

**ARTIKEL**

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI, KELINCAHAN DAN  
KESEIMBANGAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING  
BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA PUTRA  
KELAS VIII SMP NEGERI 1 SEMEN  
KABUPATEN KEDIRI**



**Oleh:**

**ARDI WURIYANTORO**

**13.1.01.09.0084**

**Dibimbing oleh :**

- 1. Wasis Himawanto, M.Or.**
- 2. Irwan Setiawan, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
TAHUN 2018**

## SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018



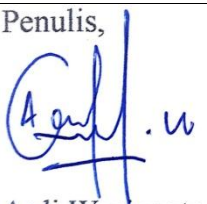
**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama Lengkap : ARDI WURIYANTORO  
NPM : 13.1.01.09.0084  
Telepon/HP : 0821- 4311- 4728  
Alamat Surel (Email) : [ardyyuantoro27@gmail.com](mailto:ardyyuantoro27@gmail.com)  
Judul Artikel : Hubungan Antara Kecepatan Lari, Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri  
Fakultas – Program Studi : FKIP- Penjaskesrek  
Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Ahmad Dahlan No.77, 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 disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian 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, 30 Januari 2018
 Wasis Himawanto, M.Or. NIDN. 0723128103	 Irwan Setiawan, M.Pd. NIDN. 0716028902	 Ardi Wuriyantoro NPM. 13.1.01.09.0084

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI, KELINCAHAN DAN  
KESEIMBANGAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING  
BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA PUTRA  
KELAS VIII SMP NEGERI 1 SEMEN  
KABUPATEN KEDIRI**

ARDI WURIYANTORO

NPM : 13.1.01.09.0084

FKIP – Penjaskesrek

[ardyyuantoro27@gmail.com](mailto:ardyyuantoro27@gmail.com)

Wasis himawanto, M.Or. Irwan Setiawan, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan antara kecepatan lari, kelincahan, dan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri, sebanyak 120 siswa. Jumlah sampel sebanyak 30 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan metode tes dan pengukuran terhadap latihan kecepatan lari dengan menggunakan tes lari 30 meter, kelincahan menggunakan tes *dodging run*, keseimbangan menggunakan tes *stork stand*, dan keterampilan menggiring bola menggunakan tes *soccer dribble tes*. Teknik analisis data menggunakan korelasi melalui uji normalitas dan uji linieritas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Ada hubungan antara kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri, diperoleh nilai  $r_{hitung} 0,743 > 0,361$  rtabel. (2) Ada hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri, diperoleh nilai  $r_{hitung} 0,793 > 0,361$  rtabel. (3) Ada hubungan antara keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri, diperoleh nilai  $r_{hitung} 0,872 > 0,361$  rtabel. (4) Ada hubungan antara kecepatan lari, kelincahan, dan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri, diperoleh nilai  $r_{hitung} 41,326 > 2,975$  rtabel.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa antara kecepatan lari, kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola menunjukkan adanya hubungan.

**Kata Kunci:** *kecepatan, kelincahan, keseimbangan, menggiring bola*

## I. LATAR BELAKANG

Permainan sepakbola merupakan permainan olahraga yang banyak digemari dan disukai oleh masyarakat sejak dahulu sampai sekarang. Digandrungi oleh masyarakat perkotaan, perdesaan, kaum

tua, kawulan muda dan anak-anak. Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang baik dan handal, harus memiliki kemampuan dasar sepakbola yang baik. Bagi seorang pemain dengan dibekali

kemampuan fisik dan keterampilan dasar yang baik, maka pemain tersebut dengan mudah menguasai permainan dalam sepakbola.

Kemampuan fisik merupakan komponen biomotor yang diperlukan dalam permainan yang untuk disusun ke dalam program latihan. Kondisi fisik dapat ditingkatkan dan dikembangkan dengan latihan-latihan terus menerus. Kemampuan fisik dibedakan menjadi dua yaitu kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus, kemampuan fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan kemampuan fisik khusus diantara lain : stamina, *power*, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan.

Permainan sepakbola pada umumnya bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar lawan tidak mampu mencetak gol. Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri, untuk itu diperlukan kerjasama dan tolong-menolong di antara pemain dalam satu regu. Permainan sepakbola memerlukan

berbagai teknik untuk digunakan dalam permainan seperti *dribbling*, *passing*, *controlling*, *shooting*, *heading*, dan teknik khusus penjaga gawang.

Di dalam permainan sepakbola, ada 3 macam teknik dasar menggiring bola, yaitu: (1) menggiring bola dengan menggunakan bagian kaki dalam, (2) menggiring bola dengan menggunakan bagian luar, (3) menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki, Menggiring bola bukan hanya membawa bola menyusuri permukaan tanah atau lapangan dan lurus kedepan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya terlalu dekat, sehingga seorang pemain sepakbola diharapkan memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Danny Mielke (2003:1) berpendapat bahwa menggiring bola (*dribbling*) adalah keterampilan dasar sepakbola dalam sepakbola dan semua pemain harus mampu membawa bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

Dalam teknik menggiring bola pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik. Teknik menggiring bola (*dribbling*) sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola. Agar dalam menggiring bola berhasil dengan baik, pemain harus mempunyai kemampuan mengontrol bola, kemampuan

melakukan gerak tipu, kemampuan mengubah arah, dan pemain harus selalu memperhatikan situasi atau posisi lawan maupun teman.

Permainan sepakbola merupakan permainan yang melibatkan kerjasama tim, setiap pemain harus memiliki kemampuan fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola. Tingkatan keterampilan seorang pada cabang olahraga dapat dibedakan dengan lainnya. Seperti pada cabang olahraga sepakbola semakin baik seseorang dalam menggiring, menembak, dan mengoper maka semakin besar kemungkinannya untuk menjadi seorang pemain yang baik.

Selain teknik menggiring bola (*dribbling*), kelincahan dan kecepatan sebagai salah satu unsur fisik yang mendukung penguasaan teknik bermain sepakbola mempunyai peranan didalam pencapaian prestasi yang optimal. Siswa atau pemain sepakbola yang mempunyai kelincahan dan kecepatan lari yang baik tidak akan mengalami kesulitan dalam melakukan serangan maupun pertahanan dan mengecoh lawan. Untuk itu kelincahan dan kecepatan harus dimiliki oleh setiap siswa atau pemain sepakbola. Komponen teknik dan taktik bermain yang berupa kelincahan dan kecepatan sangat diperlukan dalam sepakbola sehingga

penting untuk dilatih dan ditingkatkan melalui metode-metode yang tepat serta latihan yang teratur.

Keseimbangan (*balance*) juga merupakan faktor pendukung dalam permainan sepakbola, karena pada saat menggiring bola pemain harus bisa menguasai bola saat berlari melewati lawan sehingga bola tidak terlepas dari penguasaan pemain. Pemain sepakbola pada saat bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun menghindari lawan dan berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Oleh karena itu, keseimbangan merupakan faktor yang sangat berpengaruh khususnya dalam olahraga sepakbola saat menggiring bola. Semua komponen kondisi fisik di atas harus dipadukan agar dapat menjadi pemain sepakbola yang tidak hanya baik secara fisik namun juga teknik, taktik, dan mental, sehingga dapat menjadi pemain yang berkualitas dan berprestasi.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola diantaranya adalah kecepatan, kelincahan dan keseimbangan. Dapat dikatakan seorang pemain mempunyai kecepatan berlari dan kelincahan yang bagus akan dapat dengan mudah menggiring bola melewati lawan dan menerobos pertahanan dan kemudian

memasukkan bola ke gawang lawan, dengan melatih kemampuan berlari dan kelincahan yang itu merupakan modal penting dalam peningkatan keterampilan menggiring bola maka pelatihan menggiring bola harus di tingkatkan. Penelitian ini nantinya akan menjadi teester yaitu: Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri. Beberapa alasan peneliti mengambil penelitian tersebut adalah:

1. Supaya sepakbola di SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri maju.
2. Mempunyai sarana dan prasarana yang cukup lengkap.

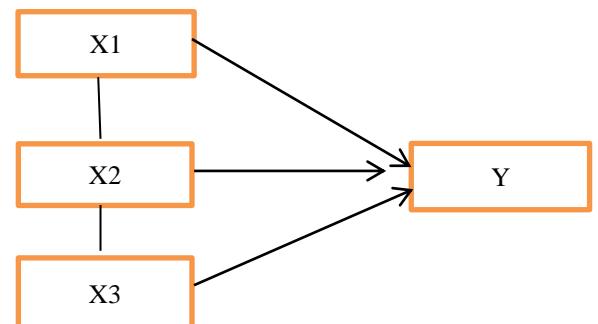
Berdasarkan hal tersebut, menjadikan sebuah dorongan penulis untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Kecepatan Lari, Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri”.

## II. METODE

Menurut Sugiyono (2016:60) Variabel Penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Pada

penelitian ini ada 4 variabel yaitu, 3 variabel bebas dan 1 variabel terikat

1. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono 2016 : 61 ). Didalam penelitian ini yang menjadi variabel bebasnya adalah kecepatan (X1), kelincahan (X2), dan keseimbangan (X3).
2. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono 2016 : 61 ). Didalam penelitian ini yang menjadi variabel terikatnya (Y) adalah keterampilan menggiring bola.



Gambar 3.1. Desain Penelitian  
(Sumber : Sugiyono, 2016:69)

Keterangan :

X1 :kecepatan (variabel bebas).

X2 :kelincahan (variabel bebas).

X3 :keseimbangan (variabel bebas).

Y :keterampilan menggiring bola  
(variabel terikat)

Pendekatan penelitian ini menggunakan teknik metode korelasi, dimana teknik korelasi merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini dapat difungsikan untuk menjelaskan dan mengontrol suatu gejala. Untuk itu dalam langkah awal pembuktiannya, maka perlu dihitung terlebih dahulu koefisien korelasi antar variabel dalam sampel, baru koefisiennya yang ditemukan diuji signifikannya (Sugiyono 2016 :224).

Dilihat dari penelitian yang menggunakan teknik rancangan penelitian korelasional pendekatan penelitian ini merupakan pendekatan penelitian kuantitatif. Hal ini seperti yang diungkapkan Sugiyono (2016: 60), “jika ada data yang dikumpulkan dapat diklasifikasi dalam kategori-kategori atau diubah dalam bentuk angka-angka, maka analisis data kuantitatif cocok digunakan”. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17-19 Oktober 2017 pada waktu pagi hari pada jam Pelajaran Penjaskes di Lapangan Sekolah SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri.

Populasi adalah sesuai dengan pendapat Sugiyono : “wilayah generalisasi yang terdiri atas :obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik

tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. (Sugiyono, 2016:117). Dalam penelitian ini populasi adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Semen sebanyak 120 siswa. Menurut Arikunto (2010:107) “apabila populasi kurang dari 100 sebaiknya diambil semua untuk dijadikan sampel, selanjutnya apabila populasi lebih dari 100 maka dapat diambil sampel 10-15% atau 20-25%. Berdasarkan uraian tentang populasi, Maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri sebanyak 30 siswa, yang dipilih dengan menggunakan teknik Simple Random Sampling, dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel.

Menurut Sugiyono (2016: 147) instrumen penelitian adalah alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data guna mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian. Tes adalah serentetan pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Arikunto, 2010: 266). Adapun instrumen yang digunakan sebagai berikut :1. Tes Kecepatan Lari 30 Meter



(Ngadenan, 2013:130), 2. Tes Kelincahan *Dodging Run* (Albertus Fenanlampir), 3. keseimbangan diukur dengan menggunakan Stork Stand dari Albertus Fenanlampir, 4. Tes Menggiring Bola (*Soccer Dribble Tes*).

Sebelum analisis data yang digunakan, lakukan uji prasyarat untuk mengetahui apakah data yang dianalisis memenuhi syarat atau tidak guna menentukan langkah selanjutnya. Uji prasyarat dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data yang berdistribusi apakah normal atau tidak. Adapun uji normalitas dan linieritas sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

b. Uji Linieritas

### III. HASIL DAN KESIMPULAN

#### Deskripsi Data

##### 1. Kecepatan Lari

Dapat di ketahui bahwa hasil tes pengukuran kecepatan lari Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri rata-rata kecepatan lari dari sebanyak 30 siswa adalah sebesar 3,99 dengan standar deviasi sebesar 0,55. Sedangkan kecepatan lari minimum adalah 2,41 dan maksimum sebesar 5,12.

##### 2. Kelincahan

Dapat di ketahui bahwa hasil tes pengukuran kelincahan Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri rata-rata kelincahan dari sebanyak 30 siswa adalah sebesar 13,00 dengan standar deviasi sebesar 0,99. Sedangkan kelincahan minimum adalah 10 dan maksimum sebesar 14,98.

##### 3. Keseimbangan

Dapat di ketahui bahwa hasil tes pengukuran keseimbangan Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri rata-rata keseimbangan dari sebanyak 30 siswa adalah sebesar 33,33 dengan standar deviasi sebesar 12,94. Sedangkan keseimbangan minimum adalah 6 dan maksimum sebesar 55.

##### 4. Menggiring Bola

Dapat di ketahui bahwa hasil tes pengukuran menggiring bola Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri rata-rata hasil tes keterampilan menggiring bola dari sebanyak 30 siswa adalah sebesar 21,11 dengan standar deviasi sebesar 2,29. Sedangkan hasil menggiring bola minimum adalah 17 dan maksimum sebesar 25,01.



## Analisis Statistik

Untuk mengetahui hubungan antara daya kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola maka peneliti menggunakan teknik statistic analisis korelasi. Sebelum melakukan analisis korelasi Product Moment terlebih dahulu data harus di uji normalitas, dan linieritas.

### 1. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas yang perhitungannya dibantu dengan program *SPSS for windows versi 21*.

### 2. Uji Linieritas

Hasil uji linier yang perhitungannya dibantu dengan program *SPSS for windows versi 21*.

### 3. Uji Hipotesis

#### a. Pengujian Hipotesis I

Berdasarkan hasil uji korelasi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola , diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,00 < 0,05$  atau nilai rhitung  $0,734 > 0,361$  rtabel, maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri.

#### b. Pengujian Hipotesis II

Berdasarkan hasil uji korelasi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola , diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,00 < 0,05$  atau nilai rhitung  $0,793 > 0,361$  rtabel, maka  $H_0$  ditolak  $H_2$  diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri.

#### c. Pengujian Hipotesis III

Berdasarkan hasil uji korelasi keseimbangan terhadap hasil menggiring bola pada , diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,00 < 0,05$  atau nilai rhitung  $0,872 > 0,361$  rtabel, maka  $H_0$  ditolak  $H_3$  diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri.

#### d. Pengujian Hipotesis IV

Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan terhadap variabel hasil menggiring bola, diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,000, < 0,05$  atau nilai Fhitung  $41,326 > 2,975$  Ftabel, maka  $H_0$  ditolak  $H_4$  diterima. Hal ini berarti ada hubungan

antara kecepatan lari, kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri.

### Kesimpulan

Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan dan saran sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri, diperoleh nilai rhitung  $0,743 > 0,361$  rtabel.
2. Ada hubungan anantara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri, diperoleh nilai rhitung  $0,793 .> 0,361$  rtabel.
3. Ada hubungan antara keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Semen Kabupaten Kediri, diperoleh nilai rhitung  $0,872 > 0,361$  rtabel.
4. Ada hubungan antara kecepatan lari, kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Semen Kabupaten

Kediri, diperoleh nilai rhitung  $41,326 > 2,975$  rtabel.

### IV. DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenanlampir. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Jogjakarta: CV. Andi Offset.
- Danny Mielke. 2003. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. FPOK. IKIP Semarang.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Semarang : Dahara Prize.
- Ngadenan. 2012. *Dasar –Dasar Pendidikan dan Strategi Pembelajaran Kesehatan Olah raga*. Tidak Dipublikasikan. Kediri.
- Ngadenan. 2013. *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Tidak Dipublikasikan. Kediri.
- Penyusun, Tim. 2016. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah atau Skripsi Mahasiswa Universitas PGRI Kediri*. Kediri. UNP.
- Riduwan.2013. *Cara Mudah Belajar SPSS 17.0 dan Aplikasi Statitik Penelitian*. Bandung : Alfabeta.



Sugiyono.2016.*Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

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