ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMKN 1 PLOSOKLATEN TAHUN 2017/2018

Oleh:

Ilham Onky Nuansa Putra P.
NPM : 13.1.01.09.0305

Dibimbing oleh :

1. Drs. Sugito, M.Pd
2. Weda, M.Pd.

PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN2018

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap	: Ilham Onky Nuansa Putra Pratama
NPM	: 13.1.01.09.0305
Telepon/HP	: 081236940963
Alamat Surel (Email)	:
Judul Artikel	: Hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Plosoklaten tahun 2017/2018
Fakultas – Program Studi	: FKIP-PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	:` Kampus I Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

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

b. artikel telah diteliti dan disetujui 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 dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, Agustus 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Sugito, M.Pd NIDN. 0004086001	Weda, M.Pd. NIDN. 0721088702	Ilham Onky Nuansa P. NPM. 13.1.01.09.0305

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMKN 1 PLOSOKLATEN TAHUN 2017/2018

Ilham Onky Nuansa Putra P.
13.1.01.09.0305
FKIP – PENJASKESREK
email
Drs. Sugito, M.Pd dan Weda, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa pembelajaran Menggiring Bola adalah salah satu teknik yang sangat tidak asing lagi dan sangat sering digunakan untuk berlatih bahkan untuk pemanasan dalam suatu pertandingan, bahkan Menggiring Bola ini bisa jadi salah satu teknik yang paling utama dalam sepakbola.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Plosoklaten tahun 2017/2018 ? (2) Adakah hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Plosoklaten tahun 2017/2018 ? (3) Adakah hubungan antara kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Plosoklaten tahun 2017/2018 ? (4) Adakah hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Plosoklaten tahun 2017/2018?

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode teknik penelitian menggunakan pendekatan korelasi, dengan jumlah sampel 30 siswa.

Hasil penelitian menunjukan bahwa adanya hubungan antara kecepatan,, kelincahan dan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SMKN 1 Plosoklaten tahun 2018 ditunjukkan dari hasil analisis data Diperoleh nilai probabilitas *(sig.F Change)* adalah 0,001. Karena didapatkan bahwa nilai probabilitas menunjukkan nilai 0,031 < 0,05 maka terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (X_1) dengan kemampuan menggiring bola (Y), nilai 0,021 < 0,05 maka terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (X_2) dengan kemampuan menggiring bola (Y), nilai 0,015 < 0,05 maka terdapat hubungan yang s ignifikan antara kelentukan (X_3) dengan kemampuan menggiring bola (Y), nilai 0,001 < 0,005 maka terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelincahan, dan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola.

Simpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan antara kecepatan, kelincahan dan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler tahun 2018. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan, kelincahan dan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola.

KATA KUNCI : kecepatan, kelincahan, kelentukan, kemampuan menggiring bola.

I. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan sehari – hari, manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga baik untuk adu prestasi maupun untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan

yang penting dalam kehidupan manusia yang sehat secara jasmani, rohani, serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Sepakbola yang sudah memasyarakat baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara. Sepakbola yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran persepakbolaan di Indonesia khususnya negara maju pada umumnya. Sepakbola adalah cabang olahraga beregu yang sangat kompleks, maka untuk dapat bermain dengan baik diperlukan kerja sama yang baik dan rapi. Oleh karena itu kerjasama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola harus dipenuhi oleh setiap tim yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Sepakbola merupakan permainan olahraga beregu dengan satu bola besar. Dalam permainan sepakbola ini terdiri dari dua regu, setiap regu terdiri atas 11 orang, dengan susunan lima orang bagian depan, tiga orang penghalang, dua orang bagian belakang, dan satu orang penjaga gawang (penjaga mistar). Sepakbola ini mengandalkan kekuatan dan ketahanan otot kaki, daya tahan tubuh yang prima (Lukman Yudianto, 2009 : 4). Perkembangan permainan sepakbola ini adalah mencapai tingkat yang sangat menggembirakan.Karena selain permainan ini dapat dilakukan oleh semua kalangan masyarakat juga dapat dilakukan dengan melibatkan banyak orang. Permainan sepakbola kita ketahui sangat popular di kota maupun di pedesaan. Hal ini dapat kita lihat hampir setiap tahun ada kompetisi atau turnamen baik tingkat regional, nasional, maupun internasional. Namun demikian bukan berarti bahwa apa yang saat ini berkembang tidak memiliki suatu kelemahan dalam segi penguasan tehnik, melainkan banyak yang harus diperhatikan terutama dari segi tehnik dasar, diantaranya tehnik menggiring bola yang sangat dominan untuk melewati lawan. Menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Menggiring bola memerlukan ketarampilan yang baik dan

dukungan dari unsur – unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kecepatan, kelincahan, dan kelentukan dapat memberikan gerak lebih cepat.

Ciri dari permainan sepakbola modern sekarang ini yaitu, apabila suatu tim sedang menguasai bola, maka semua pemain kecuali penjaga gawang berupaya menjadi pemain yang berfungsi sebagai penyerang, sebaliknya bila bola dipihak lawan maka semua pemain harus dapat melakukan sebagai fungsi pemain bertahan tidak memandang dia sebagai pemain penyerang. . Dapat disimpulkan bahwa ciri pemain sepakbola modern adalah setiap pemain harus memiliki kemampuan serba bisa, baik dari sebagai pemain penyerang maupun pemain bertahan. Dengan demikian cara pemain harus memiliki ketrampilan tehnik dasar pemain sepakbola yang tinggi.

Ketrampilan tehnik dasar ini bisa dikatakan sebagai dasar dari bermain sepakbola, tanpa tehnik dasar yang baik pemain tak dapat melakukan taktik yang ditentukan.Dalam pertandingan banyak unsur yang harus diperhatikan sebaik – baiknya yaitu unsur ketrampilan tehnik dasar, kondisi fisik yang prima, kemampuan pengembangan tehnik dasar dan memiliki kematangan juara.

Kecepatan, kelincahan, dan kelentukan merupakan sebagian bentuk latihan yang diperlukan agar dikuasai oleh seorang pemain untuk menopang tehnik bermain sepakbola sehingga diperlukan ketrampilan tertentu yang terarah.Pada dasarnya kecepatan, kelincahan, dan kelentukan sangat diperlukan oleh pemain untuk mencapai prestasi secara maksimal.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani di lembaga – lembaga pendidikan diantaranya ialah untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui aktivitas jasmani yang diaplikasikan melalui cabang – cabang olahraga yang sudah memasyarakat di lingkungan suatu lembaga pendidikan atau sekolah yang bersangkutan dan pada kenyataan masyarakat sangat banyak mengharapkan peningkatan kemampuan.

Untuk mencapai tujuan yang di inginkan pihak sekolah biasanya menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler di sana siswa dapat menuangkan suatu pemikiran, menyalurkan bakat, minat, belajar kelompok, siswa dapat berinteraksi dengan sesame teman dan bisa juga untuk menambah wawasan pengetahuan siswa.

Salah satu sekolah lanjutan pertama di Plosoklaten yang juga melaksanakan

kegiatan ekstrakurikuler yaitu SMKN 1 Plosoklaten yang merupakan salah satu sekolah favorit. Tidak hanya ekstrakurikuler yang bergerak dalam bidang akademik saja yang banyak diminati oleh siswa.

Salah satunya ekstrakurikuler cabang olahraga yang diminati siswa di SMKN 1 Plosoklaten adalah sepakbola. Cabang olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat menjangkau seluruh lapisan masyarakat, oleh karena itu peningkatan ketrampilan bermain sepakbola siswa di sekolah maupun para pemainnya telah menjadi keharusan setelah melihat tuntutan yang besar dari masyarakat.

Di samping itu permainan sepakbola sangat penting artinya bagi para siswa, utamanya dalam menunjang tercapainya tujuan pendidikan secara umum untuk meningkatkan prestasi sepakbola dituntut adanya berbagai usaha dalam membina olahraga sepakbola yang merupakan cabang olahraga beregu yang melibatkan banyak orang yang sudah menguasai.

Melihat uraian diatas dapat dibayangkan betapa penting penguasaan tehnik dasar menggiring bola yang baik dan benar sehingga dapat meningkatkan prestasi bermain sepakbola.Kecepatan, kelincahan, dan kelentukan menjadi perhatian khusus dari penulis untuk diadakan penelitian dengan maksud untuk memberikan dukungan ilmiah yang berupa penelitian ilmiah.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka penulis mengadakan penelitian dengan judul "Hubungan antara Kecepatan, Kelincahan, dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMKN 1 Plosoklaten Tahun 2017/2018".

II. METODE

Didalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: Variabel terikat adalah kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Variabel bebas adalah menggiring bola

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal – hal yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan (Arikunto, 2009:3).

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakulikuler di SMKN 1 Plosoklaten sebanyak 30 siswa.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu dengan *random sampling*. Menurut Sugiyono (2016:124) teknik *random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri – sendiri atau bersama – sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu berupa tes kecepatan menggunakan tes kecepatan lari 60 meter, tes kelincahan menggunakan *Aggility T-tes*, kelentukan menggunakan tes *Sit and Reach* dan Tes menggiring bola menggunakan Tes menggiring bola.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2016 :207) statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskriptifkan dan menggambarkan data yang telah terkumpul sebagai mana adanya. Bisa juga dikatakan analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis logis dengan bentuk naratif.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah dikaji sebelumnya melalui analisis data yang digunakan untuk mengetahui hubungan kecepatan, kelincahan dan kelentukan terhadap kemempuan menggiring, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut yaitu : Ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMKN 1 Plosoklaten Tahun 2017-2018 sebesar 39,4%, Ada hubungan yang positif dan signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMKN 1 Plosoklaten Tahun 2017-2018 sebesar 42%, Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMKN 1 Plosoklaten Tahun 2017-2018 sebesar 43,9%, Ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan, kelincahan, dan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMKN 1 Plosoklaten Tahun 2017-2018 sebesar 46,3%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Amiq, F. 2016. *Sepakbola* . Malang : Universitas Negeri Malang (UM PRESS)

Arikunto, S.2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar, Saiffudin. 2003. *Metode Penelitian.* Cetakan Ke-enam. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Bentuk Latihan Kelincahan. Online. htpp;//www.olahragakesehatanjasmani.com/2014/07/bentuk-bentuk-latihan-kelincahan.html?m=1.Diakses pada tanggal 18 Juli 2018.

Firzani, Hendri. 2010. *Segalanya Tentang Sepakbola*. Jakarta : Erlangga

Gifford, C. 2003. *Sepakbola Panduan Lingkup Untuk Permainan Yang Indah.*Jakarta : Erlangga.

Hasbullah, H.M. 2016. *Kebijakan Pendidikan.*Jakarta : Rajawali Pers

Kompri. 2015. *Manajemen Pendidikan* : Komponen – Komponen Elementer Kemajuan Sekolah. Yogyakarta : AR-RUZZ Media.

LPPM.2016.*Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah.*Kediri:Universitas Nusantara PGRI.

Macam-macam Kecepatan. Online. http://brainly.co.id/tugas/9811951.Diakses pada tanggal 18 Juli 2018.

Macam – macam teknik sepakbola. Online. htpp://olahraga.pro/teknik-dasar-permainan-sepak-bola/

Mielke, D.2007. *Dasar – Dasar Sepakbola* (Setiawan, Ed). Bandung: Pakar Raya.

Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam. Online. http://www.google.co.id/search?client=ucweb-b bookmark&oq=dribbling+kaki+bagian+dalam.html.Diakses pada tanggal 28 April 2018.

Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar. Online. http://www.google.co.id/search?client=ucweb-b bookmark&oq=dribbling+kaki+bagian+luar.html.Diakses pada tanggal 28 April 2018.

Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki. Online. http://www.google.co.id/search?client=ucweb-b bookmark&oq=dribbling+pada+punggung+kaki.html.Diakses pada tanggal 28 April 2018.

Nurhasan, 2007.*Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani.* Jakarta : Depdiknas

Pengertian Kelincahan. Online. htpp://kebugarandanjasmani.blogspot.com/2015/12/pengertian-kelincahan-definisi-dalam.html?m=1.Diakses pada tanggal 18 Juli 2018

Prinsip-prinsip Teknik Menggiring Bola. Online. htpp://brainly.co.id/tugas/6276543. Diakses pada tanggal 18 Juli 2018

Sajato, M. 2003. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Sopiatin, P. 2010. *Manajemen Belajar Berbasis Kepuasan Siswa*. Cilegon : Ghalia.

Sugiyono. 2016. *Statistika Untuk Penelitian.*Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.*Bandung : CV Alfabeta.

Tes dan pengukuran Kecepatan Sepekbola.Online.

http://perpus-maya.blogspot.co.id/2015/06/tes-pengukuran-dan-evaluasi-dalam.html. Diakses pada tanggal 28 April 2018.

Tes dan pengukuran kelincahan menggunakan shuttle run.Online. http://manapalguna.blogspot.co.id/2014/12/?m=1.html. Diakses pada tanggal 28 April 2018.

Tes untuk mengukur kelentukan menggunakan sit and reach.Online. http://manapalguna.blogspot.co.id/2014/12/?m=1.html. Diakses pada tanggal 28 April 2018.

Tes Kecepatan Sepekbola.Online. http://www.google.co.id/search?client=ucweb-b-bookmark&biw=360&bih=518&q=tes+kecepatan+sepakbola&oq.html. Diakses pada tanggal 28 April 2018.

Tes Kelincahan Sepekbola.Online. http://www.google.co.id/search?client=ucweb-b-bookmark&biw=360&bih=518&q=tes+kelincahan+sepakbola&oq.html. Diakses pada tanggal 28 April 2018.

Tes Kelentukan Sepekbola.Online. http://www.google.co.id/search?client=ucweb-b-bookmark&biw=360&bih=518&q=tes+kelentukan+sepakbola&oq.html. Diakses pada tanggal 28 April 2018.

Tes Menggiring Bola.Online. http://www.google.co.id/search?client=ucweb-b-bookmark&biw=360&bih=518&q=tes+menggiring+bola&oq.html.Diakses pada tanggal 28 April 2018.

Yudianto, Lukman. 2009. *Teknik Bermain Sepakbola*