HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EXTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 GONDANG NGANJUK TAHUN 2016

SKRIPSI

Diajukan untuk penulisan skripsi guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Jurusan PENJASKESREK FKIP UN PGRI KEDIRI

OLEH :

ARDIATAMA

NPM.12.1.01.09.0071

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

ARDIATAMA

NPM.12.1.01.09.0071

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EXTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 GONDANG NGANJUK TAHUN 2016

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UN PGRI KEDIRI

Tanggal : 22 Juli 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	**Weda,M.Pd**
NIDN.0727095801	NIDN. 0721088702

Skripsi Oleh :

ARDIATAMA

NPM.12.1.01.09.0071

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EXTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 GONDANG NGANJUK TAHUN 2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UN PGRI KEDIRI
Pada tanggal 7 Agustus 2016
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
2. Penguji I : Yulingga Nanda Hanief, M.Or.
3. Penguji II : Weda, M.Pd.

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EXTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 1 GONDANG NGANJUK TAHUN 2016

ARDIATAMA
NPM: 12.1.01.09.0071
FKIP – Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Drs. Setyo Harmono,M.Pd dan Weda, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa siswa extrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gondang Nganjuk tahun 2016. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh warga SMA Negeri 1 Gondang. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling* berjumlah 25 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran kelincahan *(shuttle run)* dan kecepatan lari 30 meter serta kemampuan menggiring bola.

Analisis data menggunakan uji regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa extrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gondang Nganjuk tahun 2016. Hasil penelitian menunjukkan nilai r hitung sebesar 0.799 dengan nilai F hitung sebesar 19.937 lebih besar dari nilai F tabel dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan 2;22 sebesar 3.44 maka H_0ditolak dan $H_a$diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa extrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gondang Nganjuk tahun 2016.

Kata kunci : kelincahan, kecepatan, menggiring bola

I. LATAR BELAKANG

Sepakbola 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 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.

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 terkadang 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 baik dari segi fisik teknik taktik dan mental.

Kondisi fisik yang baik serta penguasan 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 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.

Latihan kondisi fisik secara teratur dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan. Peranan latihan untuk mengembangkan unsur-unsur permainan sepakbola 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.

Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai sifat tertentu dan pesertanya harus memenuhi syarat-syarat tertentu. Seseorang pemain sepakbola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola. Untuk menghasilkan kesebelasan yang kuat, baik dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri pemain-pemain yang memiliki kerjasama tim yang baik. Untuk itu diperlukan pemain-pemain

yang menguasai keterampilan dasar dalam bermain sepakbola.

Menggiring bola adalah salah satu ketrampilan dalam permainan sepakbola. Dalam melakukan teknik menggiring bola *(dribbling)* perlu dilatih dengan posisi yang cukup, disamping itu untuk mendapatkan hasil yang baik pada saat menggiring bola tentu ditunjang dengan komponen kondisi fisik seperti kelincahan dan kecepatan yang baik.

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 Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Extrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Gondang Nganjuk Tahun 2016".

II. METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu: variabel bebas kelincahan (X_1) dan kecepatan (X_2) serta variabel terikat kemampuan menggiring bola (Y).

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan di lapangan SMAN 1 Gondang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh warga SMA Negeri 1 Gondang Nganjuk yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola tahun 2016. Sampel penelitian ini sebanyak 25 siswa yang dipilih sesuai tujuan peneliti (*purposive sampling*).

Instrumen penelitian ini adalah tes kelincahan zig-zag, tes kecepatan lari 30 meter dan tes menggiring bola. Teknik analisis data yang digunakan yaitu korelasi *product moment* dan korelasi gandha serta menggunakan aplikasi SPSS *release 20 for windows*.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hubungan Kelincahan (X_1) Dengan Kemampuan Menggiring Bola (Y)

Tabel 4.3 Hasil Korelasi X_1 dengan Y

Jenis Koefisien	Hasil	Keterangan
r_{hitung} (r_{x1y})	0.739	r_{hitung}>r_{tabel}berarti signifikan
r_{tabel}	0.396	
t_{hitung}	5.261	t_{hitung}>t_{tabel}berarti signifikan
t_{tabel}	2.069	
r^2	0.546	Presentase kekuatan hubungan sebesar 54.6%

Pengujian Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara membandingkan harga r hitung dengan r tabel, pada α 5% dengan jumlah sampel (N) sebanyak 25 maka diperoleh r tabel sebesar 0.396. Karena koefisien korelasi antara r hitung (0.739) > (0.396) r tabel pada taraf signifikansi 5% berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Selain itu juga dapat diketahui dengan uji t yang telah dilakukan dengan taraf signifikansi 5% maka t tabel sebesar 2.069. Karena uji t hitung (5.261) > (2.069) t tabel maka koefien tersebut signifikan.

Hubungan Kecepatan (X_2) Dengan Kemampuan Menggiring Bola (Y)

Tabel 4.4 Hasil Korelasi X_2 dengan Y

Jenis Koefisien	Hasil	Keterangan
r_{hitung} (r_{x2y})	0.716	r_{hitung}>r_{tabel}berarti signifikan
r_{tabel}	0.396	
t_{hitung}	6.434	t_{hitung}>t_{tabel} berarti signifikan
t_{tabel}	2.069	
r^2	0,513	Presentase kekuatan hubungan sebesar 51.3%

Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara membandingkan harga r hitung dengan r tabel, pada α 5% dengan jumlah sampel (N) sebanyak 25 maka diperoleh r tabel sebesar 0.396. Karena koefisien korelasi antara r hitung (0.716) > (0.396) r tabel pada taraf signifikansi 5% berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Selain itu juga dapat diketahui dengan uji t yang telah dilakukan dengan taraf signifikansi 5% maka t tabel sebesar 2.069. Karena uji t hitung (6.434) > (2.069) t tabel maka koefien tersebut signifikan.

Hubungan kelincahan (X_1) dan kecepatan (X_2) dengan kemampuan menggiring bola (Y)

Tabel 4.5 Hasil KorelasiX_1, X_2 dengan Y

Jenis Koefisien	Hasil	Keterangan
R_{hitung} (R)	0.799	R>rberarti signifikan
F_{hitung}	19.937	F_{hitung}>F_{tabel}berarti signifikan
F_{tabel}	3.44	

R^2	0.638	Presentase kekuatan hubungan sebesar 63.8%

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola sebesar 0.799 bernilai positif, yang artinya semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasilnya. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara membandingkan harga R hitung (berganda) dengan r hitung *(product moment)*, Karena koefisien korelasi antara R hitung (0.799) > (0.739 dan 0.716) r hitung *(product moment)* pada taraf signifikansi 5% berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Selain itu juga dapat diketahui dengan uji F yang telah dilakukan dengan taraf signifikansi 5% maka F tabel sebesar 3.44. Karena uji F hitung (19.937) > (3.44) F tabel maka koefien tersebut signifikan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan dan hasil penelitian dapat diambil beberapa simpulan antara lain:

1. Hasil analisis koefisien korelasi product moment untuk kelincahan sebesar 0.739 dengan probabilitas 0.000< 0.05, yang berarti hipotesis diterima, dengan demikian kelincahan berhubungan secara signifikan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola oleh siswa SMA Negeri 1 Gondang Nganjuk. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kelincahan seseorang akan diikuti naiknya kemampuan dalam menggiring bola.
2. Hasil analisis koefisien korelasi product moment untuk kecepatan sebesar 0.716 dengan probabilitas 0.000< 0.05, yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan ada hubungan secara signifikan antara kecepatan dengan menggiring bola pada permainan sepak bola oleh siswa SMA Negeri 1 Gondang Nganjuk. Hal ini berarti bahwa dengan bertambahnya kecepatan akan di ikuti pula peningkatan

kemampuan dalam menggiring bola.

Hasil analisis korelasi ganda sebesar 0.799 yang diuji keberartiannya menggunakan uji F diperoleh Fhitung sebesar 19.937 dengan probabilitas 0.001 < 0.05, yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepakbola oleh siswa SMA Negeri 1 Gondang Nganjuk. Hal ini berarti bahwa dengan bertambahnya kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama akan diikuti pula peningkatan dalam menggiring bola.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Csanadi Arpad. 1972. *Soccer*. Budapest : Corvina press

Faruq, Muhammad Muhyi & Albertus, Fenanlampir, 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Pskologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma

Nurhasan. 2001. Tes *Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani:Prinsip-Prinsip Penerapannya.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Semarang Press.

Soedjono. 1985. *Sepakbola: Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit Kedaulatan Rakyat.

Sucipto dkk. 2000. *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan Nasional.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta

Suharno, HP. 1993. *Metodologi Pelatihan, Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Dasar*, Pusat Pendidikan dan Penataran, Jakarta

Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola.* Surakarta : Tiga Serangkai

UN PGRI. 2015. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah. Kediri*: LPPM