HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2015

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

HARIYANTO
NPM: 12.1.01.09.0471

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2 0 1 5

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

HARIYANTO
NPM: 12.1.01.09.0471

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 18 Mei 2015

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

HARIYANTO
NPM: 12.1.01.09.0471

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 18 Mei 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....
2. Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Wasis Himawanto, M.Or.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN 2015

HARIYANTO
NPM: 12.1.01.09.0471

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Hariyanto. NPM : 12.1.01.09.0471. Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun 2015. Skripsi, FKIP UNP Kediri, 2015.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah (1) adakah hubungan antara kecepatan dengan menggiring bola? (2) adakah hubungan antara kelincahan dengan menggiring bola? (3) adakah hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam sepak bola pada siswa putra kelas X SMAK Santa Augustinus Kediri tahun 2015.

Metode penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas SMK PGRI 4 Kediri sebanyak 84 siswa, sampel dalam penelitian ini diambil secara total sampling yaitu 84 siswa. Variabel penelitian terdiri dari dua variabel bebas yaitu kecepatan dan kelincahan, serta satu variabel terikat yaitu keterampilan menggiring bola. Instrumen tes dalam penelitian ini yaitu tes kecepatan, tes kelincahan dan tes menggiring bola. Analisis data menggunakan korelasi ganda.

Hasil analisis koefisien korelasi untuk kecepatan sebesar 0.519 dengan nilai sig 0.00 < 0.05, yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan ada hubungan secara signifikan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola. Hasil analisis koefisien korelasi untuk kelincahan sebesar 0.492 dengan nilai sig 0.00 < 0.05, yang berarti hipotesis diterima, dengan demikian kelincahan berhubungan secara signifikan dengan keterampilan menggiring bola. Hasil analisis korelasi ganda sebesar 0.572 yang diuji keberartiannya menggunakan uji F diperoleh F_{hitung} sebesar 19.647 dengan nilai sig 0.00 < 0.05, yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam sepak bola pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri tahun 2015.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam sepak bola pada siswa putra SMK PGRI

4 Kediri tahun 2015. Disarankan kepada guru dalam menyusun program latihan fisik memprioritaskan latihan kecepatan seperti lari jarak pendek 50 meter dan latihan kelincahan seperti lari zig-zag run, shuttle run dan squat thrust (2) agar melakukan penelitian sejenis untuk mengkaji lebih lanjut faktor-faktor lain yang termasuk dalam penelitian ini.

Kata kunci : *Kecepatan, Kelincahan, Keterampilan Menggiring Bola*

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan membiasakan pola hidup sehat dalm kehidupanya sehari-hari. Materi pendidikan jasmani dijabarkan melalui pembelajaran dasar-dasar gerakan olahraga, sementara materi kesehatan dijabarkan melalui uraian singkat mengenai pentingnya melakukan pola hidup sehat.

Salah satu fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional Republik Indonesia seperti yang diamanatkan dalam pasal 3 Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggungjawab.

Sebagai bentuk penerapan dari fungsi dan tujuan pendidikan nasional adalah pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga pada semua jenjang pendidikan. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah inventasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumberdaya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai dalam jangka waktu yang cukup lama. Karena itu, upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga perlu terus dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mempunyai tujuan tertentu yaitu untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, kesegaran jasmani dan mengembangkan keterampilan gerak melalui berbagai aktifitas jasmani.

Salah satu cabang olahraga untuk mengembangkan ketrerampilan gerak dalam pendidikan jasmani adalah Sepak bola. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, baik sebagai hiburan mulai dari latihan meningkatkan kondisi fisik untuk menjaga kesehatan atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara. Sepak bola yang sudah memasyarakat ini merupakan gambaran persepakbolan di Indonesia khususnya negara maju pada

umunya.

Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerjasama tim merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut, disamping itu "Para pemain harus memiliki keterampilan teknik dasar bermain sepakbola yang tinggi, kondisi fisik yang prima, kemampuan pengembangan taktik modern dan memiliki kematangan juara" (Soekatamsi 1993 : 28).

Tujuan olahraga adalah bermacam-macam, secara umum tujuan olahraga meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, menjaga kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia untuk berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya. Tetapi tujuan khusus dalam olahraga ini lebih penting adalah memenangkan pertandingan dalam sepak bola. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dasar prinsip latihan yang terencana, dan terprogram dengan baik.

Permainan sepakbola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Kemajuan dan perkembangan tersebut bisa dilihat pada siaran langsung pertandingan Piala Eropa, penyisihan Pra Piala Dunia oleh tim-tim kesebelasan Amerika Latin maupun kesebelasan Eropa. Bagaimana permainan cepat dan teknik yang baik yang didukung oleh kemampuan individu yang menonjol ditampilkan. Permainan yang cepat dan teknik yang baik itulah yang perlu di contoh oleh persepakbolaan Indonesia agar dapat maju dan berkembang dengan baik.

Masalah peningkatkan prestasi di bidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga di Indonesia membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaanya. Pembinaan olahraga menuntut partisipasi dari semua pihak demi meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia.

Kondisi fisik pemain sepakbola menjadi sumber bahan untuk dibina. Mochamad Sajoto (1995 : 57) berpendapat "kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi". Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan factor yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang

mengalami berturan keras, ataupun harus berlari dengan kecepatan penuh atau 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 fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan dalam bermain sepakbola. Tetapi hal itu masih perlu diteliti lebih lanjut oleh pakar sepakbola di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung penguasaan teknik bermain, taktik yang baik, serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak akan berjalan secara seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang sepak bola ini sedini mungkin agar dapat tercapai prestasi yang sebaik-baiknya.

Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan., dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan sepanjang tahun. Latihan kondisi fisik secara teratur dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan.

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhanya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam peningkatkan kondisi fisik seorang atlet maka perlu dilatih dengan beberapa unsure atau komponen-komponen fisik.

> Komponen-komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan (M. Sajoto 1995 : 59).

Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai teknik tertentu dan atlet harus memenuhi teknik-teknik tersebut. Seorang pemain sepakbola harus mempunyai dan menguasai teknik bermain bola yang baik terutama teknik dengan bola yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola. Untuk teknik yang diperlukan adalah teknik menggiring bola (dribbling). “Menggiring bola dapat diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah” (Soekatamsi 1993 : 273). Menggiring bola perlu dilatih dengan porsi latihan yang cukup, selain itu untuk menghindari dan melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan saat menguasai bola perlu memiliki kecepatan dan kelincahan tubuh untuk menghindari hadangan lawan.

Kecepatan dan kelincahan dibutuhkan

oleh seorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dan kelincahan dapat dilatih bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepak bola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan dan kelincahan.

Teknik dalam permainan sepakbola dibedakan menjadi 2 macam. Menurut Soekatamsi (1993 : 77) teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari :

> Teknik tanpa bola diantaranya adalah lari, melompat, gerak tipu tanpa bola, gerakan khusus untuk penjaga gawang. Dan teknik dengan bola diantaranya mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, teknik khusus penjaga gawang.

Mengenal sifat-sifat bola adalah merupakan pelajaran yang pertama kali dalam permainan sepakbola, agar pemain nantinya memiliki kepekaan saraf otot terhadap sifat bola.

Menggiring bola tidak hanya membawa bola munyusuri tanah dan lurus kedepan 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 separti kecepatan dan kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Dengan melakukan latihan yang tekun maka kemampuan dribbling yang lincah dan cepat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis menjadi tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun 2015."

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian dan hipotesis yang telah dirumuskan di atas, maka penelitian ini menggunakan teknik Rancangan Penelitian Korelasional. Rancangan penelitian Korelasiaonal bermaksud untuk mengungkapkan hubungan antar variabel. Hubungan yang dimaksud adalah hubungan fungsional yang didasarkan pada teori yang

sudah ada dan logika berfikir yang dapat diterima, sehingga korelasi yang dimaksud bukan hanya menghubungkan dua data yang tidak memiliki makna, namun bebar-benar didasari oleh teori tertentu. Korelasi mengacu pada kecenderungan bahwa adanya variasi suatu variabel tertentu, maka akan diikuti oleh variasi variabel lain. Dengan demikian rancangan penelitian korelasional penelitian melibatkan paling tidak dua variabel.

Penelitian ini megambil judul Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun 2015

2. Pendekatan Penelitian

Sesuai rumusan masalah yang diangkat pada penelitian ini adalah permasalahan asosiatif, yaitu pertanyaan peneliti yang bersifat menghubungkan dua variabel atau lebih maka dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif.

Penelitian kuantitatif bersifat konfirmasi disebabkan karena metode penelitian kuantitatif bersifat menguji hipotesis dari suatu hipotesis yang pernah ada. Penelitian bersifat mengkonfirmasi antara teori dengan kenyataan-kenyataan yang ada dengan mendasarkan pada data ilmiah dalam bentuk angka dan numerik. Penarikan kesimpulan pada penelitian kuantitatif bersifat deduktif yaitu menarik kesimpulan dari suatu yang bersifat umum kesuatu yang bersifat khusus. Hal ini berangkat dari teori-teori yang membangunya.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan dari hasil penelitian dapat diambil beberapa kesimpulan antara lain :

1. Hasil analisis koefisien korelasi untuk kecepatan sebesar 0.519 dengan nilai sig. 0.00 < 0.05, yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan ada hubungan secara signifikan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri.
2. Hasil analisis koefisien korelasi untuk kecepatan sebesar 0.492 dengan nilai sig. 0.00 < 0.05, yang berarti hipotesis diterima. Dengan demikian kelincahan berhubungan secara signifikan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri.
3. Hasil analisis korelasi ganda sebesar 0.572 yang diuji keberartiannya menggunakan F hitung sebesar 19.647 dengan nilai sig. 0.00 < 0.05, yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri.

D. Daftar Pustaka

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta : Rineka Cipta.

Denny, Mielke. 2007. *Dasar – Dasar Sepak bola*. Bandung : Anggota Ikatan Penerbit Indonesia.

Kushandoko. 2002. *Melatih Sepak Bola (Usia Dini)*. Surabaya : Metro Media.

Mardiana, Ade, Purwadi,Wira Indra Satya. 2011. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Universitas Terbuka.

Magono, Agus. 2011. *Dasar – Dasar Sepak Bola*. Solo : UPT Penerbit dan Percetakan UNS.

Martono, Nanang. 2010. S*tatistik Sosial Teori dan Aplikasi Program SPSS.* Yogyakarta : Gava Media.

Mulyono. 2005. *Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Kecepatan Menggiring Bola pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola (LPSB) UNDIP Semarang*. (Online). tersedia: http://contohskripsi.blogspot.com/2012/02/contoh-skripsi-sepakbola.html?m=1, diunduh 17 Mei 2012.

Nugroho, Tirto Ponco. 2005. *Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan TerhadapKeterampilan Menggiring Bola dalam sepakbola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola Atlas Binatama Semarang*. (Online). tersedia: http://docs.docstoc.com/pdf/3086156/8a4d422d-d63b-4973-59fe-b469e8c833fe.pdf, diunduh 16 Mei 2012.

Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani.* Jakarta Pusat : Derektorat Jendral Olahraga.

Santoso, Singgih. 2010. *Marketing SPSS 18.* Jakarta : PT Elek Media Komputindo.

Sarwono. 1993 *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Soekatamsi. 1993. *Materi Pokok Permainan Besar 1 (sepak bola)*.Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Yudiana, Yuyun. 2008. *Dasar-Dasar Kepelatihan.* Jakarta : Universitas Terbuka

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 *tentang system Pendidikan Nasional.* Jakarta : Asa Mandiri.