HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS X SMAK SANTA AUGUSTINUS KEDIRI

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

SURYAT SUWANDONO
NPM: 11.1.01.09.0418

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

SURYAT SUWANDONO
NPM : 11.1.01.09.0418

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS X SMAK SANTA AUGUSTINUS KEDIRI

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

Tanggal : 22 Januari 2016

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Sugito, M.Pd	**Drs. Setyo Harmono, M.Pd**
NIDN : 000404086001	**NIDN : 0727095801**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

SURYAT SUWANDONO
NPM : 11.1.01.09.0418

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS X SMAK SANTA AUGUSTINUS KEDIRI

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

Tanggal : 22 Januari 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Sugito, M.Pd	
2. Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd	
3. Penguji II	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd	

Mengetahui :
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN : 0716046202

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA KELAS X SMAK SANTA AUGUSTINUS KEDIRI

Suryat Suwandono

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP

Universitas Nusantara PGRI Kediri

leni.juni@gmail.com

Abstrak: **Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas X SMAK Santa Agustinus Kediri.** 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.

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.

Kata kunci: hubungan, kecepatan, kelincahan, dan keterampilan menggiring bola

PENDAHULUAN

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.

Salah satu cabang olahraga untuk mengembangkan ketrerampilan gerak dalam pendidikan jasmani adalah Sepak bola. 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)

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. 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 faktor yang penting dalam permainan sepakbola.

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan dalam bermain sepakbola. 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 unsur atau komponen-komponen fisik. Komponen-komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan (M. Sajoto 1995 : 59).

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.

Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, pemain juga harus dilatih seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya. Kini banyak para pelatih mengabaikan dan menganggap hal itu tidak penting. Dribling dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Hal itu dikatakan oleh Danny Mielke (2005 : 1)"Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepak bola sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di dalam lapangan permainan dan semua pemain harus menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan". Menurut Soekatamsi (1994 : 273) "menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah".

Dikatakan pula oleh Margono, dkk (2011 : 11) Menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan, oleh karenanya bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain mendekati jarak

kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

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. 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*". Berdasarkan uraian diatas maka penulis menjadi tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepak Bola pada Siswa Putra Kelas X SMAK Santa Agustinus Kediri".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. 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.

HASIL

Interpretasi Hasil Analisis Data

1. "*Descriptive Statistic*" menunjukkan besarnya mean (rata-rata) Kecepatan adalah 7.66 detik, rata-rata Kelincahan adalah 7.66 dan rata-rata Keterampilan menggiring bola adalah 23.35 detik. Simpangan baku Kecepatan adalah 0.69, simpangan baku Kelincahan adalah 0.53 dan simpangan baku Keterampilan menggiring bola adalah 5.32. Hal ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola.
2. "*Corelations*" menunjukkan nilai korelasi X_1 dengan Y adalah sebesar 0.519 dengan nilai *p value* (sig.) sebesar 0.00 (0.00<0.05). Dengan demikian, dapat dikatakan terdapat hubungan yang signifikan antara Kecepatan dengan Keterampilan menggiring bola. Nilai korelasi X_2 dengan Y adalah sebesar 0.492 dengan nilai *p value* (sig.) sebesar 0.00 (0.00<0.05). Dengan demikian, dapat dikatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan Keterampilan menggiring bola. Secara teoritis, berdasarkan nilai korelasi dapat dikatakan bahwa Kecepatan lebih berpengaruh terhadap Keterampilan menggiring bola.
3. "Model Summary". Berdasarkan nilai R, dapat diketahui bahwa besarnya koefisien regresi antari X_1 dan X_2 dengan Y adalah sebesar 0.572. R Square sebesar 0.327 menunjukkan bahwa variabel X_1 dan X_2 hanya memberikan kontribusi dalam mempengaruhi variabel Y sebesar 32.7%, sedangkan sisanya 67.3% dipengaruhi oleh variabel lain atau faktor lain.
4. "Anova" menjelaskan bahwa hubungan X_1 dan X_2 dan Y adalah signifikan, terlihat dari nilai F_{hitung} sebesar 19.647 dan nilai *p value* (sig.) < 0.05, yang

berarti hubungan tersebut adalah sangat signifikan.

PEMBAHASAN

1. Ada Hubungan Antara Kecepatan dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Sepakbola pada Siswa Putra Kelas X SMAK Santa Augustinus Kediri

Dari hasil uji hipotesis menunjukkan nilai *p value* (sig.) untuk kecepatan adalah 0.00 (0.00 < 0.05) yang berarti ada hubungan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecepatan mempengaruhi keterampilan menggiring bola. Semakin besar kecepatan seseorang, maka hasil menggiring bola akan semakin cepat, sebaliknya semakin lambat kecepatannya maka hasil menggiring bola juga semakin lambat. Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan.

Kecepatan didukung dengan tenaga ekplosif berguna untuk fastbreak, dribble dan passing. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki yang efisien dan perubahan tubuh yang cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti diatas yang cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan yang baik yang berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola.

2. **Ada Hubungan Antara Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Sepakbola pada Siswa Putra Kelas X SMAK Santa Augustinus Kediri**

Dari hasil uji hipotesis menunjukkan nilai *p value* (sig.) untuk kelincahan 0.00 (0.00 < 0.05) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. Hasil analisis ini menunjukkan dengan bertambahnya kelincahan pemain sepak bola, maka akan diikuti kecepatan dalam menggiring bola. Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan.

Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan. Seorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola.

3. **Uji Hipotesis Ke 3 Ada Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Sepakbola pada Siswa Putra Kelas X SMAK Santa Augustinus Kediri**

Dari table uji hipotesis secara bersama-sama menunjukkan nilai *p value*

(sig.) 0.00 (0.00 < 0.05) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam sepakbola pada siswa putra kelas X SMAK Santa Augustinus Kediri. Dari analisis ini dapat dikatakan apabila seorang mempunyai kecepatan yang tinggi dan kelincahan yang baik maka keterampilan menggiring bolanya juga baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

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 dalam sepakbola pada siswa putra kelas X SMAK Santa Augustinus 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 dalam sepakbola pada siswa putra kelas X SMAK Santa Augustinus 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 dalam sepakbola pada siswa putra kelas X SMAK Santa Augustinus Kediri.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Guru dan Pelatih

   Dalam penyusunan program latihan fisik untuk menggiring bola dalam sepak bola, hendaknya seorang pelatih memprioritaskan latihan kecepatan seperti lari jarak pendek 50 meter dan latihan kelincahan seperti lari zig-zag run, shuttle run dan squat thrust.

2. Bagi Peneliti

   Bagi peneliti berikutnya agar melakukan penelitian sejenis untuk mengkaji lebih lanjut faktor-faktor lain yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola diantaranya kecepatan reaksi, kekuatan otot tungkai, penguasaan teknik ataupun faktor yang lainya.

3. Bagi Atlet

   Bagi para atlet agar lebih serius dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan, lebih rajin, tekun dan bekerja keras agar prestasi maksimal dapat tercapai.

DAFTAR RUJUKAN

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.