HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SMP NEGERI 3 KOTA KEDIRI

SKRIPSI

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

Oleh :

TRI SUTRISNO
NPM : 12.1.01.09.0066

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

TRI SUTRISNO
NPM : 12.1.01.09.0066

JUDUL :

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SMP NEGERI 3 KOTA KEDIRI

Telah Disetujui untuk Diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 8 Agustus 2016

Dosen Pembimbing 1	Dosen Pembimbing 2
Drs. Sugito, M.Pd.	Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Or
NIDN. 0004086001	NIDN. 0711038802

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

TRI SUTRISNO
NPM : 12.1.01.09.0066

JUDUL :

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SMP NEGERI 3 KOTA KEDIRI

Telah Dipertahankan Di Depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pada tanggal : 6 Agustus 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Sugito, M.Pd .....
2. Penguji I : Mokhammad Firdaus, M.Or .....
3. Penguji II : Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Or .....

Mengetahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

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

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SMP NEGERI 3 KOTA KEDIRI

TRI SUTRISNO
NPM : 12.1.01.09.0066
FKIP-Penjaskesrek
Sutrisnotri007@gmail.com

Dosen Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd
Dosen Pembimbing II : Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dan diminati masyarakat belahan dunia, termasuk Indonesia. Dimana inti dari permainan ini adalah memasukan bola kedalam gawang lawan, dalam melakukan permainan ini tentu saja butuh keahlian khusus, seperti keahlian menggiring bola, kelincahan, kecepatan lari, dan kecerdasan agar dapat lolos dari kawalan lawan.

Menggiring bola sangat perlu dimiliki oleh pemain sepakbola karena menggiring bola merupakan hal yang paling utama guna untuk menerobos pertahanan lawan untuk mendekati gawang dan mencetak gol.

Metode penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakulikuler SMP Negeri 3 Kota Kediri sebanyak 40 siswa, sampel dalam penelitian ini diambil secara random sampling yaitu 30 siswa. Variabel penelitian ini 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 penelitian untuk kecepatan didapatkan hasil yaitu Nilai T hitung untuk kecepatan (X_1) sebesar 3,217 sehingga T hitung > T tabel (3,217 > 1,703), artinya ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakulikuler SMP Negeri 3 Kota Kediri. Hasil analisis untuk kelincahan. didapatkan hasil yaitu Nilai T hitung untuk kelincahan (X_2) sebesar 3,872 sehingga T hitung > T tabel (3,872 > 1,703), artinya ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakulikuler SMP Negeri 3 Kota Kediri. Hasil analisis korelasi ganda dengan didapatkan nilai F hitung sebesar 39.465 sehingga F hitung > F tabel (39.465 > 3,35). Artinya terdapat hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakulikuler SMP Negeri 3 Kota Kediri. Kecepatan dan kelincahan, sebagai salah satu faktor yang penting dalam permainan sepak bola, untuk itu perlu mendapat perhatian dalam program pembinaan permainan sepak bola.

Kata kunci : Kecepatan, Kelincahan, Kemampuan Menggiring Bola.

I. Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang diberikan di semua sekolah baik sekolah negeri maupun swasta. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan nasional yang bertujuan sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Saputra (2013) menyatakan bahwa pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama pada hakekatnya mempunyai arti, peran, dan fungsi yang penting dan strategis dalam upaya menciptakan suatu masyarakat yang sehat. Karena peserta didik di sekolah menengah pertama adalah kelompok masyarakat yang sedang tumbuh berkembang, ingin merasa gembira dalam bermain dan memiliki kerawanan yang memerlukan pembinaan dan bimbingan. Oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan suatu wadah pembinaan yang sangat tepat.

Pendidikan jasmani tidak hanya dilakukan dalam kegiatan akademik saja, tetapi pendidikan jasmani juga dilakukan di luar kegiatan akademik contohnya adalah pada kegiatan ekstrakulikuler di sekolah. Yudha M.Saputra (1998: 6-7) dalam wibisono (2012) menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik.

Kegiatan ekstrakulikuler di bidang jasmani/olahraga yang paling diminati di kalangan sekolah menengah pertama salah satunya adalah sepakbola. Syawalludin (2013) menjelaskan bahwa Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dan diminati masyarakat belahan dunia, termasuk Indonesia. Dimana inti dari permainan ini adalah memasukan bola kedalam gawang lawan, dalam melakukan permainan ini tentu saja butuh keahlian khusus, seperti keahlian menggiring bola, kelincahan, kecepatan lari, dan kecerdasan agar dapat lolos dari kawalan lawan.

Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti: *passing* (mengumpan), *shooting* (menendang bola ke gawang), dan *dribbling* (menggiring bola). Khusus dalam teknik *dribbling* (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik *dribbling* sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola (Sudjarwo dkk. 2005 : 25). Agar dalam menggiring bola berhasil dengan baik, pemain harus mempunyai kemampuan mengontrol bola, kemampuan melakukan gerak tipu,dan kemampuan mengubah arah. Di samping itu, dalam menggiring bola pemain harus

selalu memperhatikan situasi atau posisi lawan maupun teman.

Kondisi fisik, kecepatan serta tehnik dasar, merupakan faktor yang sangat penting. Bermain tanpa bola juga besar manfaatnya, karena ia merupakan suatu unsur tehnik dan perlu dikuasai oleh tiap – tiap pemain.

Dalam kaitannya dengan permasalahan tersebut, untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan diperlukan kerja sama team yang baik. Setiap pemain juga harus memilih skill individu yang baik yaitu berupa unsur – unsur kondisi fisik diantaranya.

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat – singkatnya (Muhajir, Erlangga, 2004 : 6). Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota – anggota tubuh dalam waktu sesingkat – singkatnya. Untuk membina kecepatan kita harus memahami sistim tenaga yang dominan atau yang berperan pada gerakan yang cepat dan mendadak, jadi hanya mengandalkan bahan – bahan yang tersimpan dalam otot.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Iwan Setiawan, Penerbit ITB 2005 : 69). Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelentuhan , tanpa kelenturan yang baik seseorang tak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Menggiring bola merupakan kebutuhan salah satu tehnik yang penting dari tehnik yang penting dari tehnik perorangan. Maka menggiring bola juga di maksud untuk menyelamatkan bola jika tidak ada kemungkinan untuk pasing dengan segera. Tehnik terpadu dalam sepak bola adalah melakukan kombinasi dan variasi berbagai bentuk gerakan tehnik dasar yang terdapat dalam sepak bola (Muhajir : 12).

Didalam aktivitas fisik yang berberbeda – beda akan memerlukan unsur – unsur kondisi fisik dengan volume yang tidak sama. Semakin komplek suatu gerakan atau aktifitas akan melibatkan unsur – unsur kondisi fisik yang lebih banyak dengan demikian unsur – unsur kondisi fisik berpengaruh dominan terhadap ketrampilan suatu cabang olah raga.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Kediri ini, siswa-siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola memiliki aktivitas fisik yang berbeda beda hal ini akan berpengaruh dominan terhadap ketrampilannya dalam bermain sepak bola khususnya dalam teknik menggiring bola (*dribbling)* . Oleh karena itu, pentingnya permasalahan tersebut maka penulis mencoba untuk melakukan penelitian

tentang “Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Ekstrakulikuler SMP Negeri 3 Kota Kediri”.

II. METODE

A. Identifikasi Variabel

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabelitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian.

Ada 2 variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Kedua variabel tersebut akan di identifikasi kedalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Variabel bebas ada dua yaitu :
   a. Kecepatan (X_1)
   b. Kelincahan (X_2)
2. Variabel terikat yaitu :

Kemampuan menggiring bola (Y)

B. Metode dan Pendekatan Penelitian

Hipotesis hubungan (asosiatif) adalah suatu pertanyaan yang menunjukkan dugaan tentang hubungan antara dua variabel atau lebih. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode asosiatif yakni suatu pertanyaan penelitian yang bersifat hubungan dua variabel atau lebih dalam hubungan interaktif timbal balik yakni hubungan yang saling mempengaruhi.

Sesuai dengan masalah dan hipotesis yang di kemukakan diatas maka pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Sesuai dengan namanya, banyak di tuntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data , pernafsiran terhadap data tersebut , serta penampilan dari hasilnya. Demikian juga pemahaman akan kesimpulan penelitian akan lebih baik apabila juga di sertai tabel , grafik, bagan , gambar, atau lampiran lain.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Deskripsi Data Variabel

Dari hasil tes yang didapatkan hasil tes kecepatan, kelincahan, dan menggiring bola dengan di dapatkan hasil rata-rata dari tiap variabel, pada variabel kecepatan dari 30 siswa yang melakukan tes didapatkan nilai yang paling tinggi dapat ditempuh dalam waktu 7,65 detik, dan yang paling rendah ditempuh dalam waktu 10,25 detik, sedangkan dari 30 siswa yang melakukan tes didapatkan hasil rata-rata 8,30 detik. Pada variable kelincahan dari 30 siswa yang melakukan test didapatkan nilai yang paling tinggi dapat ditempuh dalam waktu 10,21 detik, dan yang paling terendah ditempuh dalam waktu 12,63 detik, sedangkan dari 30 siswa yang melakukan tes didapatkan hasil rata-rata 10,83. Pada variable menggiring bola dari 30 siswa yang melakukan test didapatkan nilai yang paling tinggi dapat ditempuh dalam waktu 16,47 detik, dan yang paling terendah

ditempuh dalam waktu 20,79 detik, sedangkan dari 30 siswa yang melakukan tes didapatkan hasil rata-rata 17,90.

B. Pengujian Hipotesis

1. Pengujian Hipotesis Pertama

   Hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permaianan sepak bola pada siswa ekstrakulikuler SMP Negeri 3 Kota Kediri, didapatkan hasil yaitu Nilai T hitung untuk kecepatan (X_1) sebesar 3,217 sehingga T hitung > T tabel (3,217 > 1,703), berdasarkan hasil analisis tersebut diketahui bahwa Ha diterima, artinya ada hubungan anatara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola.

2. Pengujian Hipotesis Kedua

   Hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permaianan sepak bola pada siswa ekstrakulikuler SMP Negeri 3 Kota Kediri. didapatkan hasil yaitu Nilai T hitung untuk kelincahan (X_2) sebesar 3,872 sehingga T hitung > T tabel (3,872 > 1,703), berdasarkan hasil analisis tersebut diketahui bahwa Ha diterima, artinya ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola.

3. Pengujian Hipotesis Ketiga

   . Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakulikuler SMP Negeri 3 Kota Kediri. Nilai F hitung sebesar 39.465 sehingga F hitung > F tabel (39.465 > 3,35). Ini berarti Ha di terima , artinya ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang telah terkumpul dan sesuai dengan judul yang diteliti yaitu " Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Ektrakulikuler SMP Negeri 3 Kota Kediri " secara umum peneliti telah menjawab semua yang tercantum dalam rumusan masalah dengan telah menguji kebenarannya dan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakulikuler SMP Negeri 3 Kota Kediri.
2. Ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakulikuler SMP Negeri 3 Kota Kediri
3. Terdapat hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan

kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakulikuler SMP Negeri 3 Kota Kediri.

VI. DAFTAR PUSTAKA

Budianto, Agus. 2012. *Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Usia 14-15 Tahun Di Sekolah Sepak Bola Baturetno Bantul*. Universitas Negeri Yogyakarta : Diunduh tanggal 21 juni 2016.

Dantes. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.

Ghozali, Imam. 2012. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan program IBM SPSS 20".*Semarang : UNDIP

Harsono, M. SC. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta Pusat : Penerbit Tambak Kusuma

Husdarta, Jaja Suharja. 2010.*Pendidikan Jasmani, Oahraga, dan Kesehatan***.** Jakarta : Kementerian Pendidikam Nasional.

IAAF. 1993. *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Jakarta: PASI

Iksan. Syawalludin. 2013. *Hubungan Antara Kelincahan dan Kecepatan Lari dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Sepakbola Siswa Putra Kelas VI SD Negeri 2 Pekalongan Kecamatan Bojongsari Kabupaten Purbalingga*. Yogyakarta :Universitas Negeri Yogyakarta. Diunduh tanggal 24 Desember 2015.

Kusyanto, Yanto. 1994.*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung : Ganeca Exact Bandung

Maksum, Ali. 2007. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya :Universitas Negeri Surabaya

Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani : Teori dan Praktek*. Jakarta : Penerbit Erlangga.

Muhajir. 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1997. *Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Tes ACSPFT Untuk Siswa SLTP dan Remaja Berusia Setingkat SLTP*. Jakarta: Departemen Pendidikandan Kebudayaan

Saputra, Hendra. 2013. *Model Pembelajaran Permainan Sepakbola Gawang Bergerak Dalam Penjasorkes pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 10 Semarang Tahun 2012/2013*. Semarang: Universitas Negeri Semarang. Diunduh pada tanggal 24 Desember 2015

Saputra, Yudha M. 1998. *Pengembangan Kegiatan Esktrakulikuler*. Jakarta: Depdikbud.

Sneyers Jer, 1988.*Sepak Bola : Latihan Dan Strategi Bermain.* Jakarta : PT Bosda Jaya Putra

Setiawan Iwan, 2005.*Manusia Dan Olah Raga*. Bandung : Penerbit ITB

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Olympic Solidarity Of The Intenational Olympic Comitee. 1975. *Basic Sport Medicine. New York*. Sport Medicine.

Uram Paul. 1986.*Latihan Peregangan*. Jakarta : Penerbit Akademika Pressindo C.V

Wibisono, Novi Handoko, 2012. *Hubungan Antara Kecepatan dan Keincahan Dengan Menggiring Bola Peserta Ekstrakulikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.*Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Diunduh tanggal 24 Desember 2015