

ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN, KELINCAHAN, DAN KECEPATAN DENGAN KEBERHASILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMK ISLAM 1 KOTA BLITAR



Oleh:

M. Kanzul Fikri Indriawan

13.1.01.09.0368

Dibimbing oleh :

1. Moh. Nurkholis, M. Or.

2. Muhammad Yanuar Rizky, M. Pd.

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2019

**SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019**

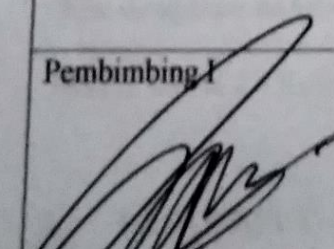
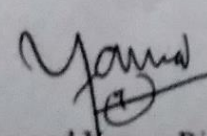
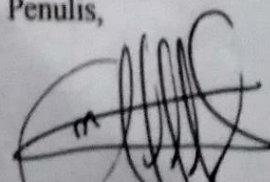
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : M. Kanzul Fikri Indriawan
NPM : 13.1.01.09.0368
Telepon/HP : 085604854881
Alamat Surel (Email) : fikiriindriawan8@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan Antara Kelentukan, Kelincahan, Dan Kecepatan Dengan Keberhasilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK Islam I Kota Blitar
Fakultas – Program Studi : FKIP – Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kota 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 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, 13 Februari 2019 |
|---|---|--|
| Pembimbing I  Moh. Nurkholis, M.Or NIDN. 0725048802 | Pembimbing II  Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd NIDN. 0718019003 | Penulis,  M. Kanzul fikri indriawan NPM. 13.1.01.09.0368 |

HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN, KELINCAHAN, DAN KECEPATAN DENGAN KEBERHASILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMK ISLAM 1 KOTA BLITAR

M. Kanzul Fikri Indriawan

13.1.01.09.0368

FKIP - Penjaskesrek

Fikriindriawan8@gmail.com

Moh. Nurkholis, M. Or dan Muhammmad Yanuar Rizky, M. Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) hubungan antara kelentukan dengan keberhasilan menggiring bola pada permainan sepakbola, 2) hubungan antara kelincahan dengan keberhasilan menggiring bola pada permainan sepakbola, 3) hubungan antara kecepatan dengan keberhasilan menggiring bola pada permainan sepakbola, 4) hubungan antara kelentukan, kelincahan dan kecepatan dengan keberhasilan menggiring bola pada permainan sepakbola.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif, dengan menggunakan jenis penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMK Islam 1 Kota Blitar sebanyak 35 siswa. Sampel dalam penelitian yang digunakan sebanyak 35 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu *prability sampling*.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: 1) Ada hubungan antara kelentukan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola. Hal ini dibuktikan bahwa nilai $r_{hitung} = 0,370$ dengan r_{tabel} tingkat signifikan 5% $N = 35$ sebesar 0,334. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan sig. $0,029 < 0,05$, 2) Ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola. Hal ini dibuktikan bahwa nilai $r_{hitung} = 0,404$ dengan r_{tabel} tingkat signifikan 5% $N = 35$ sebesar 0,334. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan sig. $0,016 < 0,05$, 3) Ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola. Hal ini dibuktikan bahwa nilai $r_{hitung} = 0,404$ dengan r_{tabel} tingkat signifikan 5% $N = 35$ sebesar 0,334. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan sig. $0,016 < 0,05$, dan 4) Ada hubungan antara kelentukan, kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola. Hal ini dibuktikan dari hasil uji-F pada F_{tabel} dengan df $(35-1 = 34)$ diperoleh nilai F_{tabel} sebesar 2,88 (taraf signifikan 5%). Dari hasil uji-F diperoleh nilai $F_{hitung} = 4,769 > F_{tabel} = 2,88$ dengan sig. $0,008 < 0,05$.

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini disarankan bahwa: 1) Diharapkan bagi para peserta ekstrakurikuler sepak bola agar lebih bersemangat dalam melakukan latihan untuk memperoleh hasil optimal dalam permainan sepakbola dengan melatih fisik terutama kelentukan, kelincahan dan kecepatan dalam menggiring bola. 2) Dapat dijadikan pegangan bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga sepakbola, khususnya mengenai faktor-faktor dapat mempengaruhi keberhasilan menggiring bola diantaranya kelentukan, kelincahan dan kecepatan.

KATA KUNCI : Kelentuan, Kelincahan, Kecepatan, Menggiring Bola

I. LATAR BELAKANG

Tujuan pembangunan nasional generasi muda untuk menjadi rohani. Indonesia, sekiranya dapat diperlukan peran Sedangkan untuk menjadi tenaga kerja yang

siap pakai sangat di perlukan otak yang cerdas dan tubuh yang sehat. Salah satu kegiatan yang mengacu pada pencapaian derajat kesehatan, baik mental (*psikis*) maupun fisik adalah melalui olahraga. Di Negara kita olahraga berkedudukan sebagai alat pendidikan dari pembangunan bangsa. Oleh karena itu olahraga merupakan alat bantu untuk mengurangi kenakalan remaja guna diarahkan ke arah positif yang dapat membantu dan mencegah kemerosotan mental dan moral generasi muda

Tidak semudah apa yang kita bayangkan untuk mengejar prestasi tersebut, maka perlu memperhatikan faktor – faktor yang dapat menunjang pencapaian prestasi yang maksimal. Untuk itu diperlukan kerja keras, disiplin tinggi agar dapat menyertakan diri di kancah Internasional, yaitu dengan menjuarai beberapa macam kejuaraan olahraga di tingkat Internasional diantaranya bola basket dan sepakbola. Salah satu cabang olahraga yang dapat mengharumkan nama bangsa indonesia di tingkat Internasional adalah cabang olahraga sepakbola. Olahraga sepakbola merupakan cabang olahraga yang banyak penggemarnya di seluruh dunia. Sebab olahraga ini dimainkan oleh semua lapisan masyarakat. Untuk dapat bermain sepakbola yang baik dan benar pemain dituntut mempunyai skill individu yng tinggi. Bakat juga merupakan

modal pokok sebagai pemain sepakbola, tetapi janganlah mengandalkan bakat semata. Orang enggan berlatih, meskipun dia mempunyai bakat yang tinggi dia akan kalah dari orang yang kurang berbakat tapi mau dan tekun berlatih. Macam – macam ketrampilan dasar yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain sepakbola antara lain : Operan bola (*passing*), Menendang bola (*shooting*), Menggiring bola (*dribbling*), Melempar bola (*throw in*), Menyundul bola (*heading*), Merampas bola (*tackling*), Menghentikan bola (*controlling*). (Clive Gifford, 2005 : 12)

Teknik dasar yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain sepakbola antara lain sebagai berikut : 1) Teknik dasar menendang bola (Dengan kaki bagian dalam, Dengan punggung kaki, Dengan kura – kura kaki bagian dalam, Dengan kura – kura kaki bagian luar), 2) Teknik menerima bola (Menerima bola bergulir di tanah dengan soel sepatu, Menerima bola dengan kaki bagian dalam, Menerima bola melayang yang jatuh ke tanah, Menerima bola dengan kaki bagian dalam, Menerima bola dengan kaki bagian dalam, Menerima bola dengan punggung kaki, Menerima bola dengan paha, Menerima bola dengan dada, Menerima bola dengan kepala), 3) Teknik menggiring bola (Menggiring dengan kura – kura bagian dalam, Menggiring dengan kura – kura bagian luar, Menggiring dengan

punggung kaki), 4) Teknik menyundul bola (Menyundul bola dengan awalan, Menyundul bola dengan melompat, Menyundul bola dengan melayang).

Salah satu teknik dasar yang belum maksimal dikuasai oleh pemain adalah teknik menggiring bola. Hal ini nampak dalam permainan, latihan maupun dalam pertandingan, para pemain banyak kehilangan bola, karena bola yang diterima tidak sepenuhnya dikuasai oleh pemain tersebut. Bola yang sebenarnya dapat digiring agar lebih dekat ke sasaran, karena tidak memiliki keterampilan menggiring bola, karena bola tersebut secara tergesa-gesa langsung di tendang ke teman sehingga bola direbut dapat dikuasai oleh lawan. Menurut Danny Mielke (2007: 1) : “Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding, keterampilan utama yang pertama kali akan membuatmu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan menggiring bola (*dribbling*)”. Hampir semua teknik tersebut digunakan selama pertandingan walaupun kadang-kadang teknik tanpa bola/gerakan tanpa bola memberikan andil yang cukup besar untuk penyerangan atau membantu pertahanan. Kemahiran menggiring bola diperlukan setiap pemain, misalnya disaat pemain depan yang lepas mendahului lawan sendirian, posisi ini sangat menguntungkan, jika ia mahir menggiring bola ke depan

dengan cepat untuk langsung menembak ke gawang lawan. Untuk mencapai itu semua perlu dilakukan proses latihan yang berkesinambungan dengan melakukan pendekatan ilmiah yang terkait.

Ekstrakurikuler adalah salah satu cara meningkatkan prestasi khususnya dibidang olahraga. Di sekolah-sekolah menengah saat ini sudah mulai mengadakan ekstrakurikuler baik ekstrakurikuler olahraga ataupun ekstrakurikuler yang lain. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang bertujuan menyalurkan bakat siswa agar keterampilan mereka dapat tersalurkan sehingga tidak melakukan hal-hal yang negatif di luar jam sekolah seperti pacaran, tawuran, minum-minuman keras dan lain-lain. Sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler sepakbola di Blitar salah satunya adalah di SMK Islam 1 Kota Blitar. Kegiatan ini dilatih langsung oleh guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut. Dalam satu minggu ekstrakurikuler sepakbola dilaksanakan satu kali pertemuan yaitu pada hari sabtu. Meskipun belum menggunakan peralatan/sarana prasarana yang standar namun ekstrakurikuler ini banyak di ikuti oleh siswa-siswa di sekolah tersebut. Fasilitas yang disediakan oleh sekolah untuk menunjang kegiatan ekstrakurikuler sepakbola tersebut adalah lapangan sepakbola, kaos tim, beberapa

bola dan beberapa *cune*. Anak-anak yang mengikuti ekstrakurikuler ini adalah anak yang ingin menggali dan mengembangkan *skill* dalam bermain sepakbola.

Saat kegiatan ekstrakurikuler siswa di SMK Islam 1 Kota Blitar lebih senang untuk langsung bermain tanpa terlebih dahulu belajar teknik-teknik dasar pada permainan sepakbola. Seperti latihan mengoper (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menghentikan bola (*stopping*), menyundul bola (*heading*), dan teknik-teknik dasar yang lain. Akan tetapi, permainan sepakbola di SMK Islam 1 Kota Blitar yang pada umumnya telah dilakukan dengan baik oleh siswa masih terdapat beberapa kekurangan. Kekurangan tersebut ialah dalam melakukan gerakan lari untuk melewati lawan siswa mempunyai kesulitan dalam memutar badan untuk mengecoh lawan. Di samping itu, dari hasil pengamatan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kelincahan dalam melakukan menggiring bola masih terlihat kurang maksimal yang diperagakan oleh siswa ketika melakukan menggiring bola. Kecepatan berlari siswa juga tidak maksimal dalam menggiring bola, sehingga bola yang dikuasai cenderung mudah direbut oleh lawan. Siswa di SMK Islam 1 Kota Blitar belum terlalu memahami bahwa dengan latihan teknik-teknik dasar tersebut

dapat mempengaruhi dalam suatu permainan sepakbola.

Tidak mengherankan jika masih banyak terjadi kesalahan-kesalahan dasar seperti kesalahan pada saat melakukan *passing*, kesalahan pada saat menghentikan bola, kesalahan pada saat menyundul bola, terutama banyak kesalahan yang dilakukan pada saat menggiring bola. Karena menggiring bola tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja namun banyak faktor yang mempengaruhi dalam menggiring bola seperti kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan lain - lain. Permainan sepakbola memerlukan kerjasama tim yang baik antara pemain baik di saat menyerang, di saat bertahan, mengoper bola, menerima bola atau menggiring bola untuk mendukung pemain tim. Banyak kesalahan dilakukan siswa peserta ekstrakurikuler di SMK Islam 1 Kota Blitar saat pemain menggiring bola, seperti bola lepas jauh dari penguasaan, sehingga bola mudah direbut oleh pemain lawan. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka akan mendukung kemampuan bermain yang baik pula.

Kecepatan lari, hampir semua cabang olahraga terdapat unsur jalan dan lari, termasuk dalam cabang olahraga sepakbola. Jika kita mengamati dalam permainan sepakbola pemain kebanyakan menggiring

bola sambil berlari. Kemampuan berlari dengan cepat pada saat menggiring bola akan mempercepat pemain untuk sampai pada tujuan. Dengan kecepatan yang tinggi pada saat menggiring bola maka dapat dipastikan bola akan sulit direbut pemain lawan. Kecepatan mutlak digunakan dalam olahraga ini karena karakteristik olahraga ini adalah permainannya yang cepat terutama pada saat menggiring bola. Pentingnya kelentukan dalam sepakbola berkenaan dengan dua hal, jarak yang luas dari kelentukan penting untuk menunjang kecepatan dan kelentukan yang baik akan menurunkan terjadinya cedera dan memperbaiki kesehatan tubuh. Dengan kelentukan yang baik kaki akan dengan mudah membawa bola atau mengarahkan bola sesuai kemauan dan disesuaikan dengan kondisi dalam lapangan, jadi diduga dengan kelentukan yang baik akan menunjang pemain untuk menggiring bola dengan baik pula.

Kelincahan merupakan unsur yang tidak kalah penting khususnya pada saat menggiring bola. Dengan kelincahan yang tinggi seorang pemain akan mudah untuk melewati pemain lawan, karena dengan

kelincahan pemain akan dengan cepat mengamankan bola sebelum bola direbut oleh pemain lawan. Namun dibutuhkan latihan yang sungguh-sungguh dan berkesinambungan agar pemain dapat menguasai teknik ini. Salah satu latihan yang digunakan untuk melatih kelincahan adalah dengan lari *zig-zag* atau dengan latihan *shuttle run*.

Kecepatan juga merupakan unsur penting pada permainan sepakbola, terutama pada saat menggiring bola. Berdasarkan uraian di atas, menunjukkan bahwa unsur teknik menggiring bola sangat diperlukan dalam permainan sepakbola, sedangkan kemampuan menggiring bola memerlukan dukungan unsur seperti: kecepatan, kelentukan, dan kelincahan. Berdasarkan pertimbangan di atas maka peneliti perlu membuktikan dengan mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan antara kelentukan, kelincahan dan kecepatan tubuh dengan keberhasilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMK Islam 1 Kota Blitar”

II. METODE

Dalam mencapai tujuan penelitian ini, perlu di ketahui dulu variabel penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan (X1), kelincahan (X2), dan kecepatan (X3), terhadap

kemampuan menggiring bola (Y), penelitian ini dibuat agar peneliti mampu menjawab pertanyaan penelitian dengan valid, objektif dan sehemat mungkin.

Menurut Sugiyono (2017 : 14) Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan

Penelitian ini dibuat agar peneliti mampu menjawab pertanyaan penelitian dengan valid, objektif dan sehemat mungkin. Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasi. Penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih dari variabel lain berdasarkan koefisien korelasi (Husaini Usman, 2000: 5).

Tempat untuk melakukan penelitian atau pengambilan data dalam penelitian ini direncanakan di SMK Islam 1 Kota Blitar Jl. Musi No.6, Kauman, Kepanjenkidul, Kota Blitar, Jawa Timur 66117. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di

SMK Islam 1 Kota Blitar sebanyak 35 siswa.

Metode sampel yang digunakan yaitu *probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memberi peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Menurut Sugiyono (2017 : 120). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Penelitian ini menggunakan tes di karenakan variabel yang diteliti adalah kecepatan, kelincahan dan kelentukan dalam keberhasilan menggiring bola.

Terdapat dua macam tes kelentukan, yaitu kelentukan relatif dan kelentukan mutlak. Kelentukan dapat dinilai dengan alat-alat laboratorium yang disebut *fleksometer, goniometer, standing trunkflection meter, sit and reach*, dan lain-lain. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes *Sit and Reach* karena tes ini tidak hanya mengukur kelentukan tulang belakang, namun kelentukan kaki juga diukur dalam instrumen ini.

Kelincahan merupakan gabungan dari koordinasi, kecepatan, kelentukan dan power. Instrumen yang mengukur tes kelincahan diantaranya *squat trust, dogging run, LSU agility obstacle course, hexagonal obstacle*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes *dogging run* untuk

mengukur kemampuan mengubah arah berlari.

Ada beberapa tes yang digunakan untuk mengukur variabel kecepatan diantaranya lari sprint 30 meter, lari sprint 40 meter, lari sprint 50 meter, lari sprint 60 meter (tes kesegaran jasmani Indonesia 47 tahun 2010: 3). Dalam penelitian ini peneliti memilih lari sprint 30 meter karena subyek dalam penelitian ini adalah siswa yang rata-rata berusia 16-18 tahun. Jadi sangat tepat untuk menggunakan tes lari yang 30 meter. Tes ini termasuk dalam katagori tes koordinasi. Ada beberapa tes yang digunakan untuk mengukur koordinasi diantaranya lempar tangkap bola tenis, *Soccer Wall Volley Test*, *Soccer Dribble Test*. Karena peneliti ingin mengetahui kemampuan menggiring bola maka tes yang digunakan adalah *Soccer Dribble Test*.

Perhitungan Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan normalitas ini menggunakan rumus *chi-square*, menurut Suharismi Arikunto (2006: 290) rumus *chi-square* adalah sebagai berikut:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Disamping pengujian terhadap penebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa

kelompok- kelompok yang membentuk sampel berasal dri pupulasi yang homogen.Sedangkan pengujian homogenitas dengan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 22.0for Windows Evaluation Version*.

Uji linieritas digunakan untuk menguji apakah data yang diperoleh linier atau tidak. Jika linier, maka dapat maka dapat menggunakan teknik regresi non linier. Uji linieritas dengan uji F yang kriteria pengujiannya yaitu menggunakan signifikansi $>0,05$ maka dapat dinyatakan linier, tetapi jika signifikansi $<0,05$ maka dapat dinyatakan tidak linier.

Uji keberartian model ini digunakan untuk menguji apakah model regresi yang diperoleh signifikan atau tidak. Uji keberartian model ini dilakukan menggunakan uji T dengan kriteria pengujiannya yaitu jika signifikansi $>0,05$ maka data dinyatakan signifikansi, tetapi jika signifikansi $<0,05$ maka dinyatakan tidak signifikansi.

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan dari variabel bebas ($X_1, X_2, X_3,$) dengan variabel terikat (Y). Untuk menguji hubungan masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat, menggunakan analisis korelasi *product moment*. Sedangkan untuk menguji hipotesis keempat mencari hubungan kedua variabel

bebas secara bersama-sama dengan variabel terikat menggunakan analisis regresi berganda dengan uji F. Perhitungan

hipotesis menggunakan bantuan komputer program *SPSS 22.0 for Windows Evaluation Version*.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab IV maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Ada hubungan antara kelentukan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola. Hal ini dibuktikan bahwa nilai $r_{hitung} = 0,370$ dengan r_{tabel} tingkat signifikan 5% $N = 35$ sebesar 0,334. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan sig. $0,029 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.
2. Ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola. Hal ini dibuktikan bahwa nilai $r_{hitung} = 0,404$ dengan r_{tabel} tingkat signifikan 5% $N = 35$ sebesar 0,334. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan sig. $0,016 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

3. Ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola. Hal ini dibuktikan bahwa nilai $r_{hitung} = 0,404$ dengan r_{tabel} tingkat signifikan 5% $N = 35$ sebesar 0,334. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan sig. $0,016 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.
4. Ada hubungan antara kelentukan, kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola. Hal ini dibuktikan dari hasil uji-F pada F_{tabel} dengan df ($35-1 = 34$ diperoleh nilai F_{tabel} sebesar 2,88 (taraf signifikan 5%). Dari hasil uji-F diperoleh nilai $F_{hitung} = 4,769 > F_{tabel} = 2,88$ dengan sig. $0,008 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

IV. PENUTUP

Saran-saran

1. Bagi Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola

Diharapkan bagi para peserta ekstrakurikuler sepak bola agar lebih bersemangat dalam melakukan latihan

untuk memperoleh hasil optimal dalam permainan sepakbola dengan melatih fisik terutama kelentukan, kelincahan dan kecepatan dalam menggiring bola.

2. Bagi Pelatih dan Guru Penjas

Dapat dijadikan pegangan bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga sepakbola, khususnya mengenai faktor-faktor dapat mempengaruhi keberhasilan menggiring bola diantaranya kelentukan, kelincahan dan kecepatan.

ta dengan populasi yang lebih luas.

V. DAFTAR PUSTAKA

Avick Vidyo Hantoro. (2010). Skripsi : *Sumbangan Kelincahan, Kelentukan dan Kemampuan Sit up 60 detik terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Putra SMP Muhammadiyah I Dlingo Bantul Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY Yogyakarta.

Clive Gifford. 2005. *Ketrampilan Sepakbola*. Yogyakarta. PT Insan Sejati.

Djoko Pekik Irianto. 2002. *Panduan Latihan Sucipto*. (2000). Sepakbola. Departmen Pendidikan Nasional.

David K. Miller. (2002). *Measurement by the Physical Education. Library of congress cataloging: Publication Data*.

Fenanlampir Arbetus. 2015. *Tes Dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta. Andi Offset.

Hendro Wibowo. 2014. *Sumbangan Kecepatan, Kelentukan, Dan Kelincahan*

3. bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian selanjutnya yang relevan dengan penelitian ini dengan melibatkan variabel-variabel lain ser

Terhadap Kemampuan menggiring Bola Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Diponegoro Sleman.

Ismaryanti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret Universitas Press.

Jabiadi. 2013. *Tingkat Ketrampilan Menggiring Bola dan Menendang bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di sd n gendengan kecamatan seyegan kabupaten Sleman*.

Komarudin. 2005. *Dasar Gerak Sepak Bola*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajarinya. Bandung: Pakar Raya.

M. Sajoto. (2005). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti. P2LPTK



Nala, I.G.N, 2008. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Bali: Udayana

Purwanto Sugeng. 2004. *hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola*

Rusli Lutan Dkk. (2000). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Sucipto. 2000. *Sepak Bola*. Departmen Pendidikan Nasional.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sukardiyanto. 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY Yogyakarta.

Sukatamsi. (1997). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. : Tiga Serangkai.

Yudha. M. Saputra. 1999. *Pengembangan Kegiatan Ko- dan ekstrakurikuler*, yogyakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan