JURNAL

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN LARI *SPRINT* 60M DENGAN KECEPATAN MENGGIRING BOLA (*DRIBBLING* SEPAKBOLA) PADA PEMAIN USIA 18-20 TAHUN DI SBB TUNAS MUDA KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2016

The Relationship between Agility and Speed with a Speed of 60m Sprints Dribbling (Dribbling Soccer) on Players Aged 18-20 Years in SBB Young Shoots Districts Pare Kediri District 2016

OLEH :

ADI PURNOMO

NPM: 12.1.01.09.0174

Dibimbing oleh:

1. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
2. Septyaning Lusianti, M.Pd

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: **ADI PURNOMO**
NPM	: 12.1.01.09.0174
Telepon / HP	: 085735682320
Alamat surel (Email)	: adipurnama94.ap@gmail.com
Fakultas – Program Studi	: FKIP – PGSD
Alamat Perguruan Tinggi	: UN PGRI Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarism;

b. Artikel telah diteliti dan disetujui untuk ditertibkan oleh Dosen Pembimbing I dan II

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		**Kediri, ...**
Pembimbing I	**Pembimbing II**	**Penulis,**
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. NIDN. 0015066801	**Septyaning Lusianti, M.Pd** NIDN.0722098601	**Adi Purnomo** NPM: 12.1.01.09.0174

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN LARI *SPRINT* 60M DENGAN KECEPATAN MENGGIRING BOLA (*DRIBBLING* SEPAKBOLA) PADA PEMAIN USIA 18-20 TAHUN DI SBB TUNAS MUDA KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2016

ADI PURNOMO
NPM: 12.1.01.09.0174
FKIP – PGSD
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. [1] dan Septyaning Lusianti, M.Pd [2]
Email: adipurnama94.ap@gmail.com
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang paling banyak diminati oleh seluruh kalangan masyarakat di seluruh dunia, karena olahraga ini merupakan olahraga yang melibatkan banyak orang dengan biaya yang tidak terlalu besar dan pelaksanaannya tidak terlalu rumit dibandingkan dengan olahraga lain. Untuk meningkatkan prestasi maka banyak berdiri sekolah sepak bola dan untuk mendapatkan pemain yang berprestasi maka pembinaan dapat dimulai dari usia muda dengan pengajaran teknik dasar latihan sepak bola.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah
Bertolak dari identifikasi masalah dan sejalan dengan pembatasan masalah di atas, selanjutnya dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: (1) Adakah hubungan antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola (*dribbling sepakbola*) pada pemain usia 18-20 tahun di SBB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016? (2) Adakah hubungan antara kecepatan lari *sprint* 60 m dengan kecepatan menggiring bola (*dribbling sepakbola*) pada pemain usia 18-20 tahun di SBB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016? (3) Adakah hubungan antara kelincahan dan kecepatan lari *sprint* 60 m dengan kecepatan menggiring bola (*dribbling sepakbola*) pada pemain usia 18-20 tahun di SBB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016?

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif, dengan menggunakan teknik korelasi. Populasi dalam penelitian adalah SBB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016 sejumlah 22 orang. Sampel dalam penelitian diambil sebanyak 22 responden dengan teknik pengambilan sampel sampling jenuh.

Hasil penelitian ini adalah: (1) Ada hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola (*Dribbling* Sepakbola) pada pemain usia 18-20 tahun di SSB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil nilai sig. sebesar 0,024 < 0,05 maka H_a diterima. (2) Ada hubungan yang berarti antara kecepatan lari *sprint* 60 m dengan kecepatan menggiring bola (*Dribbling* Sepakbola) pada pemain usia 18-20 tahun di SSB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil nilai sig. sebesar 0,047 < 0,05 maka H_a diterima. (3) Ada hubungan yang berarti antara kelincahan dan kecepatan lari *sprint* 60 m dengan kecepatan menggiring bola (*Dribbling* Sepakbola) pada pemain usia 18-20 tahun di SSB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil nilai sig. sebesar 0,0127 < 0,05 maka H_a diterima.

"Ada hubungan yang berarti dan signifikan antara kelincahan dan kecepatan lari *sprint* 60 m dengan kecepatan menggiring bola (*dribbling* sepakbola) pada Pemain Usia 18-20 Tahun Di SSB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016". Hal ini dilihat dari hasil analisis menunjukkan bahwa nilai F_{hitung} sebesar = 5,591 > F_{tabel} = 3,05 dengan nilai sig. 0,012 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak atau Ha diterima. Berarti ada hubungan antara kelincahan dan kecepatan lari *sprint* 60 m dengan kecepatan menggiring bola (*dribbling* sepakbola).

Kata kunci: kelincahan, lari *sprint*, kecepatan menggiring bola

I. LATAR BELAKANG

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola yang diperebutkan oleh para pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola (Sapulete, 2012:52). Sedangkan menurut Iyan Tardiana dan Sukirno (2005:108) sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh tidak kurang dari delapan orang dan tidak boleh lebih dari sebelas orang, termasuk penjaga gawang. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang paling banyak diminati oleh seluruh kalangan masyarakat di seluruh dunia, karena olahraga ini merupakan olahraga yang melibatkan banyak orang dengan biaya yang tidak terlalu besar dan pelaksanaannya tidak terlalu rumit dibandingkan dengan olahraga lain.

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 kaki 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. *Dribling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan . *Dribling* 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 latar belakang di atas, maka peneliti akan mengambil judul penelitian: **Hubungan Antara Kelincahan dan Kecepatan Lari *Sprint* 60 m Dengan Kecepatan Menggiring Bola (*Dribbling* Sepakbola) Pada Pemain Usia 18-20 Tahun Di SSB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016**.

II. METODE

Pada penelitian ini teknik (metode) yang digunakan adalah teknik korelasi. Menurut Gay dalam Sukardi (2012:166) menyatakan bahwa; penelitian korelasi merupakan salah satu bagian penelitian *ex-post facto* karena biasanya peneliti tidak memanipulasi keadaan variabel yang ada dan langsung mencari keberadaan hubungan dan tingkat hubungan variabel yang direfleksikan dalam koefisien korelasi.

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, karena penelitian ini disajikan dengan angka-angka. Hal ini sesuai dengan pendapat (Arikunto 2010: 12) yang mengemukakan penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya. Penelitian ini lebih memfokuskan pada adanya pengaruh antara kelincahan dan kecepatan lari *sprint* 60 m terhadap kecepatan menggiring bola (*Dribbling* Sepakbola) pada pemain usia 18-20 tahun di SSB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016.

Dalam penelitian ini subyek populasinya adalah Pemain Usia 18-20 Tahun di SSB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016 sejumlah 22 orang.

Sampel dalam penelitian adalah sebanyak 22 orang yang diambil dari jumlah populasi yang ada yaitu pada Pemain Usia 18-20 Tahun di SSB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil

Tabel 4.1
Kelincahan Lari Zig-Zag

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kelincahan Lari Zig-Zag (X1)	22	3.10	5.40	4.1682	.68061
Valid N (listwise)	22				

Sumber: Output SPSS Versi 17.0

Tabel 4.2
Kecepatan Lari Sprint 60 m

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecepatan Lari Sprint 60 m (X2)	22	6.20	9.90	7.6636	1.12018
Valid N (listwise)	22				

Sumber: Output SPSS 17.0

Tabel 4.3
Kecepatan Menggiring Bola (*Dribbling* Sepakbola)

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecepatan Menggiring Bola (Y)	22	23.90	32.50	29.0682	2.00888
Valid N (listwise)	22				

Sumber: Output SPSS 17.0

Tabel 4.4
Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kelincahan Lari Zig-Zag (X1)	Kecepatan Lari Sprint 60 m (X2)	Kecepatan Menggiring Bola (Y)
N		22	22	22
Normal Parameters[a,,b]	Mean	4.1682	7.6636	29.0682
	Std. Deviation	.68061	1.12018	2.00888
Most Extreme Differences	Absolute	.108	.161	.142
	Positive	.108	.161	.117
	Negative	-.096	-.096	-.142
Kolmogorov-Smirnov Z		.505	.753	.668
Asymp. Sig. (2-tailed)		.960	.622	.763

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Sumber: Output SPSS versi 17.0

Tabel 4.5
Hasil Uji Homogentias Varians
Test Statistics

	Kelincahan Lari Zig-Zag (X1)	Kecepatan Lari Sprint 60 m (X2)	Kecepatan Menggiring Bola (Y)
Chi-Square	2.727[a]	3.455[b]	1.636[b]
df	16	19	19
Asymp. Sig.	1.000	1.000	1.000

a. 17 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.3.

b. 20 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.1.

Sumber: output SPSS versi 17.0

Tabel 4.6
Rangkaian Uji Linieritas Variabel Data Penelitian Menggunakan Anova

Variabel	Nilai Sig.	Taraf Signifikan 5%	Keterangan
Kelincahan lari zig-zag	0,220	0,05	Linier
	0,154	0,05	Linier

Sumber: Output SPSS versi 17.0

Tabel 4.7
Rangkuman Hasil Uji Keberartian Model Garis Regresi
Variabel Penelitian Menggunakan Uji t

Variabel	t_{hitung}	T_{tabel}	Sig	Ket
Kelincahan lari zig-zag	2.452	2,074	0.024	Berarti
Kecepatan lari sprint 60 m	2.119	2,074	0.047	Berarti

Sumber : Output SPSS versi 17.0

Tabel 4.8
Rangkaian Hasil Analisis Regresi antara Hubungan kelincahan dan kecepatan lari *sprint* 60 m dengan kecepatan menggiring bola (*Dribbling* Sepakbola)

Sumber Variasi	R Square	Sum of Square	df	Mean Square	F_{hitung}	F_{tabel}	Sig
X1 dengan Y	0,155	13,098	1	13,098	3,656	3,05	0,024
X_2 dengan Y	0,228	19,288	1	19,288	5,893	3,05	0,047
$X_{1,2}$ dengan Y	0,370	3192,512	2	1596,2565	5,591	3,05	0,012

Sumber: Data Diolah Output SPSS 17.0

Pembahasan

Merujuk pada hasil perhitungan dan analisis data penelitian, terlihat ada hubungan yang berarti dan signifikan antara kelincahan dan kecepatan lari *sprint* 60 m dengan kecepatan menggiring bola (*Dribbling* Sepakbola) pada Pemain Usia 18-20 Tahun Di SSB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016**.** Berkaitan dengan hal tersebut, selanjutnya akan dibahas hal-hal sebagai berikut:

1. Kelincahan dengan Kecepatan Menggiring Bola (*Dribbling* Sepakbola)

Ada hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola (*Dribbling* Sepakbola) pada pemain usia 18-20 tahun di SSB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil nilai sig. sebesar 0,024 < 0,05 maka H_a diterima.

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.

Menurut 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.

Berdasar pada hasil analisis data kelincahan memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 15,5% terhadap keberhasilan melakukan kecepatan menggiring bola (*Dribbling* Sepakbola) pada pemain usia 18-20 tahun di SSB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016.

Berorientasi pada hasil tersebut, keberhasilan 84,5% ditentukan oleh aspek lain diluar komponen kondisi fisik terutama kelincahan lari zig-zag.

2. Kecepatan lari sprint 60 m dengan Kecepatan Menggiring Bola (*Dribbling* Sepakbola)

Ada hubungan yang berarti antara kecepatan lari *sprint* 60 m dengan kecepatan menggiring bola (*Dribbling* Sepakbola) pada pemain usia 18-20 tahun di SSB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil nilai sig. sebesar 0,047 < 0,05 maka H_a diterima.

Kecepatan lari (dalam hal ini lari sprint 60 meter) dapat diartikan sebagai waktu lari yang diperlukan (detik) untuk menempuh jarak lari pendek 60 meter, yang diukur menggunakan alat ukur waktu (misalnya stopwatch). Kecepatan lari sprint 60 meter dapat dibagi dalam waktu reaksi langsung sebelum gerak start, periode percepatan positif, hingga tercapai kecepatan tertinggi, periode kecepatan tetap sama, dan periode percepatan negatif dengan kecepatan yang menurun. Menurut G. Aneke yang dikutip Moch. Soebroto (1979: 12), sprint mempunyai arti gerakan

secepat-cepatnya dengan sepenuh tenaga dalam waktu yang sesingkat–singkatnya dalam lari jarak pendek, baik 50 meter, 60 meter, maupun 100 meter.

Berdasar pada hasil analisis data kecepatan lari sprint memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 22,5% terhadap keberhasilan melakukan kecepatan menggiring bola (*Dribbling* Sepakbola) pada pemain usia 18-20 tahun di SSB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016.

Berorientasi pada hasil tersebut, keberhasilan 77,5% ditentukan aspek lain diluar komponen kondisi fisik terutama kecepatan lari *sprint* 60 m.

3. Kelincahan dan Kecepatan lari sprint 60 m dengan Kecepatan Menggiring Bola (*Dribbling* Sepakbola)

Ada hubungan yang berarti antara kelincahan dan kecepatan lari *sprint* 60 m dengan kecepatan menggiring bola (*Dribbling* Sepakbola) pada pemain usia 18-20 tahun di SSB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil nilai sig. sebesar 0,0127 < 0,05 maka H_a diterima.

Kecepatan lari (dalam hal ini lari sprint 60 meter) dapat diartikan sebagai waktu lari yang diperlukan (detik) untuk menempuh jarak lari pendek 60 meter, yang diukur menggunakan alat ukur waktu (misalnya stopwatch). Kecepatan lari sprint 60 meter dapat dibagi dalam waktu reaksi langsung sebelum gerak start, periode percepatan positif, hingga tercapai kecepatan tertinggi, periode kecepatan tetap sama, dan periode percepatan negatif dengan kecepatan yang menurun. Menurut G. Aneke yang dikutip Moch. Soebroto (1979: 12), sprint mempunyai arti gerakan secepat-cepatnya dengan sepenuh tenaga dalam waktu yang sesingkat–singkatnya dalam lari jarak pendek, baik 50 meter, 60 meter, maupun 100 meter.

Berdasar pada hasil analisis data kelincahan dan kecepatan lari *sprint* 60 m memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 37,0% terhadap keberhasilan melakukan kecepatan menggiring bola (*Dribbling* Sepakbola) pada pemain usia 18-20 tahun di SSB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016.

Berorientasi pada hasil tersebut, keberhasilan 63% ditentukan aspek lain diluar komponen kondisi fisik terutama kelincahan dan kecepatan lari *sprint* 60 m.

Kesimpulan

Berdasar pada hasil analisis penelitian, maka dapat disimpulkan beberapa hal sesuai dengan permasalahan-permasalahan dalam penelitian ini. Adapun simpulan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang berarti dan signifikan antara kelincahan dengan kecepatan menggiring bola (*Dribbling* Sepakbola) pada pemain usia 18-20 tahun

di SSB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016.

2. Ada hubungan yang berarti dan signifikan antara kecepatan lari *sprint* 60 m dengan kecepatan menggiring bola (*Dribbling* Sepakbola) Pada Pemain Usia 18-20 Tahun Di SSB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016.
3. Ada hubungan yang berarti dan signifikan antara kelincahan dan kecepatan lari *sprint* 60 m dengan kecepatan menggiring bola (*Dribbling* Sepakbola) pada Pemain Usia 18-20 Tahun Di SSB Tunas Muda Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2016.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2010.*Manajemen Penelitian.* Jakarta: Rineka Cipta.

Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta.

Sajoto, M. 1995. *Pelatihan Musculoskeletal Untuk pembinaan kemampuan Fisik Olahragawan, Dalam: Kumpulan Makalah Simposium Pembinaan Kesehatan Pasien Dari Aspek Penelitian Musculoskeletal*. Semarang

Sukardi. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya.* Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Sapulete, J.J. 2012. *Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMK Kesatuan Samarinda.* Jurnal ILARA. 1: 108-114.