ARTIKEL

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN KETRAMPILAN MENGGIRING BOLA ANAK KELOMPOK UMUR 14–15 TAHUN PADA SSB SAYLENDRA INDONESIA DI KERTOSONO TAHUN 2018

Oleh:

MOCH AFRIZAL

13.1.01.09.0139

Dibimbing oleh :

1. **Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd**
2. **Drs. SETYO HARMONO, M.Pd**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN

ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap	:	Moch Afrizal
NPM	:	13.1.01.09.0139
Telepon/HP	:	081357461809
Alamat Surel (Email)	:	rizalmochammad30@gmail.com
Judul Artikel	:	Hubungan Kelincahan Dan Keseimbangan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Anak Kelompok Umur 14-15 Tahun Pada SSB Saylendra Indonesia Di Kertosono Tahun 2018
Fakultas – Progam Studi	:	FKIP – PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	:	Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	:	Jl. Kh. Achmad Dahlan No. 76 Mojoroto Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. Artikel telah diteliti dan disetuji untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

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

Mengetahui		Kediri, Januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd NIDN. 0015066801	Drs. Setyo Harmono, M.Pd NIDN. 0727095801	Moch Afrizal NPM. 13.1.01.09.0139

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN KETRAMPILAN MENGGIRING BOLA ANAK KELOMPOK UMUR 14 – 15 TAHUN PADA SSB SAYLENDRA INDONESIA DI KERTOSONO TAHUN 2018

Moch Afrizal
13.1.01.09.0139
FKIP – PENJASKESREK
Rizalmochammad30@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd dan Drs. Setyo Harmono, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Dalam olahraga sepak bola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, salah satunya adalah kemampuan menggiring bola,Seorang pemain bola untuk bisa menggiring bola dengan baik harus mempunyai kelincahan dan kesimbangan yang baik.

Permasalahan pada Penelitin ini adalah (1) seberapa besar hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola ? (2) seberapa besar hubungan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola ? dan (3)seberapa besar hubungan kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Saylendra Indonesia di Kertosono ?

Metode penelitian dengan pendekatan penelitian kuantitatif, dengan sampel 30 pemain, denan teknik sampling total sampling, teknik analisa data menggunakan regresi linier

Hasil penelitian menunjukkan hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Saylendra Indonesia di Kertosono dengan korelasi kuat pada harga $r_{hitung} = 0,769$; Hubungan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Saylendra Indonesia di Kertosono dengan taraf korelasi sedang pada harga $r_{hitung} = 0,511$, sedangkan Hubungan kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Saylendra Indonesia di Kertosono dengan taraf korelasi kuat pada harga $r_{hitung} = 0,804$

Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan (1) Ada hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Saylendra Indonesia di Kertosono, (2) Ada hubungan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Saylendra Indonesia di Kertosono, (3) Ada hubungan kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Saylendra Indonesia di Kertosono.

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian maka direkomendasikan untuk pelatih sepak bola meningkatkan latihan kelincahan dan keseimbangan para pemain sepak bola..

Kata Kunci: Kelincahan, keseimbangan, ketrampilan menggiring bola.

I. PENDAHULUAN

Sepak bola olahraga paling banyak diminati anak kecil maupun dewasa khususnya laki-laki, sebagian perempuan juga mulai menyukainya. Sepak bola dimainkan dengan kaki kecuali kiper yang di perbolehkan memegang bola di area gawang dan di mainkan 11 pemain.

Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan.

Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi pemain yang memiliki kuat dan lincah, ataupun harus lari dengan kecepatan maksimal ataupun berakselerasi menghindari lawan, berhenti mendadak untuk menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Kondisi fisik pemain sepakbola menjadi objek utama untuk dibina dan dikembangkan oleh pelatih sepakbola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang prima serta siap untuk menghadapi pertandingan merupakan unsur yang penting dalam permainan sepak bola. Kondisi fisik yang prima serta penguasan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup menentukan untuk memiliki kecakapan bermain sepak bola.

Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, sebelum melanjutkan ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Lebih lanjut Suharno (2002: 24), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun. Hal yang menunjukan bahwa semua cabang olahraga khususnya sepakbola dapat ditingkatkan pada usia muda untuk pencapaian prestasi tertinggi. Peningkatan kondisi fisik pada olahraga sepakbola dapat dibangun mulai usia 14 tahun. Seseorang pemain sepak bola harus

memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat untuk menyerang, bertahan dan menguasai bola.

ini menentukan penampilan anda di lapangan sepak bola.

Seperti halnya cabang-cabang olahraga yang lainnya, sepak bola juga membutuhkan penguasaan teknik yang prima dalam setiap pemain, sehingga ia mampu memadukan semua unsur-unsur gerak, unsur-unsur gerak yang ada pada sepak bola pada dasarnya ada dua, yaitu:

1. Teknik tanpa bola, yaitu kemampuan (keterampilan) melakukan gerakan tanpa bola baik dalam bentuk lari, melompat, gerak tipu, dan lain sebagainya dengan tujuan untuk membuka pertahanan lawan dan memberi kesempatan teman untuk segera melakukan aksi perorangan dalam usaha mencetak gol.
2. Teknik dengan bola, yaitu melakukan keterampilan aksi dengan bola misalnya menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, trow in, menipu lawan dan merampas bola dari lawan yang kesemuaannya itu dilakukan dengan kecepatan yang tinggi.

Kelincaha berkaitan erat dengan kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Faktor keseimbangan juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Selain itu, kelincahan dipengaruhi oleh persepsi atlet dan kemampuan mengambil keputusan dengan cepat untuk mengubah arah. Kelincahan berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Berikut ini beberapa definisi dari kelincahan.

1. Menurut (Cipta Nugraha, Andi. 2012;44) kelincahan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan termasuk sepakbola, khususnya pada saat mendapat rintangan dari lawan. Seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat merubah arah atau melepaskan diri.
2. Menurut (Wahjoedi, 2001; 61) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

3. Menurut (Widiastuti, 2015: 171) kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lain
4. Menurut (Mutohir dan Ali Maksum 2007: 56) kelincahan adalah Kemampuan tubuh untuk meliuk-liuk menghindari sergapan lawan sangat diperlukan olah pemain sepak bola. Menurut (Johansyah Lubis, 2013; 95) kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah, dan *reacceleration*.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak. Seseorang atlet atau pemain yang mempunyai kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efesien.

Berdasarkan opservasi saya di SSB Saylendra Indonesia di Kertosono kaitannya dengan latar belakang masalah di atas adalah Hubungan kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Saylendra Indonesia di Kertosono dengan taraf korelasi kuat.

Dalam kaitannya permasalahan diatas, peneliti mengamati untuk mengetahui Hubungan kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola anak kelompok umur 14-15 tahun pada pemain SSB Saylendra Indonesia di Kertosono

Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Seberapa besar hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Saylendra Indonesia di Kertosono?
2. Seberapa besar hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Saylendra Indonesia di Kertosono?
3. Seberapa besar hubungan antara kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Saylendra Indonesia di Kertosono?

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan arah pertama untuk menentukan langkah-langkah dalam kegiatan penelitian. Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola anak kelompok umur 14-15 tahun pada pemain SSB Saylendra Indonesia di Kertosono.
2. Untuk mengetahui Seberapa besar hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola anak kelompok umur 14-15 tahun pada pemain SSB Saylendra Indonesia di Kertosono.
3. Untuk mengetahui Seberapa besar hubungan antara kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola anak kelompok umur 14-15 tahun pada pemain SSB Saylendra Indonesia di Kertosono.

II. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif Sugiyono (2013: 14).

Metode eksperimen merupakan bagian dari penelitian kuantitatif.

Eksperimen sebagai suatu penelitian yang sekurang–kurangnya satu variabel bebas Sugiyono (2013: 107).

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Multivariat*, yaitu desain penelitian yang mencari banyak variabel secara langsung. Penelitian ini menggunakan eksperimen yang bermaksud ingin mengetahui hubungan antara kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola anak kelompok umur 14 - 15 tahun pada pemain SSB Saylendra Indonesia di Kertosono.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain SSB Saylendra Indonesia di Kertosono berjumlah 30 pemain. Dalam penelitian ini pemain melakukan tes kelincahan dengan menggunakan *Dodging run*, tes keseimbangan menggunakan *Stork stand*, dan tes menggiring bola menggunakan *Soccer drible tes*.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik *Sampling Jenuh* yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah

populasi relative kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2017;124).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari penelitian, maka berikut ini akan dideskripsikan mengenai pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola anak kelompok umur 14-15 tahun pada pemain SSB Saylendra Indonesia di Kertosono 2018.

1. Kelincahan

Penilaian terhadap kelincahan pada pemain SSB Saylendra Indonesia di Kertosono ada 4 anak (13,3%) kategori baik, 16 anak (53,3%) kategori baik sekali, ada 2 anak kategori cukup dan 8 anak (26,7%) kategori kurang lincah. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola anak kelompok umur 14 – 15 pada SSB Saylendra Indonesia di Kertosono tahun 2018.

2. Keseimbangan

Penilaian terhadap keseimbangan pada pemain SSB Saylendra Indonesia di Kertosono ada 5 anak (16,7%) kategori baik ada 6 anak (20%) kategori kurang dan 19 anak (63,3%) kategori sedang. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola anak kelompok umur 14 – 15 pada SSB Saylendra Indonesia di Kertosono tahun 2018.

3. Menggiring bola

Penilaian terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Saylendra Indonesia di Kertosono ada 16 anak cepat, 7 anak cukup cepat, 6 anak kategori cukup dan 1 anak kategori kurang. Hal ini dapat disimpulkan dari 30 pemain SSB Saylendra Indonesia di Kertosono dapat dikatakan cepat.

B. Kesimpulan

1. Ada hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola anak kelompok umur 14 – 15 tahun pada SSB Saylendra Indonesia di Kertosono tahun 2018.
2. Ada hubungan keseeimbangan dengan keterampilan menggiring bola anak kelompok umur 14 – 15 tahun pada

SSB Saylendra Indonesia di Kertosono tahun 2018.

3. Ada hubungan kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola anak kelompok umur 14 – 15 tahun pada SSB Saylendra Indonesia di Kertosono tahun 2018.

IV. DAFTAR PUSTAKA

A. Sarumpaet,2002. *Permainan Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan. Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan. Tenaga Kependidikan.

A. Luxbacher Joseph. 2004. *Sepak Bola Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

Cipta Nugraha, Andi. 2012. Mahir Sepakbola. Bandung : Nuansa Cendekia

Dedy Sumiyarsono, 2006. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket.* Yogyakarta: FIK UNY.

Depdiknas, 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi. Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta : *Depdiknas*.

Irfandi, 2013. *Pengembangan model Latihan sepak bola,* Yogyakarta : de Publish

Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Surakrta. LPP UNS dan UNS

Joko Purwanto, 2004. *Olahraga* Pilihan Sepakbola. Jakarta: Depdikbud

Lutan, 1988. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*.

Luxbacher Joseph. 1997. Sepak Bola. Bandung : PT Raja Grafindo.

Muhammad Muhyi Faruq, 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui. Permainan Bolabasket*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia

Naggalam Asep kurnia, 2007. *Pendidikan Jasmani dan Olah raga kelas VII,* Jakarta:Gravido

Nikolaus Setio Aji, *Hubungan Antara Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain UKM Sepakbola Universitas Lampung Tahun 2016.*Skripsi Universitas Lampung

Rina Rismawati, 2010. Hubungan antara Kecepatan, Kelincahan dan Daya Tahan Otot terhadap Keterampilan Bolabasket Tim Putri UKM Bolabasket UNY, Yogyakarta: Skripsi Tidak dipublikasikan

Roger, Robert. 2007. Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja. Klaten. PT. Saka

Soedjono, 2002. *Teknik Dasar Permainan Sepak Bola*. Jakarta: Grafian Jaya.

Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Afabeta.

Tatang Iskandar, *Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta , Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA Negeri 1 Setu Tahun 2016,* Skrpsi Uness

Wahjoedi, 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT.Raya

Widiastuti, 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Press.

Yanuar, Rizki, 2015. *Kondisi Fisik,* Kediri:UNP