola merupakan teknik dasar dengan bola yang sering digunakan dalam permainan sepakbola. Metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki menurut Robert Koger (2007:51). Sedangkan menurut Djezed dan Darwis (1999:21) menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain pada saat permainan berlangsung. Dari batasan yang diberikan oleh para ahli diatas menunjukkan tidak adanya perbedaan

pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

Menurut Danny Mielke (2009:2) teknik *dribbling* (menggiring bola) terbagi menjadi tiga macam :

- a. *Dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam;
- b. *Dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian luar;
- c. *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki;

Teknik dasar menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan, untuk menembus pertahanan lawan. Teknik dasar dari menggiring bola menurut Sukatamsi (1998:24) :

1) Teknik tanpa bola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola yang terdiri dari lari cepat dan mengubah arah, melompat dan meloncat.

2) Teknik dengan bola adalah semua gerakan-gerakan dengan bola yang terdiri dari mengenal bola, menendang bola, menggiring bola dan menyundul bola.

Berorientasi dari teknik menggiring bola, maka dapat dibedakan beberapa cara menggiring bola yaitu: 1) menggiring bola dengan sisi kaki bagian dalam, 2) menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar, 3) menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki (Danny mielke,2009:2).

Menurut Danny Mielke (2009:2) ada beberapa cara dalam melakukan *dribbling*, yaitu :

1) *Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam

Dribbling menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Walaupun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain melakukan *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, menjaga bola tetap di daerah terlindung diantara kedua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan. Disamping itu kalau menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam pemain dapat merubah-ubah kecepatan sewaktu menggiring bola.

Gambar 2.2
Latihan *Dribbling* Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam



(sumber : Danny Mielke, 2009:2)

2) *Dribbling* dengan sisi kaki bagian luar

Menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan *dribbling* adalah salah satu cara untuk mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada disisi luar kaki. Secara umum keterampilan ini digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap untuk mengoper bola ke teman satu timnya.

Gambar 2.3
Latihan *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar



(Sumber : Danny mielke,2009:2)

3) *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki

Kura-kura kaki, bagian sepatu tempat tali sepatu berada, bisa memberikan kekuatan dan kontrol. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki. Biasanya kura-kura kaki atau bagian punggung kaki digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan *dribbling* bila ingin bergerak dengan cepat dilapangan.

Gambar : 2.4
***Dribbling* menggunakan sisi kura-kura kaki**



(Sumber : Danny mielke,2009:3)

Dari ketiga cara menggiring bola tersebut, penulis memilih menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam dan dengan kura-kura kaki bagian luar. Hal ini dikarenakan untuk menggiring bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura kaki sebelah dalam kaki kanan. Sesuai dengan irama lari, setiap langkah kaki kanan bola didorong dengan kaki bagian dalam. Cara ini hanya digunakan untuk membelok, berputar atau merubah arah.

4. Keterampilan Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan salah satu unsur terkini dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Teknik menggiring bola yaitu pengelolaan bola dalam beberapa bagian dari kaki dilakukan dengan kehalusan gerakan yang bervariasi.

Dalam permainan sepak bola terkini pada umumnya dibagi dua, yaitu teknik dengan bola dan teknik tanpa bola (Feri Kurniawan, 2011:50). Teknik menggiring bola meliputi gerakan dengan bola yaitu menendang, menerima, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merebut bola dan teknik khusus menjaga gawang. Sedangkan teknik tanpa bola meliputi gerakan berlari cepat dan mengubah arah, melompat, gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus penjaga gawang.

Dari pengertian di atas, penekanan dalam menggiring bola adalah tetap dalam penguasaan, penggunaan bagian kaki dan kecepatan menggiring bola. Penguasaan teknik dengan bola pada saat menggiring bola diperlukan berbagai bentuk gerak seperti berlari, berhenti, berputar dan bergerak tipu untuk melewati lawan. Penggunaan bagian-bagian kaki untuk melindungi bola sangat penting walaupun tanpa melihat bola, kaki senantiasa kontak dengan bola sehingga pandangan tetap tertuju pada lapangan atau lawan. Kecepatan gerakan menggiring bola dibutuhkan untuk menghindari usaha lawan merebut bola, dan yang lebih penting agar cepat mendekati gawang lawan untuk memperoleh ruang tembak.

Latihan merupakan upaya mempertinggi keterampilan, peningkatan keterampilan menggiring bola sebaiknya ditujukan kepada peningkatan kemampuan menggunakan kedua kaki sesuai tuntutan permainan sepak bola modern.

Sehingga Joseph Luxbacher (2004:50) memberikan contoh latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, yaitu :

- a. Berlari cepat, kira-kira 100 meter
- b. Berlari cepat, zig-zag atau berbelok-belok
- c. Berlari sambil menggiring bola, memakai kaki kiri dan kanan
- d. Membawa bola zig-zag atau berbelok-belok
- e. Menggiring bola di antara tiang-tiang terpasang dan berliku-liku
- f. Menggiring bola dalam lingkaran
- g. Berlari pelan sambil menembak bola

Jadi *dribbling* merupakan suatu tehnik yang sering digunakan untuk mengadakan seragan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Dengan demikian jelas bahwa *drbbling* merupakan salah satu persyaratan yang harus dipenuhi untuk meraih prestasi yang baik dalam sepak bola.

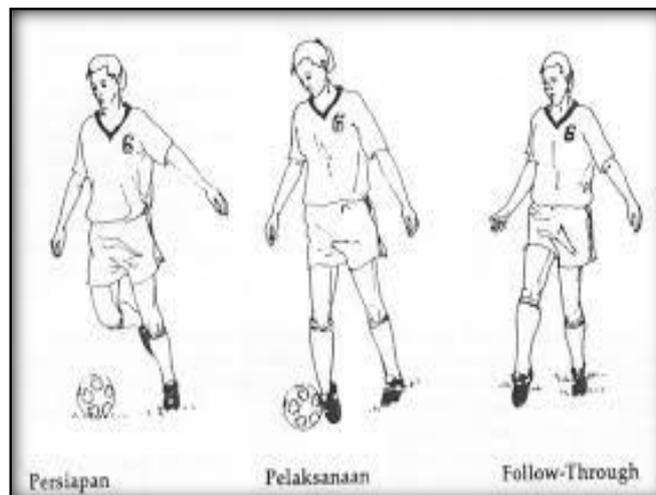
Disamping hal tersebut di atas, juga perlu diperhatikan adalah prinsip atau tehnik menggiring bola seperti ditetapkan dalam penguasaan, *feeling* (perasaan) menggiring bola dengan kaki dan kecepatan menggiring bola.

Menurut Joseph Luxbacher (2004:49) pelaksanaan menggiring bola (*dribbling*) dibagi menjadi tiga yaitu :

1. Persiapan

- a. Postur tubuh tegak
 - b. Bola didekat kaki
 - c. Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
2. Pelaksanaan
- a. Fokuskan perhatian pada bola
 - b. Tendang bola dengan permukaan instep atau outside instep sepenuhnya
 - c. Dorong bola kedepan beberapa kali
3. *Follow- Throuh*
- a. Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
 - b. Bergerak mendekati bola dan dorong bola ke depan

Gambar : 2.5
Pelaksanaan *Dribbling*



(Sumber : Robert Koger: 2007:52)

B. Penelitian yang Relevan

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Mulyono (2005) dengan judul “hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepak Bola (LPSB) UNDIP Semarang”. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian tersebut adalah metode penelitian korelasional. Hasil penelitian yang diperoleh adalah :Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola pada siswa lembaga pendidikan sepak bola (LPSB) UNDIP Semarang.

Rata-rata kekuatan otot tungkai yang diperoleh sebesar 180,3 sedangkan rata-rata kelincahan yang dimiliki atlet 12,35 dan rata-rata kecepatan menggiring bola sebesar 13,07. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan dengan data tersebut menunjukkan bahwa kemampuan pemain pada siswa lembaga pendidikan sepak bola (LPSB) UNDIP Semarang sudah baik.

C. Kerangka Konseptual

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah dipaparkan pada kajian teori di atas dapat dijelaskan bahwa :

a. Hubungan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan sangat menentukan koordinasi gerakan terutama pada keterampilan menggiring bola.

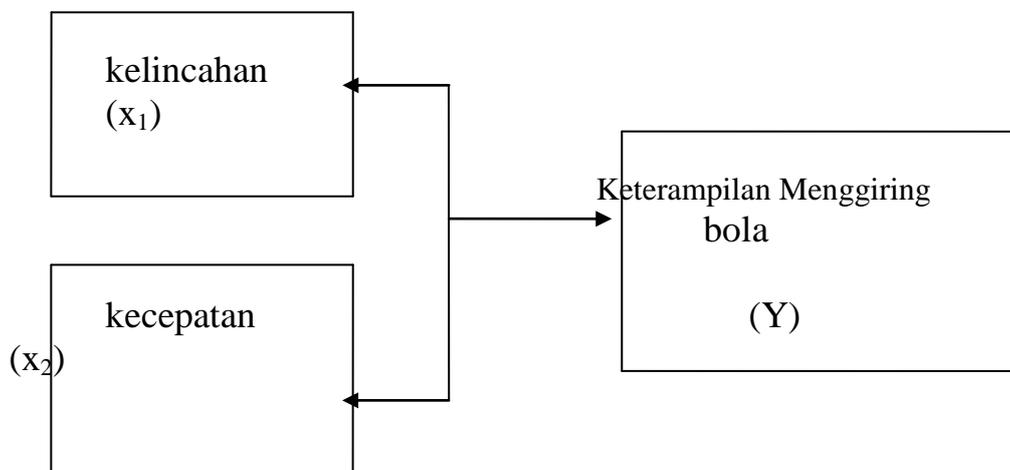
b. Hubungan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola

Kecepatan merupakan unsur dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai prestasi maksimal, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam keterampilan menggiring bola baik dalam kecepatan bergerak dan reaksi, misalnya seorang pemain sepak bola pada saat menggiring bola lalu mengumpan kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi kepadanya dan bola harus dikejar karena harus mendahului lawan yang akan datang.

c. Hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola.

Berdasarkan pengamatan dilapangan dalam melakukan dribbling bola atlet belum secara sepenuhnya mampu meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan baik, dengan demikian prestasi yang dihasilkan atlet belum maksimal sedangkan kelincahan dapat dikembangkan melalui latihan *dodgin run test* dan latihan kecepatan bisa dilakukan melalui latihan lari 30 meter maka akan menghasilkan suatu dorongan yang kuat dan akan menambah keterampilan dalam menggiring bola.

Peneliti ini ingin mengungkapkan kontribusi antara kelincahan dan kecepatan secara bersana-sama terhadap keterampilan menggiring bola atlet PS.FKIP UNIB Kota Bengkulu. Selanjutnya untuk lebih jelas, dari masing-masing variabel bebas (X_1) kelincahan dan (X_2) kecepatan lari 30 meter, kemudian variabel terikatnya (Y) yaitu kemampua menggiring bola atas dapat dilihat dalam kerangka koseptual sebagai berikut :



Gambar 2.6 : Kerangka Konseptual

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002:64). Sedangkan Sugiyono (2012:150) mengemukakan secara etimologi, hipotesis berarti sesuatu yang masih kurang dari (*hypo*), sebuah kesimpulan pendapat (*thesa*). Dengan kata lain hipotesis adalah sebuah keputusan, kesimpulan, pendapat tetapi kesimpulan ini belum final masih harus dibuktikan kebenarannya. Hipotesis dari penelitian ini yaitu : “Ha : ada kontribusi antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola atas permainan sepak bola”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian adalah suatu pendekatan yang digunakan dalam suatu penelitian. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan uji korelasi. Menurut Dewi Laelatul (2006:29) bahwa penelitian korelasi adalah penelitian untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berhubungan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain tanpa melakukan intervensi tertentu terhadap variasi variabel-variabel yang bersangkutan.

Berdasarkan permasalahan penelitian, maka penelitian ini tergolong kedalam jenis penelitian deskriptif. Maka dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui ada tidaknya hubungan dua variabel tersebut, dan mencari besarnya kontribusi terhadap keterampilan menggiring bola PS.FKIP UNIB Kota Bengkulu.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di stadion UNIB Kota Bengkulu.

2. Waktu penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan saat jam latihan PS.FKIP UNIB dari tanggal 8 mei- 30 mei 2014.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Proses penelitian memerlukan suatu populasi sebagai sumber data dan merupakan keseluruhan bahan atau elemen yang diselidiki atau diteliti. Suharsimi Arikunto (2006:130) menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pendapat lain mengatakan bahwa, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2008:80). Dari kedua pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang digunakan sebagai sasaran penelitian. Jadi, yang dimaksud populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola PS.FKIP UNIB Kota Bengkulu yang berjumlah 30 orang.

2. Sampel

Suharsimi Arikunto (2006:131) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Jika subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika subjeknya lebih besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih.

Menurut Emzir (2014:41) sampel untuk studi korelasional dipilih dengan menggunakan metode sampling yang dapat diterima, dan 20 subjek dipandang sebagai ukuran sampel minimal yang dapat diterima. Dengan

demikian adapun sebagai sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan metode sampling total dari populasi sebanyak 30 atlet sepak bola PS FKIP UNIB Kota Bengkulu.

D. Variabel Penelitian

1) Variabel Bebas (*Independent Variabel*)

Variabel bebas merupakan faktor yang menjadi pokok permasalahan yang akan diteliti. Di dalam penelitian yang menjadi variabel bebasnya (X) adalah kelincahan dan kecepatan.

2) Variabel Terikat

Variabel terikat disebut juga variabel kriteria yaitu variabel yang besarnya tergantung dari variabel bebas yang diberikan dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan. Didalam penelitian ini yang akan menjadi variabel terikatnya (Y) adalah keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Kedua variabel tersebut merupakan hal yang sangat penting didalam proses penelitian yang berlangsung karena menjadi inti pada korelasi dalam menghasilkan data-data penelitian yang benar dan akurat.

E. Definisi Operasional

Agardapat menghindari kesalah pahaman dalam menginterpretasikan istilah-istilah yang dipakai, maka istilah perlu dijelaskan sebagai berikut :

1. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang berlari dan bergerak sambil mengubah arah dengan cepat dan efektif, sambil berlari dan bergerak dalam kecepatan penuh. Diukur dengan tes *dodging run test*.

2. Kecepatan (*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Diukur dengan tes lari 50 meter.
3. Kemampuan menggiring bola (*dribbling*) adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja yaitu bebas dari lawan. Diukur dengan tes *dribbling*.

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka dilakukan tes dan pengukuran terhadap variabel-variabel yang diteliti. Menurut Widiastuti (2000:2) “ tes dan pengukuran adalah suatu alat untuk mengumpulkan data atau keterangan tentang apa yang ingin dicapai

G. Instrumen penelitian

1. Tes Kelincahan

“ Tes atau pengukuran kelincahan dapat dilakukan dengan *dodging run test*”(Arsil,2009:96). Didalam proses pengambilan data tes kelincahan ada tahapan prosedurnya. Prosedur untuk melaksanakan tes kelincahan dengan menggunakan tes *dodging run test* adalah sebagai berikut :

a. Perlengkapan

- 1) Lapangan yang datar/ rata seluas kurang lebih 12 x 4 meter
- 2) Patok
- 3) Pita warna atau lakban untuk membuat garis/tanda pada lapangan
- 4) *Stopwatch*

1	Baik sekali	Kebawah 12.20
2	Baik	12.11-13.53
3	Sedang	13.54-14.96
4	Kurang	14.97-16.39
5	Kurang Sekali	16.40 – keatas

Sumber : perkembangan olahraga terkini, Jakarta. 2003

2. Tes Kecepatan

“ Tes atau pengukuran kecepatan dapat dilakukan dengan tes lari 50 meter”. (pusat kesegaran jasmani dan rekreasi departemen pendidikan dan kebudayaan, jakarta. 1970:3). Didalam proses pengambilan data tes kecepatan ada tahapan dan prosedurnya. Prosedur untuk melaksanakan tes kecepatan dengan menggunakan tes lari 50 meter adalah sebagai berikut:

1. Perlengkapan

- a. Lapangan yang datar
- b. Meteran
- c. Stopwatch
- d. Patok
- e. Alat tulis

2. Pelaksanaan

- a. Testee siap berdiri dibelakang garis star
- b. Dengan aba-aba “siap” testee siap berlari dengan star berdiri
- c. Dengan aba-aba “ya” testee berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 50 meter sampai melewati garis akhir

- d. Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan memungkinkan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,01 detik)
- e. Test dilakukan tiga kali, pelari melakukan test berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.
- f. Testee dinyatakan gagal apabila melewati atau menyebrangi lintasan lainnya.

Sebelum dilakukan penelitian di lapangan, dilakukan uji coba instrumen terlebih dahulu maka didapatkan hasil reabilitas 0,75 dan validitas sebesar 0,79.

Tabel 3.2

NORMA LARI 50 METER

Skor	LAKI-LAKI (detik)	KRITERIA
5	6.7 kebawah	Baik sekali
4	6.8-7.6	Baik
3	7.7-8.7	Sedang
2	8.8- 10.3	Kurang
1	10.4 keatas	Kurang Sekali

Sumber : Departemen pendidikan dan kebudayaan, Jakarta. 1970

3. Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)

- a. Tujuan

Tujuan dari diadakannya tes ini adalah untuk mengukur kecakapan dan juga keterampilan didalam melakukan menggiring bola (*dribbling*) permainan sepak bola. Sehingga diharapkan atlet mampu dan dapat memiliki keterampilan dalam permainan sepak bola yang baik (*individual skill*) dan mengerti pemahaman tehnik dasar menggiring bola yang benar.

b. Alat dan perlengkapan

Didalam pengambilan nilai-nilai tes keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada permainan sepak bola dalam penelitian ini dibutuhkan beberapa alat dan perlengkapan yaitu:

1. Lapangan tempat pelaksanaan tes
2. Bola kaki
3. Pancang atau alat rintangan (6 buah)
4. Stop watch
5. Peluit
6. Meteran panjang 50 meter
7. Alat pencatat

c. Pengetes

Didalam pengambilan data tes dalam penelitian ini dibutuhkan pelaksana (*tester*) sebanyak 2 orang dengan rincian 1 orang bertugas melihat waktu dan 1 orang lagi bertugas mencatat hasil tes.

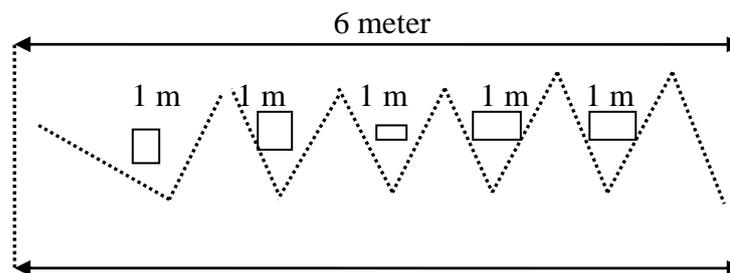
d. Pelaksanaan Tes

1. Peserta tes berdiri dibelakang garis star dengan sebuah bola di garis star
2. Pada aba-aba “ya” peserta tes mendribel bola secepat mungkin melewati semua rintangan zig-zag sampai garis finis
3. Pencatatan hasil diambil dari lama waktu tempuh dari star sampai finish dalam waktuh persepuluh detik.

Gambar 3.3

Lapangan tes menggiring bola (*dribbling*)

(sumber : Arsil: 2009:127)



Untuk test ketrampilan menggiring bola (*dribbling*) dilakukan dengan menggunakan test menggiring bola (*dribbling*) dengan reabilitas 0,61 dan validitas sebesar 0,72. (Arsil,2009:125)

Tabel 3.3

Tabel Skor Menggiring Bola

T-SKORE	DRIBLING TEST (/10 DTK)	T-SKORE	DRIBLING TEST (/10 DTK)
78	≤ 6.30	54	13.95 – 14.25
77	6.31 – 6.60	53	14.26 – 14.60
75	6.61 – 7.40	52	14.61 – 14.93
74	7.40 – 7.73	51	14.94 – 15.28
73	7.74 – 8.10	50	15.29 – 15.58
69	8.11 – 9.40	49	15.59 – 15.90
68	9.41 – 9.53	48	15.91 – 16.22
67	9.54 – 9.70	47	16.23 – 16.54
66	9.71 – 10.24	46	16.55 – 16.87
64	10.25 – 10.89	45	16.88 – 17.15
62	10.90 – 11.70	44	17.16 – 17.50
61	11.71 – 11.78	43	17.51 – 17.80
60	11.79 – 12.30	42	17.81 – 17.87
59	12.31 – 12.60	41	17.88 – 18.40
58	12.61 – 12.90	40	18.41 – 18.81
57	12.91 – 13.31	39	18.82 – 19.13
56	13.32 – 13.64	38	19.14 – 19.28
55	13.65 – 13.94	37	19.29 – 19.57

NORMA PENILAIAN DRIBLING

No	KLASIFIKASI T-SKORE
1	BAIK SEKALI ≥ 66
2	BAIK 53 – 65
3	SEDANG 41 – 52
4	KURANG ≤ 40

H. Jenis dan sumber data

1. Jenis data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berasal dari data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari pemain melalui tes dan pengukurannya yaitu kelincahan (*speed*), kelincahan (*agility*) dan keterampilan menggiring bola (*dribbling*). Sedangkan data sekunder berupa dokumentasi yaitu nama-nama atlet, umur, jenis kelamin dan lain-lain yang diambil dari pengurus PS.FKIP UNIB Kota Bengkulu.

2. Sumber data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini bersumber dari PS.FKIP UNIB Kota Bengkulu.

I. Validitas dan Reabilitas Instrumen

1. Reliabilitas Tes

Reliabilitas adalah menggambarkan derajat keajegan, atau stabilitas hasil pengukuran. Suatu alat pengukur atau tes dikatakan reliabel jika alat pengukur tersebut menghasilkan skor stabil, meskipun dilaksanakan beberapa kali, dengan hasil reabilitas tes yang telah dilakukan adalah sebesar 0,75.

Sebelum melakukan analisis data perlu dilakukan uji reliabilitas test yang digunakan untuk mengetahui keunggulan dari test yang digunakan dan untuk menghitung reabilitas tes tersebut menggunakan data test dan data re test dengan rumus korelasi sebagai berikut :

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

Keterangan :

N = Jumlah Sampel

X = Tes 1 (Test)

Y = Tes 2 (Re-Test)

Standar untuk menilai koefisien korelasi suatu tes sebagai berikut :

Interval Koofisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber : Sugiyono (2013:13)

2. Uji Validitas Test

Validitas tes adalah tes yang mampu mengukur apa yang hendak diukur. Suatu pengukuran dapat dilakukan valid, bila alat pengukur/tes benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak diukurnya.

Pengujian tinggi rendahnya derajat validitas suatu tes, dapat dilakukan dengan cara mengkorelasikan hasil tes tersebut dengan kriterium. Suatu tes memiliki validitas jika hasilnya sesuai dengan kriterium. Suatu tes memiliki validitas jika hasilnya sesuai dengan kriterium. Adapun teknik yang digunakana untuk menguji kesesuaian tes dengan kriteria yaitu dengan teknik korelasi *pearson product moment*, dengan hasil validitas yang telah dilakukan adalah sebesar 0,79.

Untuk menguji keberartian koefisien r_{xy} valid atau tidak akan digunakan uji t, yang dilakukan dengan membandingkan antara t_{hitung}

dengan t_{tabel} dicari dengan menggunakan rumus dari Husein Umar (1998:197). Sebagai berikut :

$$t = \frac{r\sqrt{(n-2)}}{\sqrt{1-r^2}}; db = n - 2$$

J. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Pertama adalah dilakukan uji normalitas untuk melihat normalitas data yang diuji.
2. Setelah itu dilakukan uji homogenitas, untuk melihat data yang diuji apakah sudah homogen.
3. Korelasi yaitu untuk mengetahui hubungan antara kelincahan (X_1) dan kecepatan (X_2) terhadap kemampuan menggiring bola atas permainan sepak bola (Y) digunakan rumus korelasi.

a) Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai persyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogen atau sebaliknya. Hal ini diketahui untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan dalam uji beda.

Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan rumus *liliefors*(Sudjana 2:172) :

b) Uji Homogenesis

Sedangkan untuk melihat homogenitas maka digunakan uji F dengan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{varians terbesar}}{\text{varians terkecil}}$$

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut :

Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, artinya data homogen dan jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ berarti data tidak homogen (Sugiyono, 2012: 179).

c) Uji Korelasi

Teknik analisis data yang akan dipakai atau digunakan dalam penelitian ini untuk menghitung dan menghubungkan antara variabel X dan variabel Y pada hubungan antara kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepak bola adalah menggunakan *pearson product moment*. (sudjana, 2002: 310)

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

Keterangan :

- r_{xy} = Angka indeks korelasi “r” product moment
- N = Jumlah total
- $\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan Y
- $\sum X$ = Jumlah seluruh skor X
- $\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

Kriteria pengujian :

- Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima
- Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak

d) Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi dilakukan untuk menyatakan seberapa besar kontribusi yang diberikan oleh kelincahan (variabel X) dan kecepatan (variabel X) terhadap keterampilan menggiring bola (variabel Y). Koefisien determinasi dapat ditentukan dengan rumus koefisien determinan sebagai berikut :

$$KD = (r_{xy})^2 \times 100\%$$

Keterangan :

KD = koefisien determinasi

r_{xy} = koefisien korelasi

% = Prosentasi

(Sudjana ,2002:369)