



**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN  
MENGGINGRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA PUTRA  
KELAS 5 SD N 15 BENGKULU SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana di Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Bengkulu*

Oleh :

**JUNAIDI. A.Ma.Pd.Or  
NIM. 1113912062**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHARAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI BENGKULU  
2013**

## PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA KELAS 5 SD N 25 BENGKULU SELATAN”** adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku, baik diinstitusi UNIB maupun di masyarakat dan Negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Saya yang menyatakan

JUNAIDI, A. Ma. Pd. Or

## MOTTO

- *Sesungguhnya perumpamaan pembimbing dengan yang dibimbing bagaikan kerbau dan burung jalak atau tongkat dengan bayangan bagaimana bayangan akan lurus kalau tongkatnya bengkok*
- *Tugas adalah sebuah pengabdian yang mulia lakukanlah dengan ikhlas*
- *Berbuat dan bertindak harus sesuai dengan kemampuan jangan hanya karena nafsu*
- *Berat sama dijinjing ringan sama dipikul “bertolong-tolongan lah kamu di jalan yang benar”*

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini saya persembahkan untuk :

- Kedua orang tuaku yang telah membesarkan dan mendidik ku dengan penuh rasa kasih sayang dan keiklasan sehingga saya dewasa
- Kedua mertua yang telah memberikan dorongan dalam study ini
- Istri tercinta, yang setia dan sabar mendampingiku sehingga saya dapat menyelesaikan studi ini
- Anak-anakku tersayang yang menjadikan motivasi dan semangatku untuk menyelesaikan studi ini

## ABSTRAK

**Junaidi.Aa.Pd.Or/1113912062** : Pengaruh kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada anak usia dini di sekolah sepak bola (SSB) Tunas Harapan

Penelitian ini diawali dari masalah yang ditemui di lapangan bahwasannya siswa putra kelas 5 di SD 15 Bengkulu Selatan dalam menggiring bola belum tepat dan maksimal. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, salah satunya yaitu rendahnya tingkat kemampuan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dari siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelincahan kaki terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa putra kelas 5 SD N 15 Bengkulu Selatan.

Jenis penelitian adalah deskriptif, dengan populasi berjumlah 20 orang, semua populasi diambil sebagai sampel penelitian, dengan demikian teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, adapun waktu penelitian pada tanggal 22 sampai 31 Desember 2012. Data di analisis menggunakan statistik korelasional *product moment* dan dilanjutkan dengan uji regresi linear sederhana pada taraf signifikansi  $\alpha$  0.05

Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa putra kelas 5 SD N 15 Bengkulu Selatan, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu  $t_{hitung} = 1,80 > t_{tabel} = 1,73$ .

Kata kunci : kelincahan, keterampilan menggiring bola, siswa putra kelas 5 SD N 15 Bengkulu Selatan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA KELAS 5 SD N 15 BENGKULU SELATAN”**.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Rambat Nur Sasongko, M. Pd selaku Dekan FKIP  
UNIB

2. Bapak Dr. I Wayan Dharmayana, M. Psi selaku Ketua Program SKGJ  
FIKP UNIB
3. Bapak Drs. Syafrial, M. Kes selaku pembimbing I.
4. Bapak Drs. Agus Makmurtomo, M. Kes selaku Pembimbing II.
5. Bapak dosen penguji Prof. Dr. Rohiyat, M. Pd dan Drs. Abas, M. Pd  
yang telah memberikan masukan dan nasehat dalam penyelesaian  
dan kesempurnaan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu dosen mata kuliah yang telah memberikan ilmu dan nilai  
bagi peneliti selama mengikuti proses pendidikan di Universitas  
Bengkulu.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Bengkulu, Januari 2013

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>MOTTO</b> .....	iv
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Permainan sepak bola di SD .....	9
2. Kelincahan .....	10
3. Keterampilan menggiring bola bagi anak-anak.....	13
B. Kerangka Berfikir .....	18

C. Hipotesis Penelitian .....	19
-------------------------------	----

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis, waktu dan tempat Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel .....	20
C. Jenis dan sumber data .....	21
D. Prosedur penelitian .....	21
E. Instrumen Penelitian.....	23
F. Teknik Pengumpulan Data .....	23
G. Teknik Analisis Data .....	24

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	27
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	30
C. Pengujian Hipotesis .....	31
D. Pembahasan .....	32

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	34
B. Saran .....	34

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	35
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	37
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

### Tabel

### Halaman

I. Distribusi frekuensi data kelincahan .....	25
II. Distribusi frekuensi data keterampilan menggiring bola.....	27
III. Uji normalitas dengan liliefors.....	28
IV. Rangkuman hasil analisis korelasi antara variable kelincahan dengan keterampilan menggiring bola .....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

### Halaman

1. Data Penelitian .....	36
2. Uji Normalitas Variabel X.....	37
3. Uji Normalitas Variabel Y.....	38
4. Uji Hipotesis XY.....	39
5. Surat izin penelitian .....	40



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara. Sepak bola yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran persepakbolaan di Indonesia khususnya negara maju pada umumnya. Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut.

Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula. Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum

meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olah raga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan pertandingan dalam permainan sepakbola. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram yang mempunyai tujuan tertentu. Permainan sepakbola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Kemajuan dan perkembangan tersebut dapat dilihat dalam siaran langsung pertandingan perebutan Piala Eropa, penyisihan Pra Piala Dunia oleh tim-tim kesebelasan Eropa maupun Amerika Latin. Bagaimana permainan cepat dan teknik yang baik yang didukung oleh kemampuan individu menonjol serta seni gerak telah pula ditampilkan. Permainan yang cepat dan teknik yang baik itulah yang perlu dicontoh oleh persepakbolaan Indonesia agar dapat maju dan berkembang dengan baik. Masalah peningkatan prestasi di bidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga di Indonesia membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaannya. Pembinaan olahraga menuntut partisipasi dari semua pihak demi peningkatan prestasi olahraga di Indonesia. Manusia dapat

mencapai prestasi pada berbagai usia, akan tetapi prestasi dalam olahraga terutama dicapai oleh mereka yang masih muda usianya. Pencapaian prestasi semua cabang olahraga khususnya sepakbola dapat ditingkatkan pula pada mereka yang masih muda usianya. Kondisi fisik pemain sepakbola menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pakar sepakbola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal. Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepakbola. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepakbola di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepakbola ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi

puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya. Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Lebih lanjut Suharno HP (1985: 24), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun. Hocke dan Nasution (1956: 31) menyatakan manusia dapat mencapai prestasi pada berbagai usia, akan tetapi prestasi dalam olahraga terutama dicapai oleh mereka yang muda usianya. Hal ini menunjukkan bahwa semua cabang olahraga khususnya sepakbola dapat ditingkatkan pada usia muda untuk pencapaian prestasi tertinggi. Latihan kondisi fisik secara teratur dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan. Hal ini ditambahkan oleh Sardjono (1981: 1), bahwa peranan latihan untuk mengembangkan unsur-unsur permainan sepak bola guna meningkatkan kecakapan bermain sangat menentukan. Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam peningkatan kondisi fisik maka perlu dilatih dengan beberapa unsure fisik, sedangkan unsur fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelentukan. Sedangkan unsur fisik khususnya

mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan. Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai sifat tertentu dan pesertanya harus memenuhi syarat-syarat tertentu. Seseorang pemain sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola . Untuk teknik yang diperlukan adalah teknik menggiring bola (dribbling). Yang perlu dilatih dengan posisi yang cukup, disamping itu untuk menghindari dan melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan saat menguasai bola perlu memiliki kelincahan tubuh untuk menghindari sergapan lawan. Kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsure kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kelincahan dapat dilatih baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsure kelincahan. Teknik dalam permainan sepak bola meliputi 2 macam teknik yaitu : teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola , gerak tipu, tackling , lemparan kedalam dan teknik menjaga gawang. Mengontrol bola diantaranya adalah menjaga dan melindungi bola dengan kai untuk terus dibawa kedepan disebut juga menggiring

(dribbling). Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. Dribbling berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan . Dribbling memerlukan ketrampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kecepatan dan kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Dengan metode ulangan yang banyak maka kemampuan dribbling yang lincah dan cepat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan. Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul : “Hubungan Antara Kelincahan Terhadap Ketrampilan Menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Siswa Putra Kelas 5 SD 15 Bengkulu Selatan”. Adapun alasan pemilihan judul tersebut adalah :

1. Sepakbola merupakan olahraga yang sudah memasyarakat dan sangat digemari.
2. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai secara baik oleh pemain sepakbola.
3. Kelincahan merupakan dua faktor penting yang berpengaruh besar terhadap ketrampilan menggiring bola.

4. Sepengetahuan penulis belum pernah ada penelitian tentang hubungan antara kelincahan terhadap ketrampilan menggiring bola dalam sepakbola.

## **B. Identifikasi Masalah**

Bertitik tolak dari latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan, banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan bermain sepak bola yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. kelincahan
2. Keterampilan bermain sepak bola

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang berhubungan dengan keterampilan menggiring bola, keterbatasan waktu, pendanaan, dan tenaga yang dimiliki, maka penelitian ini hanya membahas tentang seberapa besar hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa putra kelas 5 SD 15 Bengkulu Selatan.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara kelincahan terhadap ketrampilan

menggiring bola dalam sepak bola pada siswa putra kelas 5 SD 15 Bengkulu Selatan?

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

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

Untuk menganalisis hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap ketrampilan menggiring bola dalam sepak bola pada siswa putra kelas 5 SD 15 Bengkulu Selatan.

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

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan
2. Sebagai suatu bahasan ilmu pengetahuan dan bahan masukan bagi penulis berikutnya
3. Pedoman dan pembina pelatih olahraga khususnya sepakbola
4. Menambah koleksi perpustakaan

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIS**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Permainan Sepakbola di SD**

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang, baik anak-anak, orang tua, orang dewasa bahkan wanita. Kemajuan teknologi yang pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola.

Sepakbola adalah permainan beregu, sebelas lawan sebelas yang dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh asisten 1 dan asisten 2 serta satu orang wasit cadangan. Darwis, (1999:25) mengatakan bahwa "Sebelas pemain mempunyai tujuan yang sama yaitu memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan".

Di samping itu bermain sepakbola juga dituntut untuk mampu bekerjasama dalam tim. Untuk mencapai kemenangan harus ada

kekompakan di antara sesama pemain, sebab tanpa kerja sama yang baik bagaimana bagusnya kondisi fisik kita atau teknik kita tidak akan memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan begitu juga sebaliknya.

## **2. Kelincahan**

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di arena tertentu (M. Sajoto 1995 : 9). Sedang menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984 : 8), kelincahan adalah kemampuan mengubah cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Yang dimaksud kelincahan dalam penelitian ini adalah kelincahan seseorang dalam bermain sepakbola. Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak dapat merubahnya (Baley, James A., 1986 :198). M. Sajoto (1995 : 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu.

Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984 : 8), kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (knee ekstensor and hip ekstensor) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui pada rogram latihan dan pengembangan otot. Diantara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul (Baley, James A., 1986 : 199). Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang

dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan system gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Suharno HP (1985: 33) mengatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Nossek Josef (1982 : 93) lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakangerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik atau deksteritas. Harsono (1988 : 172) berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dari batasan di atas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian untuk menjelaskan pengertian ini. Adapun yang dimaksudkan dengan

kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola. Suharno HP (1985 :33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

### **3. Keterampilan Menggiring bola bagi anak-anak**

Ketrampilan adalah kecekatan, kecakapan atau kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan baik dan cermat ( dengan keahlian ), (W.J.S Poerwadarminta 1982 : 1088). Yang dimaksud dengan ketrampilan dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam menggiring bola. Menurut Csanadi Arpad (1972 : 145) menggiring bola adalah mengulirkan bola terus menerus di tanah sambil lari Menurut Hughes Charles (1980 : 235), menggiring bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan, dikatakan pula oleh Soedjono (1985 : 143) menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan. Yang dimaksud ketrampilan menggiring bola dalam penelitian ini adalah kecakapan atau kemampuan siswa dalam menggiring bola. Ketrampilan menurut

Lutan, Rusli (1988: 94), adalah ketrampilan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas yang merupakan indikator dari tingkat kemahiran seseorang dalam melaksanakan suatu tugas. Teknik dasar bermain sepakbola adalah semua cara pelaksanaan gerakangerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Artinya memerintah badan sendiri dan memerintah bola dengan kakinya, dengan tungkainya, dengan kepalanya, dengan badannya, kecuali dengan lengannya. Jadi setiap pemain harus dapat memerintah bola, bukan bola memerintah pemain. Kualitas teknik dasar pemain lepas dari faktor-faktor taktik dan fisik akan menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepakbola. Makin baik tingkat ketrampilan teknik pemain dalam memainkan dan menguasai bola makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai. Dengan demikian kesebelasan akan lebih lama menguasai bola atau menguasai permainan, akan tetapi mendapatkan keuntungan secara fisik, moral dan taktik. Oleh karena itu sering pemain pertamata atau permulaan harus menguasai macam-macam teknik dasar bermain yang merupakan faktor untuk bermain. Melihat kenyataan yang sebenarnya maka ketrampilan teknik dasar perlu dilakukan dengan latihan-latihan yang berulang-ulang sehingga akhirnya merupakan gerakan yang otomatis. Jadi seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai ketrampilan teknik dasar bermain tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Adapun teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan sepakbola diantaranya adalah

teknik dasar menggiring bola. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan ketrampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya. Kini banyak para pelatih mengabaikan atau menganggap tidak penting hal itu. Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kecepatan, kelentukan dan kelincahan, yang menurut Bompa, Tudor O. (1983: 249) dikatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola kearah depan, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan. Dribbling dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Hal itu dikatakan oleh Csanadi Arpad (1972 : 145) bahwa menggiring bola adalah mengulirkan bola terus menerus di tanah sambil lari. Menurut Hughes Charles (1980 : 235) menggiring bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan, dikatakan pula oleh Soedjono (1985 : 143) menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan. Dari batasan yang diberikan oleh para ahli

di atas tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa dribbling atau menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan. Kegunaan kemampuan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. Dribbling berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Sedang menurut Engkos Kosasih (1985:56) tujuan menggiring bola adalah :

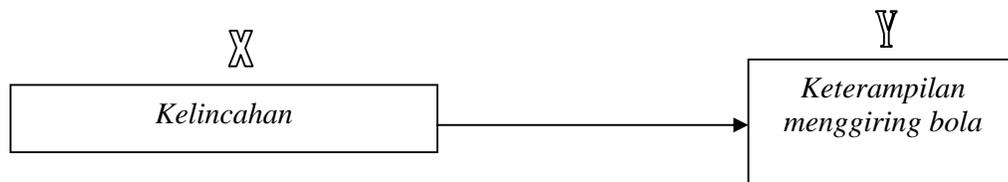
1. Melewati lawan
2. Menerobos benteng pertahanan lawan
3. Mempermudah rekan kesebelasan atau diri sendiri untuk membuat serangan atau mengukur strategi
4. Menguasai permainan Berorientasi dari tujuan menggiring bola, maka dapat dibedakan beberapa cara menggiring bola : 1. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam 2. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar 3. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas atau punggung kaki Dari ketiga cara menggiring bola tersebut, penulis memilih menggiring bola menggunakan kura-kura bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar dalam penelitian. Hal ini dikarenakan untuk melakukan teknik menggiring bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura kaki sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk melakukan teknik menggiring ke arah kanan digunakan kura-

kura kaki sebelah luar kaki kanan (Sukatamsi 1988 : 161). Adapun cara menggiring bola menurut Sukatamsi (1988 : 159) dengan kura-kura kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah kanan.
2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.
3. Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan. Dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesukaran untuk merampas bola. Selain itu pemain yang menggiring bola tersebut dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika pemain yang menggiring bola selalu diikuti atau bola selalu berada diantara kedua kaki dengan lain perkataan bola selalu dapat dilindungi. Disamping itu kalau menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam pemain dapat merubah-rubah kecepatan sewaktu menggiring bola (A. Sarumpaet, 1992 : 25).

## B. Kerangka Konseptual

Dalam olahraga sepakbola khususnya pada teknik menggiring bola, kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam menggiring bola. Karena kelincahan dapat menimbulkan efek harmonisasi antara kelincahan dan keterampilan, yang berperan dalam mengatur kecepatan laju bola yang digiring agar tidak melenceng dari target, yaitu daerah yang sulit dijangkau oleh lawan. Untuk lebih jelasnya gambaran keterkaitan ketiga variabel tersebut, ada baiknya dijelaskan dengan suatu model hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat seperti bagan berikut ini:



## C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut:

Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa putra kelas 5 SD 15 Bengkulu Selatan.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian**

##### **1. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian Korelasional yang ingin melihat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, adapun variabel bebasnya adalah kelincahan (X) keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola (Y).

##### **2. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Desember 2012 di lapangan SD N 15 Bengkulu Selatan.

#### **B. Populasi dan Sampel**

##### **a. Populasi**

Sugiyono dalam Riduan (2005:10) memberikan pengertian bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan di tarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa putra kelas 5 SD 15 Bengkulu Selatan. Setelah peneliti melakukan survei di lapangan siswa putra kelas 5 SD 15 Bengkulu Selatan 20 orang.

##### **b. Sampel**

Menurut Sugiyono dalam Riduan (2005:11)”sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Teknik penarikan

sampel pada penelitian ini adalah *total sampling*, yaitu berjumlah 20 orang.

### **C. Jenis dan Sumber Data**

#### **1. Jenis Data**

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data *primer*, yang diambil langsung dari hasil tes yang dilakukan siswa putra kelas 5 SD 15 Bengkulu Selatan.

#### **2. Sumber Data**

Data yang diperlukan dalam penelitian ini berasal dari tes kelincahan, tes keterampilan menggiring bola, yang dijadikan sampel.

### **D. Prosedur Penelitian**

Pengambilan Data Untuk Tes kelincahan ( Tes lari bolak-balik/ shuttle Run ) Tujuan : untuk mengukur kelincahan seseorang Alat dan perlengkapan : 1. Stop watch

2. Skoon / marka

3. Formulir dan alat tulis

4. Lapangan

Pelaksanaan tes :

1. Start berdiri

2. Pada aba-aba “ bersedia” sampel berdiri dengan salah satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis start.

3. Pada aba-aba “ Ya” sampel segera mengambil dan memindahkan balik satu demi satu yang berada digaris start hingga selesai.

Pencatat hasil :

1. Bersamaan dengan aba-aba “ ya” stop watch dijalankan dan pada saat balok terakhir diletakkan stop watch dimatikan
2. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh sampel untuk menempuh jarak 4 x 10 m

Pengambilan data Untuk Tes ketrampilan menggiring bola

Tujuan : untuk mengukur kemampuan menggiring bola. Alat dan perlengkapan :

1. Lapangan
2. 10 buah pancang ukuran 2 meter
3. stop watch
4. bola
5. tali panjang 20 meter
6. meteran
7. kapur
8. formulir dan alat tulis

Pelaksanaan tes

1. Aba-aba “siap” testee berdiri dibelakan garis strart dengan bola siap untuk digiring.
2. Pada aba-aba “ya” sampel mulai menggiring bola dengan membeliti setiap pancang secara urut.
3. Kalau terjadi kesalahan, maka harus diulang dimana kesalahan terjadi.
4. Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau dengan kedua kaki bergantian.

5. Pada aba-aba “ya’ stop watch dihidupkan dan diamati pada saat testee atau bolanya yang terakhir melewati garis finish

6. Setiap sampel diberi 2 kali kesempatan

Penilaian Hasil tes :

Diambil nilai tes yang tercepat dari 2 kali kesempatan menggiring bola, yang dicatat sampai persepuluh detik.

#### **E. Instrument Penelitian**

Alat yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah Stop watch, Skoon / marka, Formulir dan alat tulis, Lapangan, untuk tes keterampilan menggiring bola adalah Lapangan, 10 buah pancang ukuran 2 meter, stop watch, bola, tali panjang 20 meter, meteran, kapur, formulir dan alat tulis.

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Berhubung data yang diperlukan dalam penelitian ini merupakan data *Primer*, maka pengambilan data dilakukan dengan cara melaksanakan tes.

##### **1. Tes kelincahan**

Start berdiri, pada aba-aba “bersedia” testee berdiri dengan salah satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis start, pada aba-aba “ Ya” sampel segera mengambil dan memindahkan balik satu demi satu yang berada digaris start hingga selesai (Lutan, Rusli. 1988).

## 2. Tes Keterampilan menggiring bola

Aba-aba “siap” sampel berdiri dibelakan garis start dengan bola siap untuk digiring, pada aba-aba “ya” sampel mulai menggiring bola dengan membeliti setiap pancang secara urut, kalau terjadi kesalahan, maka harus diulang dimana kesalahan terjadi, diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau dengan kedua kaki bergantian, pada aba-aba “ya” stop watch dihidupkan dan diamati pada saat sampel atau bolanya yang terakhir melewati garis finish 6. Setiap testee diberi 2 kali kesempatan (Lutan, Rusli. 1988).

## G. Teknik Analisa Data

Dari hipotesis yang digunakan analisis data dilakukan dengan teknik analisis korelasi guna melihat hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa putra kelas 5 SD 15 Bengkulu Selatan. Namun sebelumnya dilakukan uji hipotesis, uji persyaratan analisis, dan uji normalitas data dari *Lilliefors*. Korelasi adalah salah satu teknik statistik yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel atau lebih yang sifatnya kuantitatif, misalkan kita mempunyai dua variabel x dan y kita ingin menguji apakah hubungannya berbanding lurus atau terbalik atau bahkan tidak mempunyai hubungan sama sekali .

Analisis korelasi yang digunakan untuk membuktikan hipotesis yang diajukan. Rumus yang digunakan untuk membuktikan hipotesis

pertama dan kedua adalah dengan menggunakan rumus *product moment*, sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{(N \sum x^2) - (\sum x)^2\} \{(N \sum y^2) - (\sum y)^2\}}}$$

Dimana:  $r_{xy}$  : koefisien korelasi antara variabel x dan y

$x$  : jumlah skor dari jumlah sampel setiap item x

$y$  : jumlah skor dari jumlah sampel setiap item y

$N$  : jumlah sampel

Kemudian dilanjutkan dengan uji t hitung, sebagaimana yang dikemukakan oleh Sudjana, (1992) dengan rumus:

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

Kemudian Hipotesis ketiga memakai rumus korelasi ganda:

$$R_{123} = \sqrt{\frac{r_{12}^2 + r_{13}^2 - 2r_{12} \cdot r_{13} \cdot r_{23}}{1 - r_{23}^2}}$$

Kemudian dilanjutkan dengan uji F hitung, sebagaimana yang dikemukakan oleh Sudjana, (1992) dengan rumus:

$$F = \frac{\frac{R^2}{k}}{\left( \frac{1-R^2}{n-k-1} \right)}$$

Dengan  $k$  menyatakan banyak variabel bebas dan  $n$  ukuran sampel. Statistik F ini berdistribusi F dengan  $dk$  pembilang =  $k$  dan  $dk$  penyebut =  $(n-k-1)$ .