

ARTIKEL

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI, KELINCAHAN DAN
KOORDINASI MATA KAKI DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING
BOLA U-15 SSB JOYOBOYO KABUPATEN KEDIRI
TAHUN 2017**



Oleh:

NAMA : IRIANTO BUDI SETIAWAN

NPM : 13.1.01.09.0329

Dibimbing oleh :

- 1. Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Pd**
- 2. M. Firdaus. M.Or**

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

2017

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017




Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Irianto Budi Setiawan
NPM : 13.1.01.09.0329
Telepon/HP : 082330656576
Alamat Surel (Email) : iriantosetiawan@gmail.com
Judul Artikel : HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI,
KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA KAKI
DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA U-15
SSB JOYOBOYO KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2017
Fakultas – Program Studi : FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jln. KH. Achmad Dahlan No 76 Mojoroto Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi 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,..... |
|---|---|---|
| Pembimbing I  <u>Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Pd</u> NIDN. 0711038802 | Pembimbing II  <u>M. Firdaus. M.Or</u> NIDN. 0713018804 | Penulis,  <u>Irianto Budi Setiawan</u> NPM 13.1.01.09.0329 |

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI, KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA KAKI DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA U-15 SSB JOYOBOYO KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2017

Irianto Budi Setiawan

13.1.01.09.0329

FKIP - PENJASKESREK

iriantosetiawan@gmail.com

Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Pd - M. Firdaus. M.Or

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Sepak bola tidak hanya dimainkan oleh kalangan tertentu saja, tapi permainan sepak bola dimainkan oleh semua kalangan baik muda maupun tua. Jadi sepak bola merupakan olahraga yang sangat difavoritkan oleh semua golongan. Terbukti dengan adanya banyak kompetisi dan pertandingan sepak bola di kelas desa, daerah dan negara bahkan dunia. Dalam permainan sepak bola dengan baik dan benar pemain harus dibekali dengan teknik-teknik dasar sepak bola. Teknik dasar permainan sepak bola ada 2 yaitu teknik dasar dengan bola, seperti *passing* (mengumpan), *shooting* (menendang bola ke gawang), *dribbling* (menggiring bola), *heading* (menyundul bola) dan *control* (menghentikan bola) dan teknik dasar tanpa bola / teknik badan. Menggiring bola itu sendiri tidak hanya membawa bola menyusuri setiap sudut lapangan dengan lurus kedepan tetapi juga harus melihat kedepan atau lawan. Sebenarnya *dribbling* atau menggiring bola itu sendiri berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan menahan bola agar tetap dalam penguasaan. *Dribbling* memerlukan keterampilan yang baik dan didukung dari unsur kondisi fisik yang baik pula seperti keseimbangan, kelincahan dan kecepatan.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara, kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola U-15 SSB JOYOBOYO Kediri Tahun 2017. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa U-15 SSB JOYOBOYO Kediri, sampel yang diambil dari hasil Non-Probability sampling berjumlah 30 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran kecepatan lari, kelincahan (*shuttle run*), koordinasi mata kaki serta kemampuan menggiring bola.

Analisis data menggunakan uji korelasi ganda kelincahan kecepatan dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola. Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi kelincahan, kecepatan, dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ atau nilai $F_{hitung} 3,562 > 2,92 F_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara kelincahan, kecepatan dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola pada ekstrakurikuler sepak bola U-15 SSB JOYOBOYO Kediri.

Kata Kunci: Kecepatan Lari, Kelincahan, Koordinasi Mata Kaki, Menggiring Bola

I. LATAR BELAKANG

Pada masa sekarang ini, olahraga di dunia mengalami perkembangan yang sangat pesat. Perhatian masyarakat terhadap kebugaran atau kesegaran jasmani dalam berolahraga makin tinggi. Belakangan ini olahraga telah diikuti oleh segala umur dan gender. Partisipasi masyarakat terhadap olahraga menyebabkan munculnya bermacam-macam masalah, sehingga diperlukan partisipasi ahli multi disiplin dalam penanggulangannya. Untuk mensukseskan olahraga di negara kita, maka sebaiknya kita pelajari tentang berbagai hal yang berhubungan dengan disiplin ilmu berolahraga.

Olahraga yang dimaksud dimana untuk mencapai suatu keadaan fisik yang prima sebagai usaha peningkatan prestasi adalah sepakbola. Dimana hampir diseluruh penjuru dunia dapat melakukan olahraga tersebut. Sepak bola saat ini adalah olahraga yang paling populer didunia, jauh lebih populer dibandingkan olahraga populer lainnya seperti basket, bola voli, ataupun tennis. Sebagai bukti, piala dunia tahun 2002 ditonton oleh total kurang lebih 2,88 miliar pemirsa televisi diseluruh dunia (Timo Scheuneman, 2008:15).

Permainan sepak bola tidak hanya dimainkan oleh kalangan tertentu saja, tapi

permainan sepak bola dimainkan oleh semua kalangan baik muda maupun tua. Bahkan pada era sekarang permainan sepak bola juga dimainkan oleh wanita juga. Jadi sepak bola merupakan olahraga yang sangat difavoritkan oleh semua golongan. Terbukti dengan adanya banyak kompetisi dan pertandingan sepak bola di kelas desa ,daerah dan negara bahkan dunia. Baik kompetisi pertandingan yang secara resmi dari asosiasi internasional maupun asosiasi pembinaan daerah.

Sepakbola berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa dan orang tua. Bukti nyata permainan dapat dilakukan wanita yaitu hasil tim AS melawan Cina, sungguh nya tidak kalah menarik dengan partai final World Cup 1998 antara Perancis melawan Brasil (Sucipto, 2007:7).

Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya yang dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan didaerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan di luar (*out door*) atau di dalam (*in door*) (Sucipto dkk,

2007:7). Dengan dapat dimainkan di luar ataupun di dalam ruangan, seorang atlet seharusnya juga mempunyai program latihan di luar ruangan dan juga di dalam ruangan. Dimana program tersebut dapat mempengaruhi performa bertanding di lapangan.

Olahraga sepak bola ini tentu pelaku diwajibkan untuk mengerti dan menguasai beberapa teknik dasar yang terdapat dalam olahraga sepak bola. Teknik dasar merupakan gerakan-gerakan yang diperlukan dalam bermain. Kemudian untuk mendapatkan kualitas bermain sepak bola yang baik maka pelaku sepak bola memerlukan latihan teknik dasar yang terprogram dan mempunyai intensitas yang sudah direncanakan.

Menurut Sarumpaet (1992:17) bahwa teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar, dan dengan modal teknik dasar yang baik, seorang pemain sepakbola akan dapat bermain dengan baik disegala posisinya. Tanpa menguasai teknik dasar, penampilan dalam permainan tidak akan baik, sebab teknik dasar merupakan fundamental dalam permainan sepakbola disamping fisik, teknik dan mental. Dijelaskan lebih lanjut bahwa teknik dasar permainan sepakbola terdiri dari teknik tanpa bola dan teknik dengan bola, dimana kedua teknik tersebut merupakan faktor yang saling mendukung.

Dalam permainan sepak bola dengan baik dan benar pemain harus dibekali dengan teknik-teknik dasar sepak bola. Teknik dasar permainan sepak bola ada 2 yaitu teknik dasar dengan bola, seperti *passing* (mengumpan), *shooting* (menendang bola ke gawang), *dribbling* (menggiring bola), *heading* (menyundul bola) dan *control* (menghentikan bola) dan teknik dasar tanpa bola / teknik badan. Menggiring bola itu sendiri tidak hanya membawa bola menyusuri setiap sudut lapangan dengan lurus kedepan tetapi juga harus melihat kedepan atau lawan. Sebenarnya *dribbling* atau menggiring bola itu sendiri berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan menahan bola agar tetap dalam penguasaan. *Dribbling* memerlukan keterampilan yang baik dan didukung dari unsur kondisi fisik yang baik pula seperti keseimbangan, kelincahan dan kecepatan.

Namun bukan demikian pelaku sepak bola mengabaikan teknik-teknik pendukung yang lain dalam bermain sepak bola. Kemampuan-kemampuan itulah yang menjadi bekal pemain untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, dengan menjadi tontonan yang menghibur dan dapat meraih prestasi yang setinggi-tingginya kelak.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan di atas,

penulis tertarik untuk meneliti **Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola U-15 SSB JOYOBOYO Kabupaten Kediri.**

II. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:118). Menurut Frakel dan Wallen (1990) dalam buku Khomsin (2008:110) variabel dapat diartikan sebagai suatu konsep benda yang bervariasi. Variabel juga diartikan sebagai objek penelitian, pada dasarnya variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013:60). Penelitian ini menggunakan dua jenis variabel yang akan diteliti yaitu:

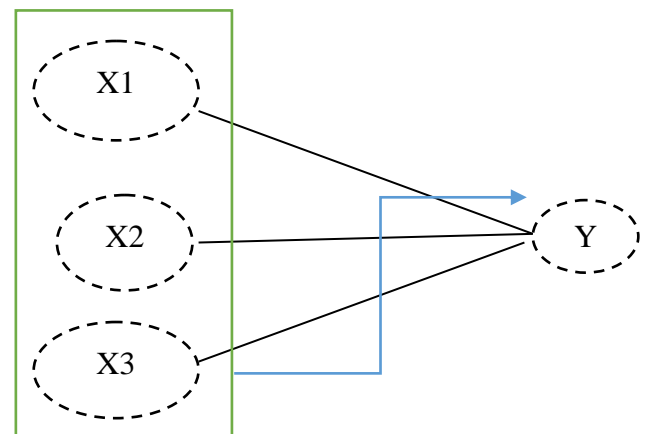
a. Variabel bebas

Variabel bebas sering disebut variabel perlakuan, variabel penyebab, variabel kuasa atau variabel tak tergantung. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah hubungan antara kecepatan lari, kelincahan dan koordinasi mata kaki.

b. Variabel terikat

Variabel terikat sering disebut variabel tak bebas. Secara singkat variabel terikat dapat disebut juga variabel efek. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola U-15 SSB JOYOBOYO Kabupaten Kediri.

Secara ringkas hubungan antara variabel tersebut terlihat pada gambar berikut:



Keterangan :

X₁ : kecepatan

X₂ : Kelincahan

X₃ : Koordinasi mata kaki

Y : Kemampuan menggiring bola

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Setiap kegiatan penelitian memerlukan metode yang tepat karena tidak semua metode sesuai dengan penelitian yang digunakan. Setiap metode yang dipilih disamping cara atau teknik untuk memperoleh data, juga merupakan pedoman untuk menentukan maksud dan

tujuan yang hendak dicapai penelitian itu sendiri.

Dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian dan hipotesis bersifat kuantitatif dengan rumusan yang akan dijelaskan.

2. Teknik Penelitian

Teknik penelitian ini menggunakan pendekatan korelasi, bertujuan untuk mencari hubungan latihan kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola permainan sepakbola di U-15 SSB Joyoboyo Kabupaten Kediri.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Pembahasan Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji adanya hubungan kecepatan lari, kelincahan dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola U-15 SSB Joyoboyo Kabupaten Kediri Tahun 2017. Berdasarkan hasil analisis pengujian hipotesis maka dilakukan pembahasan sebagai berikut.

1. Hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sesuai dengan teori Sajoto (1995: 9) dalam permainan sepak bola pada U-15 SSB Joyoboyo Kabupaten Kediri Tahun 2017.

Berdasarkan hasil analisis dan atau pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola pada U-15 SSB Joyoboyo Kabupaten Kediri Tahun 2017 ada hubungan yang signifikan. Hal tersebut terlihat dari hasil analisis SPSS bahwa nilai probabilitas yaitu $0,080 < \text{signifikan } 0,05$ sehingga dapat dikatakan signifikan.

Kecepatan lari diperlukan dalam permainan sepak bola baik saat melakukan menggiring bola maupun teknik lainnya. Kecepatan lari merupakan kekuatan utama saat melakukan menggiring bola karena kecepatan adalah penunjang akurasi menggiring bola. Oleh karena itu kecepatan lari memiliki hubungan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

2. Hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola sesuai dengan teori Toho Cholik Mutohar, dkk (2007: 56) dalam permainan sepak bola pada U-15 SBB Joyoboyo Kabupaten Kediri Tahun 2017.

Berdasarkan hasil analisis dan atau pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola pada U-15 SSB Joyoboyo Kabupaten Kediri Tahun 2017 ada hubungan yang signifikan. Hal

tersebut terlihat dari hasil analisis SPSS bahwa nilai probabilitas yaitu $0,039 < \text{signifikan } 0,05$ sehingga dapat dikatakan signifikan.

Kelincahan diperlukan untuk menunjang saat akan melakukan dribbling dan menendang bola (*passing*). Untuk menghasilkan kelincahan perlu menggerakkan anggota tubuh lain. Kelincahan merupakan kemampuan yang dominan untuk menggiring bola. Saat menggiring bola atlet cenderung menggunakan otot perut untuk dan kelincahan kaki sehingga dapat dikatakan kelincahan memiliki hubungan dengan kemampuan menggiring bola dalam sepak bola.

3. Hubungan antara koordinasi mata kaki dengan hasil kemampuan menggiring bola sesuai dengan teori Ngatman (2001: 25) dalam permainan sepak bola pada U-15 SSB Joyoboyo Kabupaten Kediri Tahun 2017.

Berdasarkan hasil analisis dan atau pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola pada U-15 SSB Joyoboyo Kabupaten Kediri Tahun 2017 ada hubungan yang signifikan. Hal tersebut terlihat dari hasil analisis SPSS bahwa nilai probabilitas yaitu $0,067 < \text{signifikan } 0,05$ sehingga dapat dikatakan signifikan.

Koordinasi mata kaki ibarat kata digunakan untuk melihat arah bola. Koordinasi merupakan tempat penggabungan beberapa gerakan dalam sepak bola. Dengan adanya koordinasi atlet akan lebih mudan melakukan menggiring bola dan mata untuk melihat sasaran dan kaki sebagai media dalam menggiring bola sehingga mampu memperoleh ketepatan yang baik.

4. Hubungan antara kecepatan lari, kelincahan dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola pada U-15 SSB Joyoboyo Kabupaten Kediri Tahun 2017.

Berdasarkan hasil analisis dan atau pengujian hipotesis keempat menunjukkan bahwa antara kecepatan lari, kelincahan dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola U-15 SSB Joyoboyo Kabupeten Kediri Tahun 2017 ada hubungan yang signifikan. Hal tersebut terlihat dari hasil analisis SPSS bahwa nilai probabilitas yaitu $0,039 < \text{signifikan } 0,05$. Dan nilai F hitung $3,227 > F \text{ tabel } 2,92$, sehingga dapat dikatakan signifikan. Dengan demikian saat melakukan menggiring bola, kecepatan yang digunakan sebagai penunjang akurasi saat melakukan menggiring bola. Kelincahan sebagai penunjang saat menggiring bola dan koordinasi mata kaki untuk ketepatan

sasaran saat menggiring bola dalam permainan sepak bola.

B. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil simpulan sebagai berikut.

1. Ada hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola U-15 SSB Kabupaten Kediri Tahun 2017.
2. Ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola U-15 SSB Kabupaten Kediri Tahun 2017.
3. Ada hubungan antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola U-15 SSB Kabupaten Kediri Tahun 2017.
4. Ada hubungan antara kecepatan lari, kelincahan dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola U-15 SSB Kabupaten Kediri Tahun 2017.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta. 2006
- Khomsin. 2008. *Paradigma Buku Penjas di Indonesia dalam Era Reformasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ngatman, JR, Mitchel. 2001. *Mitchell Soccer Test*. Canada : mocaicpress
- Sajoto. 1995. *Pengembangan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Sarumpaet. 1992. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Depdikbud.
(di unduh 9 Oktober 2016)
- Scheunemann, Timo. 2008. *Dasar-Dasar Sepakbola Modern*. Jakarta: Dahara Prize.
- Sucipto. 2007. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan: Direktorat Jendral Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.