

**SUMBANGAN KECEPATAN, KELENTUKAN, DAN KELINCAHAN  
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA YANG  
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
DI SMP DIPONEGORO SLEMAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh:  
Hendro Wibowo  
07601241054**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
MEI 2014**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul “Sumbangan Kecepatan, Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Diponegoro Sleman” yang disusun oleh Hendro Wibowo, NIM 07601241054 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 6 Mei 2014  
Pembimbing



Komarudin, M.A  
NIP: 197409282005011002

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Sumbangan Kecepatan, Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Diponegoro Sleman” yang disusun oleh Hendro Wibowo, NIM 07601241054 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 30 Mei 2014 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Komarudin, M.A	Ketua Penguji		5/06 2014
Nurhadi Santosa, M.Pd	Sekretaris Penguji		6/06 2014
Yudanto, M.Pd	Penguji I		9/06 2014
Amat Komari, M.Si	Penguji II		10/06 2014

Yogyakarta, Juni 2014

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001


## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Sumbangan Kecepatan, Kelentukan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Diponegoro Sleman” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya

Yogyakarta, 30 Mei 2014

Yang menyatakan,



Hendro Wibowo  
NIM: 07601241054

## **MOTTO**

Manusia tidak merancang untuk gagal, mereka gagal untuk merancang.  
( William J. Siegel )

Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidup dan matiku hanyalah untuk Allah SWT  
Tuhan semesta alam. Tiada sekutu bagi-Nya dan begitulah Muhammad  
diperintah. Aku (Muhammad) adalah orang muslim pertama.  
(Qs. Al-An-Aam : 162)

Tidak ada orang yang bodoh jika ia mampu mengusir rasa malas dan  
ketakutannya.  
(Hendro Wibowo)

Ikhlas, menikmati hidup tanpa menyesalinya, karena dunia hanya naungan  
sementara.  
(Hendro Wibowo)

## PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang sangat berarti dalam hidup penulis :

Keluarga terkasih, **Ayahandan Sagipan** dan **Ibunda Mustakhim** atas cinta dan kasih sayang, doa yang tulus dan senyum yang ikhlas dari hati, terima kasih atas semuanya. **Adikku Dina Wahyu Ningsih** terima kasih atas dukungan dan doanya.

Kekaasihku **Devia**, terima kasih telah memberikan warna dalam kehidupanku yang menemaniku dalam suka maupun duka, dan menemaniku dalam proses pengerjaan skripsi ini.

**SUMBANGAN KECEPATAN, KELENTUKAN DAN KELINCAHAN  
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA  
YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
DI SMP DIPONEGORO SLEMAN**

Oleh:  
Hendro Wibowo  
07601241054

**Abstrak**

Siswa di SMP Diponegoro Sleman belum terlalu memahami bahwa dengan latihan teknik-teknik dasar tersebut dapat mempengaruhi dalam suatu permainan sepak bola. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui sumbangan kecepatan, kelentukan, dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola di SMP Diponegoro.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi yaitu penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih dari variabel lain berdasarkan koefisien korelasi. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes pengukuran kecepatan, kelentukan, kelincahan dan menggiring bola. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa SMP Diponegoro Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola yang berjumlah 30 siswa. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis analisis korelasi *product moment* dan analisis regresi berganda pada taraf signifikansi 5 %.

Hasil penelitian diperoleh terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola dengan koefisien korelasi antara  $r_{x1,y} = 0,674 > r_{(0.05)(29)} = 0,306$ . Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola dengan koefisien korelasi antara  $r_{x2,y} = -0,632 > r_{(0.05)(29)} = 0,306$ . Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola koefisien korelasi antara  $r_{x3,y} = 0,812 > r_{(0.05)(29)} = 0,306$ . Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan, kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dengan F hitung  $25,958 > F \text{ tabel } (2,89)$ . Sumbangan dari kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola, yaitu sebesar 12,62%, sumbangan dari kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola, yaitu sebesar 17,75%, sumbangan dari kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola, yaitu sebesar 44,16%, secara bersama-sama sumbangan dari kecepatan, kelentukan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola, yaitu sebesar 75%.

***Kata kunci:*** Kelentukan, Kecepatan, Kelincahan, Kemampuan Menggiring Bola

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji syukur penulis panjatkan hanya bagi Allah SWT, pemelihara seluruh alam raya, yang atas limpahan rahmat, taifik dan hidayah-nya, penulis mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Tugas akhir skripsi ini di kerjakan demi memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini bukanlah tujuan akhir dari belajar karena belajar adalah sesuatu yang tak terbatas. terselesaikannya skripsi ini tentunya tidak lepas dari dorongan dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, tak salah kiranya bila penulis mengungkapkan rasa terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Bapak Prof. Rohmat Wahab, M.A, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang atas segala kebijaksanaannya sehingga skripsi ini dapat terwujud.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Drs.Amat Komari,M.Si, selaku Ketua Jurusan PJKR yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Komarudin M.A, selaku Dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.



5. Bapak Drs. Sriawan M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Bapak dan Ibu Staf Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
8. Teman-temanku, Ryan, Yuda, Erwin, Dwik, Edy dan teman-teman yang tak bisa kusebut semuanya, terima kasih atas dukungan dan semangat kalian.
9. SMP Diponegoro Sleman yang telah memberikan izin untuk penulis sehingga penelitian dalam skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 30 Mei 2014

Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	12
A. Deskripsi Teori.....	12
1. Hakikat Permainan Sepakbola .....	12
2. Teknik Dasar Sepakbola .....	14
3. Teknik Dasar Menggiring Bola.....	20
4. Hakikat Kecepatan.....	27
5. Hakikat Kelentukan .....	31
6. Hakikat Kelincahan .....	33
7. Kegiatan Ekstrakurikuler.....	37

B. Kerangka Berpikir .....	40
C. Hipotesis .....	42
BAB III. METODE PENELITIAN.....	43
A. Desain Penelitian.....	43
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	44
C. Populasi Penelitian .....	46
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	46
1. Instrument Penelitian .....	46
2. Teknik Pengumpulan Data.....	50
E. Teknik Analisis Data.....	50
1. Uji Prasyarat Analisis .....	51
2. Uji Hipotesis .....	52
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil Penelitian .....	57
B. Hasil Analisis Data .....	63
C. Pembahasan.....	68
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Implikasi.....	72
C. Keterbatasan Penelitian .....	73
D. Saran .....	73
DAFTAR PUSTAKA .....	75
LAMPIRAN.....	77

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kecepatan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Diponegoro Sleman .....	58
Tabel 2. Kelentukan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Diponegoro Sleman .....	59
Tabel 3. Kelincahan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Diponegoro Sleman .....	61
Tabel 4. Kemampuan Menggiring Bola siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Diponegoro Sleman .....	62
Tabel 5. Uji Normalitas.....	64
Tabel 6. Uji Linieritas .....	64
Tabel 7. Uji Korelasi .....	65
Tabel 8. Hasil Analisis Regresi Berganda.....	67
Tabel 9. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efisien.....	68

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam .....	24
Gambar 2. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar .....	25
Gambar 3. Menggiring Bola dengan dengan Punggung Kaki .....	26
Gambar 4. Desain Hubungan Variabel X terhadap Y .....	43
Gambar 5. Grafik Variabel Kecepatan .....	58
Gambar 6. Grafik Variabel Kelentukan .....	60
Gambar 7. Histogram Variabel Kelincahan .....	61
Gambar 8. Histogram Variabel Keterampilan Menggiring Bola .....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Pengesahan pengesahan .....	78
Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Dari Fakultas .....	79
Lampiran 3. Surat Keterangan Peminjaman Alat dari Fakultas.....	80
Lampiran 4. Surat Keterangan Pengambilan Data Dari Sekolah.....	81
Lampiran 5. Surat Keterangan Tera .....	82
Lampiran 6. Petunjuk Tes Pengukuran Kecepatan .....	83
Lampiran 7. Petunjuk Tes Pengukuran Kelentukan.....	84
Lampiran 8. Petunjuk Tes Pengukuran Kelincahan.....	85
Lampiran 9. Petunjuk Tes Pengukuran Kemampuan Menggiring Bola .....	86
Lampiran 10. Data Hasil Penelitian .....	87
Lampiran 11. Statistik penelitian .....	88
Lampiran 12. Uji Normalitas .....	94
Lampiran 13. Uji Linearitas .....	97
Lampiran 14. Uji Korelasi .....	101
Lampiran 15. Analisis Regresi Berganda .....	102
Lampiran 16. Sumbangan Relatif dan Efektif .....	103
Lampiran 17. Dokumentasi Pengambilan Data .....	106

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga sepakbola termasuk dalam suatu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Persepakbolaan Indonesia diawali dengan berdirinya persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta pada tanggal 19 April 1930 yang dipimpin oleh Soeratin Sosro Soegondo. Tetapi dalam kongres PSSI di Solo organisasi tersebut mengalami perubahan nama menjadi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia. Sejak saat itu kegiatan sepakbola semakin sering diselenggarakan oleh PSSI dan banyak pula rakyat yang bermain di jalan atau alun-alun tempat kompetisi I perserikatan tersebut diselenggarakan. Sebagai bentuk dukungan kebangitan "sepakbola kebangsaan" Pakubuwono X pun mendirikan stadion Sriwedari yang membuat persepakbolaan Indonesia semakin gencar.

Indonesia pernah mencapai prestasi yang membanggakan dalam kiprahnya di persepakbolaan dunia, contohnya kesebelasan tim nasional Indonesia menjadi negara Asia pertama sebagai wakil di Piala Dunia Tahun 1938 dan ikut serta dalam Olimpiade Melbourne 1956. Akhir-akhir ini prestasi sepakbola di Indonesia mengalami penurunan, hal ini dapat terlihat dari prestasi di tingkat ASEAN, Indonesia selalu kalah bersaing dengan negara lain seperti Thailand, Singapura, Vietnam dan Malaysia. Padahal pada era 90-

an Indonesia selalu berjaya di tingkat ASEAN, seperti di Sea Games dan piala Tiger.

Persepakbolaan di Indonesia saat ini sudah mengalami perbaikan walaupun masih tertinggal dengan negara Asia Tenggara lainnya, seperti Thailand, Vietnam dan Singapura yang sering menjadi juara pada ajang sepakbola di Asia Tenggara. Hal yang menandai bangkitnya sepakbola di Indonesia yaitu dengan adanya pembinaan atau pembibitan usia dini dan pengembangan organisasi dan kompetisi. Dimana dalam pembinaan pemain muda tersebut dilatih atau dibina dalam suatu kepelatihan yang dikenal dengan nama LPSB (Lembaga Pembinaan Sepakbola). Ditambah dengan adanya kompetisi dibawah tingkat senior seperti Piala Danone U-12, Piala Bogasari U-15, Piala Suratin U-18, sehingga menambah minat dan motivasi pada pemain belia/junior untuk meningkatkan/mengembangkan bakatnya. Dijenjang senior adanya kompetisi divisi utama liga Indonesia yang mana liga ini gabungan antara kompetisi perserikatan dan kompetisi galatama, Selain kompetisi divisi utama ada juga kompetisi lainnya seperti: Divisi I, Divisi II Nasional dan Kompetisi Copa Indonesia. Dengan adanyapembinaan pada usia dini tersebut akan menghasilkan bibit-bibit pemain yang baik dan potensial yang nantinya akan membawa harum nama baik bangsa dan negara.

Untuk itu dalam permainan sepakbola, seorang pemain dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan syarat utama untuk menjadi seorang pemain yang bermutu dan memiliki keterampilan yang tinggi dalam permainan sepakbola. Hal ini seperti



pendapat Jef Sneyers (1988: 7) bahwa : “Dalam cabang olahraga sepakbola faktor yang sangat menentukan keberhasilan satu kesebelasan adalah penguasaan teknik dasar.” Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut : 1) Menendang bola, 2) Menerima bola, 3) menyundul bola, 4) Menggiring bola, 5) Gerak tipu dengan bola, 6) Merampas bola, 7) Melempar bola, 8) Teknik penjaga gawang.”

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. Menggiring bola tidak hanya

membawa bola lurus ke depan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik.

Selain teknik-teknik dasar yang harus diperhatikan, masih ada unsur lain yang tidak kalah penting yang mempengaruhi dalam permainan sepakbola, yaitu unsur kemampuan fisik yang terdiri dari kekuatan (*power*), ketahanan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan keseimbangan. 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 Yogyakarta salah satunya adalah di SMP Diponegoro Sleman. 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.

Kemudian pada saat kegiatan ekstrakurikuler siswa di SMP Diponegoro Sleman 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 SMP Diponegoro Sleman 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 SMP Diponegoro Sleman belum terlalu memahami bahwa dengan latihan teknik-teknik dasar tersebut dapat mempengaruhi dalam suatu permainan sepak bola. 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 SMP Diponegoro Sleman 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*. Jadi 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 “Sumbangan kecepatan, kelentukan dan kelincahan terhadap kemampuan

menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Diponegoro Sleman.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan diantaranya :

1. Pada saat kegiatan ekstrakurikuler siswa di SMP Diponegoro lebih senang untuk langsung bermain tanpa terlebih dahulu belajar teknik-teknik dasar pada permainan sepakbola, sehingga kurang bisa menguasai teknik dasar dengan baik.
2. Dalam permainan sepakbola siswa di SMP Diponegoro Sleman masih terdapat beberapa kekurangan, seperti kecepatan dalam menggiring bola, memutar badan saat mengecoh lawan dan kalah dalam perebutan bola.
3. Siswa di SMP Diponegoro Sleman belum terlalu memahami bahwa dengan latihan teknik-teknik dasar tersebut dapat mempengaruhi dalam suatu permainan sepak bola
4. Belum diketahuinya sumbangan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Diponegoro.
5. Belum diketahuinya sumbangan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Diponegoro.

6. Belum diketahuinya sumbangan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Diponegoro.
7. Belum diketahuinya sumbangan kecepatan, kelentukan, dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Diponegoro.

### **C. Batasan Masalah**

Agar permasalahan pada penelitian ini lebih fokus, maka perlu adanya pembatasan masalah sehingga ruang lingkup peneliti menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka masalah yang akan dibahas dibatasi pada gambaran sumbangan kecepatan, kelentukan, dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola siswa putra di SMP Diponegoro.

### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai batasan masalah di atas maka dapat ditarik rumusan masalah:

1. Berapa besar sumbangan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola?
2. Berapa besar sumbangan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola?
3. Berapa besar sumbangan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola?
4. Berapa besar sumbangan kecepatan, kelentukan, dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola?

## **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui sumbangan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola di SMP Diponegoro.
2. Untuk mengetahui sumbangan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola di SMP Diponegoro.
3. Untuk mengetahui sumbangan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola di SMP Diponegoro.
4. Untuk mengetahui sumbangan kecepatan, kelentukan, dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola di SMP Diponegoro.

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Secara Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai sumbangan kecepatan, kelentukan, dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, sehingga dapat dijadikan acuan dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan.

### 2. Secara Praktis

- a. Bagi SMP Diponegoro, hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai masukan dan bahan evaluasi bagi guru pendidikan jasmani pada saat proses belajar mengajar dan pada saat ekstrakurikuler.
- b. Bagi Universitas, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi yang telah dimiliki, khususnya mengenai topik sumbangan



kecepatan, kelentukan, dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola.

- c. Bagi penulis, penelitian ini merupakan bahan perbandingan dan penerapan antara teori yang diperoleh selama perkuliahan dengan kenyataan, serta menambah pengalaman dan pengetahuan peneliti.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Permainan Sepakbola**

Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola ke gawang lawan. Sepakbola dimainkan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis.

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh kedua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang, termasuk penjaga gawang. Permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan sepak bola diperlukan kerjasama yang baik antar pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik pula. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya (Sucipto dkk 2000: 7).

Menurut Jef Sneyers (1988:3), sepakbola adalah olahraga beregu, didasarkan atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian tiap pemain. Dalam meningkatkan prestasi sepakbola sebuah tim harus memiliki pemain-pemain yang berkualitas, serta memiliki kondisi fisik, dan kemampuan dasar yang baik. Teknik dasar berkembang dengan seiringnya latihan yang teratur agar mendapatkan prestasi yang optimal. Teknik dasar merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola dan belum sampai pada pengertian bermain sepakbola.

Menurut Soedjono (1979: 103) dijelaskan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua kelompok terdiri dari sebelas pemain, maka dari itu kelompok tersebut disebut kesebelasan. Lebih lanjut Soedjono (1979: 103) menambahkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang setiap tim dimainkan masing-masing oleh sebelas pemain termasuk penjaga gawang. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mengantisipasi agar lawan tidak memasukkan bola ke gawang kita sehingga gawang terhindar dari kebobolan.

## 2. Teknik Dasar Sepak Bola

Dalam permainan sepakbola, seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan benar. Remy Muchtar (1992 : 27) mengatakan, “teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari teknik menendang, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, teknik lemparan ke dalam, teknik penjaga gawang”.

Menurut Sukatamsi (1997: 21) teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Kemudian untuk permainan ditingkatkan menjadi ketrampilan teknik bermain sepakbola yaitu: menerapkan teknik dasar bermain dalam permainan. Untuk dapat menghasilkan permainan sepakbola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang tidak terlepas sama sekali dari permainan.

Menurut Sucipto dkk (2000: 17-39) teknik dasar dalam permainan sepak bola dibagi menjadi 7 bagian yaitu:

### a. Menendang (*kicking*)

Menurut Sukatamsi (2001: 2.38-2.39), menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak

digunakan dalam permainan sepakbola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepak bola. Seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna tidak mungkin menjadi pemain yang baik.

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam bermain sepakbola. Menendang merupakan dasar dari penguasaan teknik-teknik dasar selanjutnya ( Sukintaka 1992 : 68).

Guna menunjang hasil tendangan yang baik, maka perlu menguasai prinsip-prinsip teknik menendang bola harus mempunyai prinsip-prinsip menendang bola yang terdiri dari: pandangan mata, kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, dan sikap badan.

#### **b. Menghentikan Bola (*stopping*)**

Menurut Sucipto, dkk, (2000: 22), menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang

penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.

**c. Menggiring Bola (*dribling*)**

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto dkk, 2000: 28). Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan.

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan dari menggiring bola adalah untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Selain itu menurut Komarudin (2011: 50) tujuan dari mendribbling bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawanan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan shooting kegawang lawan.

Menggiring merupakan merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menggiring bola adalah gerakan dalam permainan sepakbola yang mengandung unsur seni, sebab adanya penggunaan beberapa bagian kaki yang menyentuh bola dengan cara menggulingkan bola ditanah sambil berlari. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Arma Abdullah (1994:42) bahwa : “Menggiring bola dapat diartikan sebagai seni menggunakan beberapa bagian kaki dalam menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus ditanah sambil berlari.”

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan dari menggiring bola adalah untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Selain itu menurut Komarudin (2011: 50) tujuan dari mendribbling bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawanan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan shooting ke gawang lawan. Dalam menggiring bola pemain dapat menggunakan sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, serta punggung kaki. Cara melakukan dribbling adalah sebagai berikut :

- 1) Fokus terhadap bola dan keadaan sekitar dalam menentukan kemana arah yang akan kita tuju
- 2) Saat dalam tekanan lawan perkenaan bola dengan kaki harus dekat dan dilindungi oleh bagian tubuh yang lain. Dan sentuhan bola harus sesering mungkin atau banyak sentuhan agar lawan kesulitan merebutnya. Faktor kelincahan dalam melewati lawan sangat dibutuhkan disini.
- 3) Saat bebas dari tekanan lawan, pemain mempunyai banyak waktu untuk melihat kondisi sekitar dan memutuskan apa yang harus dilakukan. Biasanya sentuhan dengan bola lebih sedikit.
- 4) Saat dribbling cepat tanpa kawalan, pemain hanya menyodor bola kedepan terukur, kemudian lari secepat mungkin menuju bola, kemudian menyodor bola kembali, samapi ketempat tujuan.

#### **d. Menyundul Bola (*heading*)**

Salah satu teknik dasar yang dapat digunakan di semua posisi dan sudut lapangan yaitu menyundul bola, yang umumnya dilakukan dengan kepala. Menurut Komarudin (2011: 62) teknik ini dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol atau mengendalikan bola, bola serta melakukan sundulan untuk mencetak gol. Kecermatan serta keberanian dalam benturan melawan datangnya bola akan sangat menentukan arah bola. Saat di depan gawang, sedikit sentuhan terhadap bola akan membelokkan arah bola ke gawang yang menyulitkan penjaga gawang dalam membaca arah datangnya bola, sehingga terjadinya gol yang tidak terduga. Tujuan dari menyundul bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/ membuang bola.



**e. Merampas Bola (*tackling*)**

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tacling*) dan sambil meluncur (*sliding tacling*). Menurut komarudin (2011: 64) tujuan merebut bola adalah untuk menahan lajunya pemain lawan menuju gawang pemain bertahan, emnunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan berbahaya melalui aksi dribbling, menghalau bola keluar lapangan permainan dan untuk melakukan serangan balik dalam merebut bola dapat dilakukan dengan berdiri, melayang ataupun menjatuhkan tubuh baik dari depan, samping atau belakang.

**f. Menjaga Gawang (*goal keeping*)**

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi: menangkap bola, melempar bola, menendang bola. untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan arah datangnya bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang diluar jangkauan penjaga gawang (harus dengan meloncat).

Menurut komarudin (2011: 68) cara untuk menjaga gawang yang dilakukan oleh seorang penjaga gawang :

- 1) Menjaga gawang dari serangan pemain yang menguasai bola dapat dilakukan dengan memperhatikan sikap awal (*steady position*) yaitu dengan memperlihatkan sikap kaki dan tangan.

- 2) Kedua kaki agak dibuka selebar bahu
- 3) Kedua lutut menekuk dan rileks
- 4) Mata tetap dalam keadaan terbuka dan tertuju pada posisi bola.
- 5) Konsentrasi
- 6) Memperhatikan arah bola dalam keadaan bergulir menyusur tanah atau melayang.

**g. Lemparan kedalam (*throw-in*)**

Throw in (lemparan kedalam) dilakukan dengan memegang bola dengan kedua tangan, mengayun bola dari belakang keatas kepala, kedepan, sementara kedua kaki sejajar menyentuh tanah. Lemparan diarahkan kearah kawan dengan tepat ataupun diarahkan kedearah lawan. *Throw-in* merupakan cara memulai lagi permainan setelah bola *out*, yakni bola meninggalkan lapangan permainan melalui garis samping.

Menurut Shodikin Candra (2010: 8) melempar bola kedalam (*throw in*) biada terjadi apabila bola keluar dari garis permainan, jika di garis gawang maka disebut bola gawang, jika di garis samping disebut bola keluar (*out ball*). Pelaksanaan lemparan kedalam yaitu :

- 1) Bola dipegang dengan dua tangan di atas kepala
- 2) Kedua kaki lurus berdiri tegap
- 3) Bola agak ditekuk ke belakang
- 4) Bola dilepas di atas kepala, tanpa dibanting
- 5) Kaki tidak boleh diangkat
- 6) Saat melempar, kaki tidak boleh menginjak garis lapangan

**3. Menggiring Bola**

**a. Pengertian Menggiring Bola**

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan

dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan dari menggiring bola adalah untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Selain itu menurut Komarudin (2011: 50) tujuan dari mendribbling bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawanan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan shooting kegawang lawan.

Menggiring adalah menggerakkan bola dengan kaki sambil terus mengontrol (Robert Koger 2007: 51). Lebih lanjut lagi Soejono yang di kutip oleh Avick Vidy Hantoro (2010: 9) menggiring bola adalah menggiring bola dalam menjaga atau melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa ke depan. Kegunaan keterampilan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerang dalam menembus pertahanan lawan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa menggiring bola adalah menggerakkan bola dengan kaki agar tidak direbut oleh pemain lawan yang bertujuan untuk mendekati jarak sasaran dan mencari kesempatan untuk mengoper bola atau menembak bola langsung ke gawang.

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto dkk, 2000: 28). Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki

yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan.

Prinsip teknik menggiring bola meliputi :

Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola.

- 1) Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan.
- 2) Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
- 3) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
- 4) Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa. (Sukatamsi, 2001: 3.3).

Menurut Komarudin (2005: 21-34) ada dua faktor pendukung yang sangat penting yaitu aspek fisik dan kualitas motorik. Kualitas fisik meliputi kelentukan, kekuatan, power dan daya tahan merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain untuk dapat berhasil dalam menguasai bola. Kualitas motorik meliputi kelincahan, koordinasi, kecepatan dan keseimbangan, kemampuan tersebut harus secara spesifik ditingkatkan agar mampu memperbaiki penampilan dalam bermain, baik futsal ataupun sepak bola.

## **b. Manfaat Menggiring Bola**

Menggiring bola adalah menggerakkan bola dengan kaki agar tidak direbut oleh pemain lawan yang bertujuan untuk mendekati jarak sasaran dan mencari kesempatan untuk mengoper bola atau menembak bola langsung ke gawang.

Kegunaan teknik menggiring bola antara lain :

- 1) Untuk melewati lawan.
- 2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.
- 3) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Di dalam permainan sepakbola menggiring bola mempunyai banyak manfaat, adapun manfaat menggiring bola menurut Komarudin (2005: 43) yaitu: (1) Melewati lawan, (2) Mengarahkan bola ke ruang yang kosong, (3) Melepaskan diri dari kawalan lawan, (4) Membuka ruang kepada kawan, (5) Menciptakan peluang untuk melakukan tembakan ke gawang lawan.

Menggiring bola tidak hanya bertujuan untuk melewati lawan saja, namun masih banyak kegunaan dalam menggiring bola seperti mengarahkan bola ke ruang yang kosong, membuka ruang,

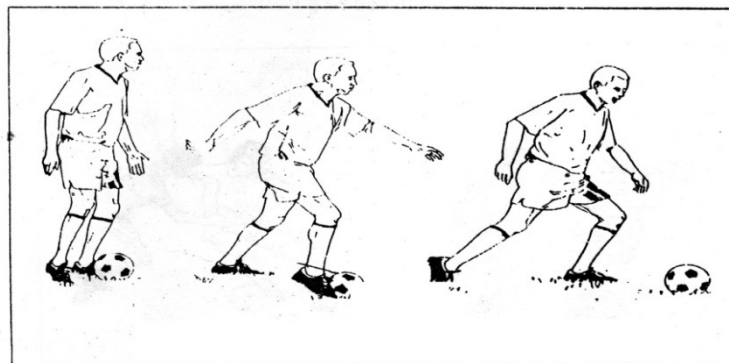
menciptakan peluang dan lain-lain. Tujuan dalam menggiring bola harus disesuaikan dengan keadaan dilapangan.

**c. Pelaksanaan Teknik Dasar Menggiring Bola**

**1) Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam.**

Menurut Sucipto, dkk, (2000:28-29), menggiring bola dengan kaki bagian luar pada umumnya di gunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola.
- b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
- c) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh atau di dorong menggulir ke depan.
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai.
- e) Pada waktu menggiring bola, kedua lutut sedikit di tekuk untuk memudahkan menguasai bola.
- f) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya dilihat situasi lapangan.
- g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- h) Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini.



**Gambar 1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam**

**Sumber: Sucipto, dkk, 2000: 29**

## 2) Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar.

Menurut Sucipto, dkk, (2000:30), menggiring bola dengan kaki bagian luar pada umumnya di gunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
- b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan.
- c) Tiap melangkah, secara teratur keki menyentuh bola.
- d) Bola selau dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- f) Pada kaki yang menyentuh bola pandangan kearah bola, selanjutnya melihat situasi.
- g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- h) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini.



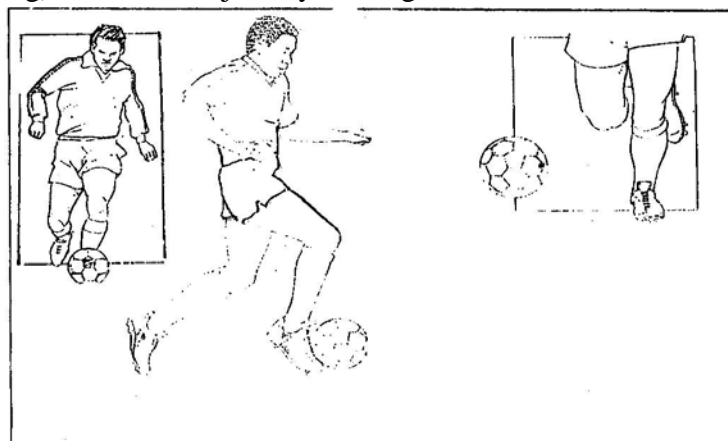
**Gambar 2. Menggiring bola dengan kaki bagian luar**

**Sumber: Sucipto, dkk. 2000: 30**

### 3) Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki.

Menurut Sucipto dkk, (2000:31), menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki, pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan kaki bagian lainnya. Analisis menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- b) Kaki yang di gunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan di ayun ke depan.
- c) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap di kuasai.
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- g) Untuk lebih jelasnya, lihat gambar di bawah ini.



**Gambar 3. Menggiring bola dengan punggung kaki**

**Sumber: Sucipto dkk, 2000:31**



#### **4. Hakikat Kecepatan**

Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah kecepatan. Secara fisiologis menurut Jonath dan Krempel dalam Harsono (1988: 205), kecepatan dapat diartikan sebagai : “Kemampuan yang berdasarkan kelentukan (fleksibilitas), proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu.” Sedangkan secara fisikal menurut Syafruddin (1992: 54) bahwa kecepatan dapat diartikan sebagai : Jarak dibagi waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh. Pada dasarnya kecepatan itu dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi (gerakan). Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktil secara cepat. Rangsangan akustik maksudnya adalah rangsangan melalui pendengaran, sementara rangsangan optik dimaksudkan adalah rangsangan yang diberikan melalui penglihatan, misalnya seorang atlet beraksi atau bergerak dengan memperhatikan gerakan tangan pelatihnya atau gerakan lawan, sedangkan rangsangan taktil adalah rangsangan yang diberikan melalui kulit, misalnya dengan sentuhan pada kulit. Kecepatan aksi (gerakan) diartikan sebagai kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan sistem saraf pusat dan alat-alat otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal. Kecepatan ini biasanya terjadi dalam bentuk kecepatan gerak maju dan kecepatan gerakan bagian-bagian tubuh.

Sedangkan menurut Suharno HP (1978: 26) kecepatan adalah kemampuan organisme atlet melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Menurut Ismaryanti (2008: 51) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat.

Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerak berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto 1995: 9). Menurut Sukadiyanto (2002: 108) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan atau serangkaian gerak secepat mungkin. Dengan kata lain kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan gerak atau serangkaian gerak dengan waktu yang sesingkat mungkin.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 73) kecepatan (*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi jarak persatuan waktu, dan kecepatan gerak melewati jarak. Bertolak dari teori di atas maka dapat disimpulkan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditentukan.

#### **a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan**

Faktor- faktor yang mempengaruhi kecepatan secara umum dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) macam fibril otot yang dibawa sejak lahir (pembawaan) fibril yang berwarna putih baik untuk kecepatan,

- 2) pengaturan *nervous system*,
- 3) kekuatan otot,
- 4) kemampuan elastisitas suatu otot,
- 5) kemampuan dan disiplin individu.

Faktor-faktor penentu kecepatan sprin adalah:

- 1) Tergantung pada otot yang bekerja,
- 2) Panjang tungkai atas,
- 3) Frekuensi gerak, dan
- 4) Teknik lari yang sempurna.

#### **b. Macam-macam Kecepatan**

Menurut Sukadiyanto (2002: 109) kecepatan ada dua macam kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak ataupun serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklus dan non siklus. Kecepatan gerak siklus atau sprint adalah kemampuan system *neuromuskuler* untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan gerak non siklus adalah kemampuan system *neuromuskuler* untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin. Menurut Suharno (1993: 47) macam-macam kecepatan yaitu: kecepatan sprint, kecepatan reaksi, dan konsep berjarak.

Sedangkan menurut Ismaryanti (2008: 57) kecepatan dibedakan menjadi dua macam yaitu kecepatan umum dan kecepatan khusus. Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai

macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat. Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu. Kecepatan khusus adalah kecepatan yang khusus untuk tiap cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditranferkan dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus.

Secara garis besar menurut Nossek (1982: 58) kecepatan dapat dibedakan menjadi tiga yaitu:

- 1) Kecepatan lari (*Sprint speed*) merupakan kemampuan organisme untuk bergerak ke depan dengan cepat. Kecepatan ini ditentukan oleh otot dan persendian.
- 2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) merupakan kecepatan untuk menjawab suatu rangsang dengan cepat. Rangsang ini berupa suara atau pendengaran. Kecepatan ini ditentukan oleh iritabilitas susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman panca indra.
- 3) Kecepatan bergerak (*reacting of movement*) yaitu kecepatan merubah arah dalam gerak yang utuh, kecepatan ini ditentukan oleh kecepatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerak, kelincahan dan keseimbangan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan kecepatan dapat dibedakan menjadi kecepatan khusus, kecepatan umum, kecepatan bergerak, kecepatan reaksi dan kecepatan berlari. Kecepatan

sangat diperlukan dalam permainan sepakbola khususnya pada saat menggiring bola. Dari pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditentukan. Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang memiliki kecepatan yang tinggi akan mudah bergerak dengan kecepatan untuk menggiring bola ke daerah pertahanan lawan kemudian menendang bola untuk mencetak gol tanpa mengalami kesusahan yang berarti.

## **5. Hakikat Kelentukan**

Kelentukan merupakan kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa (Djoko Pekik Irianto, 2004: 74) bahwa istilah lain yang sering digunakan untuk menyebut kelentukan adalah *elasticity* yaitu kemampuan otot berubah ukuran memanjang atau memendek. Menurut Rusli Lutan (2000: 80) kelentukan sebagai kemampuan dari sendi atau otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan.

Menurut Davit K Miler (2002: 129) kelentukan adalah kemampuan untuk menggerakkan persendian pada tubuh hingga batas maksimum dari gerak yang semestinya. Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Menurut Rusli Lutan Dkk (2000: 75) kelentukan seseorang akan berpengaruh pada tingkat leluasaan pada persendian melakukan gerak. Menurut Agus

Mahendra (2000: 31) kelentukan adalah jarak kemungkinan gerak dari suatu persendian atau kelompok sendi. Kelentukan adalah komponen kondisi fisik yang penting dikuasai oleh setiap pemain atau atlet, dengan karakteristik serba cepat, kuat, dan luwes namun tetap bertenaga. Dengan demikian dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah komponen kondisi fisik yang memiliki pengaruh pada kemampuan otot dan sendi untuk melakukan gerak semaksimal mungkin.

#### **a. Faktor-faktor Penentu Kelentukan**

Kelentukan dibagi menjadi dua, yaitu luas gerak atau persendian dan beberapa persendian. Ada dua macam kelentukan menurut Sukadiyanto (2002: 119-120) yaitu kelentukan statis dan kelentukan dinamis, pada kelentukan statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range of motion*) satu persendian atau beberapa persendian.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan diantaranya, yaitu (1) elastisitas otot, (2) *tendon dan ligament*, (3) susunan tulang, (4) bentuk persendian, (5) suhu atau temperatur tubuh, (6) umur, (7) jenis kelamin dan, (8) *bioritme*.

#### **b. Manfaat Kelentukan**

Menurut Komarudin (2005: 23-24) manfaat kelentukan ada dua hal utama, (1) jarak yang luas dari kelentukan penting untuk menunjang kecepatan gerak, (2) kelentukan yang baik akan menurunkan kemungkinan terjadinya cedera dan memperbaiki kesehatan tubuh.

Dari pendapat-pendapat yang telah dikemukakan di atas Kelentukan adalah suatu kemampuan untuk memperluas gerakan persendian, sehingga memberikan kemungkinan pemain atau atlet melakukan gerakan dengan semaksimal mungkin serta reflektibilitas mungkin. Kaitanya dengan menggiring bola, dengan memiliki persendian yang luas pemain akan dengan mudah membawa bola, meliuk-liuk untuk menguasai bola agar tidak direbut oleh pemain lawan.

## **6. Hakikat Kelincahan**

Menurut Nossek (1982: 93) kelincahan adalah kecakapan dalam menciptakan gerak untuk dipergunakan dengan pantas dan diterapkan dengan cepat sesuai dengan keperluan dan sesuai dengan situasi yang ada. Sedangkan menurut M. Sajoto (1988: 59) kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat selagi tubuh masih bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Harsono, 1988: 172).

Kelincahan (*agility*) menurut Ngurah Nala (1998: 74) adalah merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah

posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya. Pendapat senada seperti yang diungkapkan oleh Sajoto (1995: 9) bahwa : “Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Kemampuan seperti ini membutuhkan komponen koordinasi yang prima. Seorang atlet agar memiliki kelincahan, yakni kemampuan untuk bergerak secepatnya dari satu titik ke titik lainnya, kemudian secara tiba-tiba mengubah arah gerakan, menghindar atau mengelilingi objek secepatnya memerlukan komponen kecepatan. Untuk meningkatkan komponen kelincahan ini takarannya tergantung dari tipe olahraga yang dipergunakan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Dibutuhkan latihan yang berulang-ulang agar seseorang menguasai teknik ini.

#### **a. Manfaat Kelincahan**

Menurut Darwis dan Basa yang dikutip oleh Avick Vidyo (2010 : 21) bahwa fungsi kelincahan dan macam kelincahan adalah sebagai berikut:



- 1) Mengkoordinasi gerak-gerak berganda (simultan).
- 2) Mempermudah penguasaan teknik-teknik yang tinggi dalam setiap cabang olahraga.
- 3) Gerakan efektif, efisien dan ekonomis.
- 4) Mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Dalam dunia olahraga kelincahan memiliki dua macam yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Kelincahan Umum (*general Agility*)

*General Agility* adalah kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungan.

2) Kelincahan Khusus (*Special Agility*)

*Special Agility* adalah kelincahan seseorang untuk melakukan kegiatan cabang olahraga khusus, yang pada cabang olahraga lain tidak diperlukan. Untuk pengembangan/peningkatan kelincahan dengan berbagai macam latihan antara lain : (a) *Shuttle run*, (b) *Dodging run*, (c) *Squat run*, (d) *Squat jump*, (e) Lari guling depan terus loncat, (f) Lari mundur – putar – lari ke depan, (g) Lompat – menerobos – putar.

Dalam permainan sepakbola unsur kelincahan merupakan salah satu unsur terpenting. Manfaat kelincahan menurut Suharno (1992: 28) adalah dapat mengkoordinasi gerak-gerak berganda, mempermudah menguasai teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan dapat

efisien, efektif dan ekonomis, serta mempermudah berorientasi terhadap lawan dan lingkungan.

#### **b. Faktor Penentu Kelincahan**

Menurut Suharno (1992: 51) faktor-faktor yang menentukan kelincahan antara lain : olahragawan memiliki kecepatan reaksi dan kecepatan gerak yang baik, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, tergantung pada kemampuan sendi-sendi dan kemampuan “ngerem” gerakan-gerakan.

Selain faktor-faktor penentu di atas, kelincahan masih didukung oleh faktor lain seperti kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Dengan demikian seorang pemain sepakbola harus bisa memadukan antara faktor penentu kelincahan dan tiga unsur lain seperti kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi agar dapat menjadi pemain yang memiliki kelincahan yang tinggi.

#### **c. Latihan Kelincahan**

Beberapa bentuk latihan kelincahan adalah sebagai berikut :

##### 1) Lari rintang

Atlet berusaha secepatnya untuk melalui berbagai rintangan dipasang, baik dengan jalan melompati maupun menerobos (dari bawah rintangan).

##### 2) Lari berbelok-belok (*zig-zag*)

Atlet berlari dengan secepat-cepatnya melalui tonggak-tonggak yang dipasang pada jarak tertentu.

### 3) Lari bolak-balik (*shuttle-run*)

Atlet lari secepat-cepatnya bolak-balik dari satu titik ke titik lainnya, artinya dimulai dari satu titik atlet lari ke titik yang satunya lagi yang jarak antar titik tersebut sejauh 5 meter.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang sudah lincah akan dengan mudah mengubah arah dan posisi tubuhnya pada saat menggiring bola untuk melewati lawan tanpa harus kehilangan keseimbangan.

## **7. Kegiatan Ekstrakurikuler**

### **a. Pengertian**

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dilaksanakan untuk mengembangkan bakat dan minat siswa. Dalam kegiatan tersebut siswa dapat memperoleh banyak manfaat dari hal yang terkandung dalam kegiatan yang diikutinya. Menurut Yudha M. Saputra (1999: 6), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar pelajar, menyalurkan bakat dan minat serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Menurut Depdiknas (2003: 15), Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan, kegiatan ekstrakurikuler dapat

berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikulum atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu.

Menurut Williamson dalam Yudha M. Saputra (1999:16), tujuan ekstrakurikuler adalah memberikan sumbangan pada kepribadian anak-anak didik, khususnya mereka yang berprestasi dalam kegiatan tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut bertujuan menumbuhkan kembangkan pribadi peserta didik yang sehat jasmani dan rohani, bertaqwa kepada Tuhan YME, memiliki kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya dan alam sekitar, serta menanamkan sikap sosial bertanggung jawab sekolah.

Tujuan ekstrakurikuler diantaranya yaitu mengokohkan eksistensi ekstrakurikuler sebagai wadah pembentukan bakat dan potensi siswa di luar akademik. Menjadikan ekstrakurikuler sebagai wadah bagi perintisan prestasi siswa khususnya pengembangan kepribadian kepercayaan diri. Menjadikan ekstrakurikuler sebagai salah satu sumber prestasi sekolah, minimal di tingkat kabupaten.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran atau dihari libur yang mempunyai tujuan meningkatkan bakat minat anak didik terhadap apa yang mereka pilih sesuai keinginan, terhadap jenis ekstrakurikuler tersebut.

## **b. Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Diponegoro.**

Ekstrakurikuler sepakbola merupakan salah satu ekstrakurikuler pilihan di SMP Diponegoro. Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Diponegoro dilaksanakan 1 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Sabtu dari jam 10.30 WIB sampai dengan selesai. SMP Diponegoro adalah salah satu lembaga formal yang mendidik siswa-siswi dalam dunia pendidikan. Dalam hal ini SMP Diponegoro merupakan objek penelitian yang akan diteliti yang terutama akan meneliti tentang olahraga sepak bola.

Ekstrakurikuler sepak bola merupakan salah satu ekstrakurikuler pilihan di SMP Diponegoro Sleman yang di bina oleh guru olahraga SMP Diponegoro sendiri. Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Diponegoro Sleman di latih oleh guru pendidikan jasmani yaitu Bapak Ahmad Setyo H. dan Bapak Eko Prawiro U.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan peneliti yang diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoristik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir ini adalah:

1. Penelitian oleh Amran Nurhadi (2004) yang berjudul “Sumbangan Kelincahan, Keseimbangan, Koordinasi dan Kelentukan terhadap

Keterampilan Menggiring Bola” menunjukkan hasil ada sumbangan dari masing-masing peubah yaitu kelincahan sebesar 16,00%, keseimbangan 7,72%, koordinasi sebesar 18,35%, dan kelentukan sebesar 17,60% terhadap keterampilan menggiring bola serta sumbangan gabungan dari keempat variabel bebas tersebut sebesar 59,68%. Dengan demikian unsur kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kelentukan juga diperlukan dalam pengembangan keterampilan menggiring bola.

2. Penelitian oleh Avick Vidy Hantoro (2010) yang berjudul “Sumbangan Kelincahan, Kelentukan, dan *Sit Up* 60 detik terhadap Keterampilan Menggiring Bola Siswa Putra SMP Muhammadiyah I Dlingo, Bantul, Yogyakarta” ada sumbangan dari masing-masing peubah yaitu kelincahan sebesar 28,48%, kelentukan 9,89%, dan sit up selama 60 detik sebesar 6,55% serta sumbangan gabungan dari ketiga variabel bebas tersebut sebesar 44,90%. Dengan demikian unsur kelincahan, kelentukan, dan sit up 60 detik juga diperlukan dalam keterampilan menggiring bola.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditentukan. Kecepatan merupakan hal yang terpenting dalam menggiring bola. Tanpa adanya kecepatan dalam menggiring bola maka bola akan mudah untuk direbut pemain lawan.

Kelentukan adalah suatu kemampuan untuk memperluas gerakan persendian, sehingga memberikan kemungkinan pemain atau atlet melakukan

gerakan dengan semaksimal mungkin serta sefleksibilitas mungkin. Pemain yang memiliki kelentukan yang baik dapat berlari meliuk-liuk dengan membawa bola melewati lawan, melakukan gerak tipu tiba-tiba dengan mudah, serta mampu meredam gerakan akibat benturan kaki dengan bola sehingga bola tidak lepas dari penguasaan. Pemain yang memiliki kelentukan yang baik akan dengan mudah melakukan gerakan-gerakan dalam menggiring bola.

Melakukan gerak tipu dengan tanpa bola atau menggiring bola *zig-zag* untuk melewati lawan tidak bisa dilakukan dengan pelan tetapi dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah. Kelincahan dalam menggiring bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat dikepung oleh lawan.

Dribbling dalam sepakbola tentu saja tidak berhenti ditempat, dalam melakukan *dribbling* seorang pemain dituntut untuk berebut dengan lawan dan beradu lari dengan lawan. Pemain sepakbola yang baik adalah pemain yang tangkas dan lincah. Dengan kelincahanya pemain akan mudah bergerak, mengubah arah posisi badan sambil menggiring bola dengan kencang dengan demikian akan mudah mengendalikan bola yang berarti akan memberikan sumbangan dalam kemampuan menggiring bola.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian. Berdasarkan dari kajian teori dan kerangka berfikir diatas dapat dikemukakan hipotesis yaitu:

1. Ada sumbangan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola.
2. Ada sumbangan antara kelentukan dengan kemampuan *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola.
3. Ada sumbangan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola.
4. Ada sumbangan antara kecepatan, kelentukan dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola.

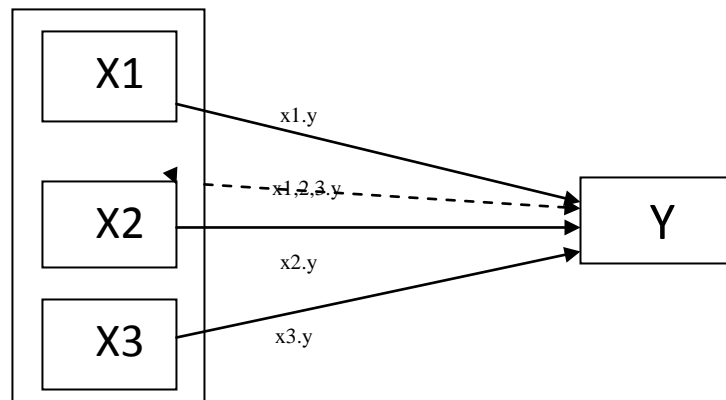


## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

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, 1995: 5). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sumbangan kecepatan ( $X_1$ ), kelentukan ( $X_2$ ), dan kelincahan ( $X_3$ ), terhadap kemampuan menggiring bola ( $Y$ ),

Desain penelitian ini dibuat agar peneliti mampu menjawab pertanyaan penelitian dengan valid, objektif dan sehemat mungkin. Desain penelitian disusun dan dilaksanakan dengan penuh perhitungan agar dapat menghasilkan petunjuk empirik yang kuat hubungannya dengan masalah penelitian. Adapun desain pada penelitian ini adalah :



Gambar 4. Desain Hubungan Variabel X terhadap Y

Keterangan :

$X_1$  = kecepatan

$X_2$  = kelentukan

$X_3$  = kelincahan

Y = kemampuan menggiring bola

→ = sumbangan  $X_1, X_2, X_3$ , terhadap Y secara parsial

--▶ = sumbangan  $X_1, X_2, X_3$ , terhadap Y secara simultan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya sumbangan unsur kecepatan, kelentukan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. Adapun kecepatan ( $X_1$ ), kelentukan ( $X_2$ ), dan kelincahan ( $X_3$ ) merupakan variabel bebas, sedangkan variabel terikat adalah menggiring bola (Y).

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi operasional sangat diperlukan untuk mempermudah peneliti dalam melakukan identifikasi dan pengukuran terhadap variabel penelitian. Menurut Sugiyono (2009: 2), variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Secara teoritis, variabel diartikan sebagai atribut suatu obyek yang mempunyai variasi antara obyek yang satu dengan obyek yang lain. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kecepatan, kelentukan, kelincahan dan kemampuan menggiring bola, dimana

kecepatan, kelentukan dan kelincahan sebagai variabel bebas dan mengiring bola sebagai variabel terikat.

Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi dengan bergerak secepat mungkin ke arah sasaran. Bentuk tesnya adalah lari 50 meter dari garis *start* menuju garis *finish*. Dihitung dalam satuan detik. Setiap anak diberi dua kali kesempatan dan nanti waktu yang tercepat yang akan dicatat.

2. Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan merenggang dan mengatur otot hingga batas tertentu dan jangka waktu tertentu. Jadi luas gerak tulang sendi belakang yang diukur. Bentuk tesnya adalah *Sit and reach test* yang digunakan untuk mengukur persendian togok. Hasil raihan terjauh diambil sebagai data. Dihitung dalam satuan *centimeter*. Tes dilakukan sebanyak dua kali dan raihan terjauh diambil sebagai data kelentukan siswa.

3. Kelincahan

Kelincahan adalah kecepatan dalam mengubah arah. Kemampuan dalam merubah arah dilakukan dengan melakukan putaran dengan melewati beberapa pancang dengan berlari secepat-cepatnya. Tes yang digunakan adalah *Dodging Run Test*. Tes ini menggunakan

satuan detik dan yang tercepat diambil sebagai data dari dua kali kesempatan.

#### 4. Menggiring bola

Menggiring bola adalah suatu kemampuan menggiring bola sambil berlari dengan melewati pancang atau *cone* secepat-cepatnya tanpa kehilangan bola. Tes yang digunakan adalah *Soccer dribble test*. Tes ini dihitung dengan satuan detik dan tes ini dilakukan dua kali ulangan, waktu yang terbaik diambil sebagai data keterampilan menggiring bola siswa.

### **C. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian**

#### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada hari sabtu, 19 april 2014 lokasi penelitian dilaksanakan di SMP Diponegoro Sleman, yang beralamat di Jalan Sembego, Desa Maguwoharjo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman.

#### **2. Deskripsi Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah Peserta Ekstrakurikuler sepakbola di SMP Diponegoro Sleman yang berjumlah 30 anak.

### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen Penelitian**

##### **a. Tes Kecepatan**

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

tahun 2010: 3). Dalam penelitian ini peneliti memilih lari *sprint* 50 meter karena subyek dalam penelitian ini adalah siswa yang rata-rata berusia 13-15 tahun. Jadi sangat tepat untuk menggunakan tes lari yang 50 meter.

Tes ini memiliki validitas 0,720 dan reliabilitas 0,711 (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15, Tahun 2010: 3). Tujuannya untuk mengukur kecepatan lari. Pelaksanaan lari 50 meter adalah *testee* berdiri sedekat mungkin di belakang garis *start*, kemudian berlari secepat-cepatnya sejauh 50 meter (sampai di garis *finish*) . Masing- masing *testee* melakukan dua kali ulangan dengan satuan waktu detik. Dan waktu yang terbaik yang diambil sebagai data kecepatan siswa.

#### **b. Tes Kelentukan**

Menurut Ismaryanti (2007: 101-110) Ada banyak sekali instrumen yang digunakan untuk mengukur kelentukan diantaranya *Sit and Reach*, *Bridge Up* (kayang), *Fron Splits*, *Side Splits*, *Sholder and Wist Elevation*, *Ankle Extention (Plantar Flexion)*. 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. Sedangkan untuk menggiring bola kelentukan tulang belakang atau kelentukan tolok dan kelentukan kaki sangat digunakan agar dapat meliuk-liuk untuk melewati lawan. Tes ini

memiliki validitas isi dan koefisien reliabilitas 0,84 – 0,98 ( Ismaryanti 2008: 102).

Tes ini dilakukan dengan melakukan gerakan fleksi pada *columna vertebralis*. Tes ini bertujuan mengukur komponen penting dari kelentukan persendian togok. Pelaksanaan tes secara garis besar adalah *testee* duduk dengan kedua kaki lurus menghadap *box* (kotak). Kemudian *testee* mengerakan badan ke depan/membungkukan togok dengan kedua tangan lurus dan sejajar satu sama lainnya. Penilaian berdasarkan raihan terjauh yang telah dilakukan. *Testee* melakukan sebanyak dua kali ulangan. Raihan terjauh yang diambil sebagai data kelentukan siswa.

### c. Tes Kelincahan

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan diantaranya *Squat trush*, *Dodging Run*, *LSU Agility Obstacle Course*, *Hexagonal Obstacle* ( Ismaryanti 2007: 41-47). Peneliti memilih *Dodging run* sebagai instrument penelitian karena hanya instrument tersebut yang ada unsur lari zig-zag sedangkan unsur lari zig-zag tersebut digunakan juga dalam menggiring bola terutama untuk melewati lawan. *Dodging Run Test* ini memiliki Validitas 0,82 dan reliabilitas 0,93 (Ismaryanti, 2008: 44). Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kelincahan.

Pelaksanaan tes adalah *testee* berlari dari *start* menuju pancang yang telah disediakan dan melewati rintangan yang telah ditetapkan dan

setelah melewati pancang yang terakhir, *testee* kembali melewati pancang-pancang tadi sampai ke garis *finish*. Masing-masing *testee* melakukan 2 kali ulangan dengan satuan waktu detik. Waktu tercepat yang diambil sebagai data kelincahan siswa.

#### **d. Tes Mengiring Bola**

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*. Koefisien validitas yang dimiliki sebesar 0,749 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,863 (Ismaryanti, 2008: 56).

Adapun pelaksanaan tes secara singkat dapat dijelaskan sebagai berikut: *testee* bersiap di belakang garis *start* dengan satu bola dengan menghadap pancang/*cone* dan berada pada satu garis lurus. Setelah aba-aba “Ya”, *testee* mulai menggiring bola dengan melewati pancang/*cone* secara berurutan baik dengan kaki kiri maupun kaki kanan sampai kembali melewati garis *finish*. Setiap *testee* diberikan kesempatan dua kali melakukan ulangan dengan selang waktu istirahat. Nilai dicatat sampai sepersepuluh detik dengan menggunakan *stopwatc*. Waktu terbaik yang diambil sebagai hasil data penelitian.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode survai dengan teknik tes dan pengukuran. Pengumpulan data dengan metode survai ini, bertujuan untuk mengumpulkan data sederhana dan juga bersifat menerangkan atau menjelaskan hubungan variabel penelitian (Masri Singarimbunan dan Sofian Efendi, 1989: 8).

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dua kali ulangan dan skor yang terbaik diambil sebagai data penelitian. Dimana peneliti menyelesaikan satu tes pengukuran terlebih dahulu yaitu yang pertama dilakukan adalah tes *sprint* 50 meter kemudian di lanjutkan tes kelentukan menggunakan alat *Sit and reach*. Setelah semua subyek melakukan penelitian kemudian dilanjutkan dengan tes kelincahan yaitu *Dodging run test*. Terakhir dilakukan adalah tes menggiring bola. Tekniknya sama siswa melakukan dari satu persatu dan waktu diambil sampai dua angka dibelakang koma. Setelah semua tes selesai dilakukan diulangi lagi dari awal dengan tatacara/ prosedur tes yang sama dengan tes yang pertama dilakukan.

### E. Teknik Analisis Data

Karena jenis datanya berupa data interval maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson product moment*. Korelasi yang digunakan adalah korelasi sederhana dan regresi ganda. Langkah terakhir adalah mencari sumbangan relatif (SR) dan mencari sumbangan Efektif (SE). Setelah mengetahui korelasi masing-masing variabel



bebas dengan variabel terikat serta persamaan regresinya, maka perlu juga mengetahui sumbangan relatif dan sumbangan efektif masing-masing prediktor.

Teknik analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan sebelumnya. Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu melakukan uji prasyarat menggunakan uji normalitas dan linieritas. Teknik analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut :

## 1. Uji Persyaratan Analisis

### a. Uji Normalitas

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:

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

Keterangan :

$\chi^2$  = *chi kuadrat*

$f_o$  = Frekuensi observasi (frekuensi yang diperoleh berdasarkan data)

$f_h$  = Frekuensi yang diharapkan

Kriteria uji normalitas jika *chi-kuadrat* hitung < *chi-Kuadrat* tabel dan  $p > 0,05$  (sig 5 %) maka sebaran berdistribusi normal, sebaliknya

apabila jika *chi-kuadrat* hitung > *chi-kuadrat* tabel dan  $p > 0,05$  (5 %) maka sebaran berdistribusi tidak normal.

#### **b. Uji Linearitas**

Uji linearitas adalah uji untuk mengetahui apakah variabel bebas yang digunakan sebagai prediktor mempunyai hubungan yang linear atau tidak dengan variabel terikatnya. Sedangkan pengujian linearitas dengan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version* dengan rumus sebagai berikut:

$$F_{reg} = \frac{Rk_{reg}}{Rk_{res}}$$

Keterangan:

$F_{reg}$  = harga bilangan untuk garis regresi

$Rk_{reg}$  = rerata kuadrat garis regresi

$Rk_{res}$  =Rerata kuadrat residu

Kriteria uji linieritas, jika  $F$  hitung <  $F$  tabel dan  $p > 0,05$  maka hubungan kedua variabel dinyatakan linier, sebaliknya jika  $F$  hitung >  $F$  tabel dan  $p < 0,05$  maka tidak linier

## **2. Uji Hipotesis**

Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2006: 159). Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu ada sumbangan 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* dari Karl Person. Sedangkan untuk

menguji hipotesis keempat mencari sumbangan kedua variabel bebas secara bersama-sama dengan variabel terikat menggunakan analisis regresi berganda dengan uji F.

Perhitungan hipotesis menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*. Adapun rumusnya korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  : koefisien korelasi x dan y

$N$  : jumlah testi

$\sum x$  : jumlah skor testi

$\sum x^2$  : jumlah skor kuadrat

$\sum y$  : jumlah skor testi

$\sum y^2$  : jumlah skor kuadrat

Hipotesis yang diajukan, digunakan untuk menguji analisis sebagai berikut: (a) Mencari persamaan regresi, (b) Mencari koefisien korelasi ganda, (c) Mencari F regresi, dan (d) Mencari sumbangan relatif (SR) dan sumbangan efektif (SE).

**a. Mencari Persamaan Regresi (Sugiyono, 2006 : 250)**

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + b_3 X_3$$

Keterangan:

Y : kriterium

a : bilangan konstanta

X<sub>1</sub> : prediktor 1

b<sub>1</sub> : koefisien prediktor 1

X<sub>2</sub> : prediktor 2

b<sub>2</sub> : koefisien prediktor 2

X<sub>3</sub> : prediktor 3

b<sub>3</sub> : koefisien prediktor 3

**b. Mencari Koefisien Korelasi Ganda**

Korelasi ganda digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel prediktor X<sub>1</sub>, X<sub>2</sub>, X<sub>3</sub> secara bersama-sama terhadap kriterium Y, yaitu teknik *multiple regression* (Sutrisno Hadi, 2004: 25). Adapun rumusnya sebagai berikut :

$$R_{y(1,2,3)} = \sqrt{\frac{a_1 \sum x_1 y + a_2 \sum x_2 y + a_3 \sum x_3 y}{\sum y^2}}$$

Keterangan :

R<sub>y(1,2,3)</sub> = Koefisien korelasi antara Y dengan X<sub>1</sub>, X<sub>2</sub>

a<sub>1</sub> = Koefisien prediktor X<sub>1</sub>

a<sub>2</sub> = Koefisien prediktor X<sub>2</sub>

a<sub>3</sub> = Koefisien prediktor X<sub>3</sub>

x<sub>1</sub>y = Jumlah produk antara X<sub>1</sub> dengan Y

∑x<sub>2</sub>y = Jumlah produk antara X<sub>2</sub> dengan Y

∑x<sub>3</sub>y = Jumlah produk antara X<sub>3</sub> dengan Y

Untuk mengetahui apakah harga R tersebut signifikan atau

tidak akan menggunakan rumus F regresi (Sugiyono, 2006: 259).

Adapun rumusnya sebagai berikut :

$$F_{reg} = \frac{R^2(N-m-1)}{m(1-R^2)}$$

Keterangan:

F reg : harga F garis regresi

N : cacah kasus

M : cacah prediktor

R : Koefisien korelasi antara kriterium dengan prediktor

Harga F tersebut kemudian dikonsultasikan dengan derajat kebebasan  $m = N - m - 1$  pada taraf signifikan 5%. Apabila harga F hitung  $<$  dari F tabel maka koefisien korelasinya tidak menunjukkan adanya sumbangan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dan apabila harga F hitung  $\geq$  dari F tabel maka ada sumbangan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

**c. Mencari Sumbangan Relatif (SR) dan Sumbangan Efektif (SE)**

Untuk mengetahui sumbangan masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat yaitu dengan menggunakan rumus: mencari sumbangan relatif (SR) masing-masing prediktor (Sutrisno Hadi, 2004: 25-41).

Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$SR_1 = \frac{b_1 X_1 Y}{b_1 X_1 Y + b_2 X_2 Y + b_3 X_3 Y} 100 \%$$

$$SR_2 = \frac{b_2 X_2 Y}{b_1 X_1 Y + b_2 X_2 Y + b_3 X_3 Y} 100 \%$$

$$SR_3 = \frac{b_3 X_3 Y}{b_1 X_1 Y + b_2 X_2 Y + b_3 X_3 Y} 100 \%$$

Keterangan :

$SR_1$  : sumbangan prediktor satu terhadap kriterium dalam %

$SR_2$  : sumbangan prediktor dua terhadap kriterium dalam %

$SR_3$  : sumbangan prediktor dua terhadap kriterium dalam %

Rumus mencari Sumbangan Efektif (SE) masing-masing prediktor adalah:

1. Prediktor  $X_1$

$$SE_1 = SR_1 \times R^2$$

2. Prediktor  $X_2$

$$SE_2 = SR_2 \times R^2$$

3. Prediktor  $X_3$

$$SE_3 = SR_3 \times R^2$$

Keterangan :

$SE_1$  : sumbangan efektif prediktor 1

$SE_2$  : sumbangan efektif prediktor 2

$SE_3$  : sumbangan efektif prediktor 3

$R^2$  : kuadrat koefisien korelasi prediktor dalam kriterium.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas; (1) kelentukan, (2) kecepatan, (3) kelincahan dan (4) kemampuan menggiring bola. Agar penelitian lebih mudah pengerjaannya, maka dari keempat variabel tersebut dilambangkan dalam X1 untuk kecepatan, X2 untuk kelentukan, X3 untuk kelincahan, dan Y untuk kemampuan menggiring bola. Agar lebih jelas mengenai diskripsi data penelitian, berikut akan didiskripsikan data dari masing-masing variabel. Diskripsi data akan menjelaskan nilai maksimum, nilai minimum, rerata, standar deviasi, median dan modus, yang kemudian disusun dalam distribusi frekuensi beserta gambar histogramnya. Berikut diskripsi data yang diperoleh dari subyek penelitian:

##### **1. Kecepatan**

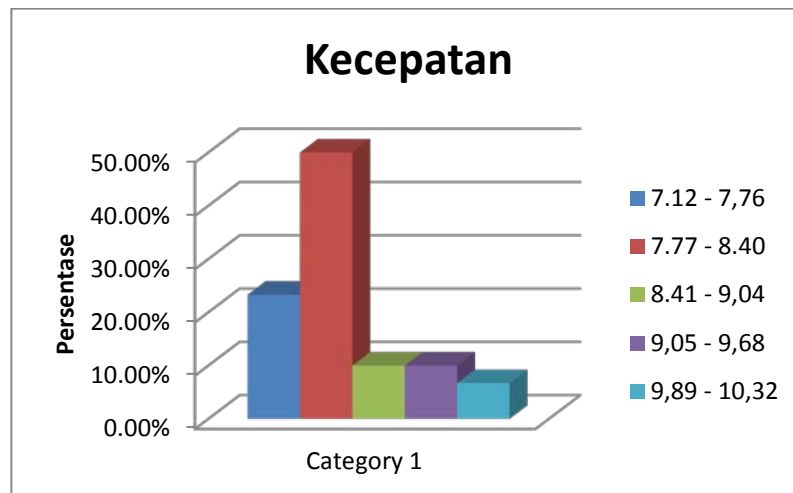
Hasil penghitungan data kecepatan siswa SMP Diponegoro Sleman diperoleh nilai maksimum = 10,32, nilai minimum = 7,12, rata-rata (*mean*) = 8,23, median = 8,16, modus sebesar = 7,56; *standart deviasi* = 0,78.

Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam ditribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \text{ Log } N$ ; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Distribusi data kecepatan pada tabel :

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan**

No	Interval	Frekuensi	%
1	7,12 – 7,76	7	23,3
2	7,77 – 8,40	15	50
3	8,41 – 9,04	3	10
4	9,05 – 9,68	3	10
5	9,89 – 10,32	2	6,7
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kecepatan tampak pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 5. Grafik Kecepatan Siswa Peserta ektrkurikuler SMP Diponegoro Sleman**



## 2. Kelentukan

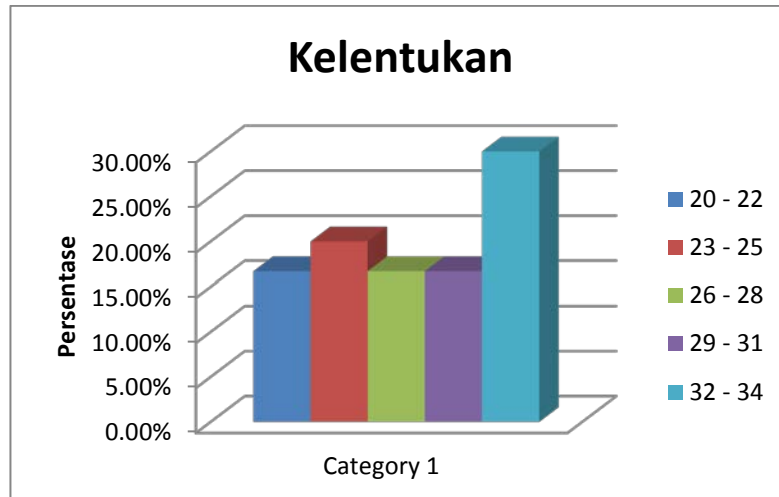
Hasil penghitungan data kelentukan peserta ekstrakurikuler di SMP Diponegoro Sleman diperoleh nilai maksimum = 33,5, nilai minimum = 20, rata-rata (*mean*) = 28,05, median = 28, modus sebesar = 32,5; *standart deviasi* = 4,26. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \text{ Log } N$ ; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29).

Tabel distribusi data kelentukan pada penelitian ini disajikan sebagai berikut :

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelentukan**

<b>No</b>	<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
<b>1</b>	<b>20 – 22</b>	<b>5</b>	<b>16,7</b>
<b>2</b>	<b>23 – 25</b>	<b>6</b>	<b>20</b>
<b>3</b>	<b>26 – 28</b>	<b>5</b>	<b>16,7</b>
<b>4</b>	<b>29 – 31</b>	<b>5</b>	<b>16,7</b>
<b>5</b>	<b>32 – 34</b>	<b>9</b>	<b>30</b>
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data kelentukan tampak pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram kelentukan peserta ekstrakurikuler di SMP Diponegoro Sleman**

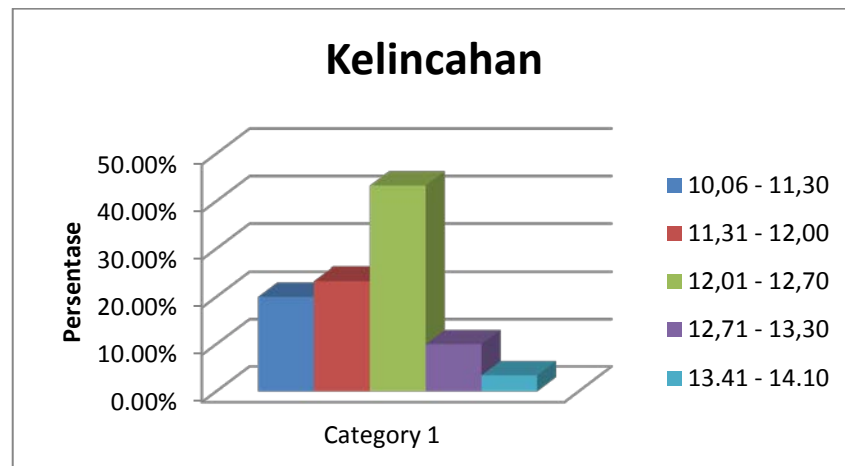
### 3. Kelincahan

Hasil penghitungan data kelincahan siswa SMP Diponegoro Sleman diperoleh nilai maksimum = 13,56, nilai minimum = 10,06, rata-rata (*mean*) = 12,03, median = 12,07, modus sebesar = 11,89; *standart deviasi* = 0,87. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \text{ Log } N$ ; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Tabel distribusi data kelincahan :

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan**

No	Interval	Frekuensi	%
1	10,06 – 11,30	6	20
2	11,31 – 12,00	7	23,3
3	12,01 – 12,7	13	43,3
4	12,71 – 13,4	3	10
5	13,41 – 14,10	1	3,4
<b>JUmlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kelincahan tampak pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 7. Grafik Kelincahan Siswa Peserta Ektrakurikukler SMP Diponegoro Sleman**

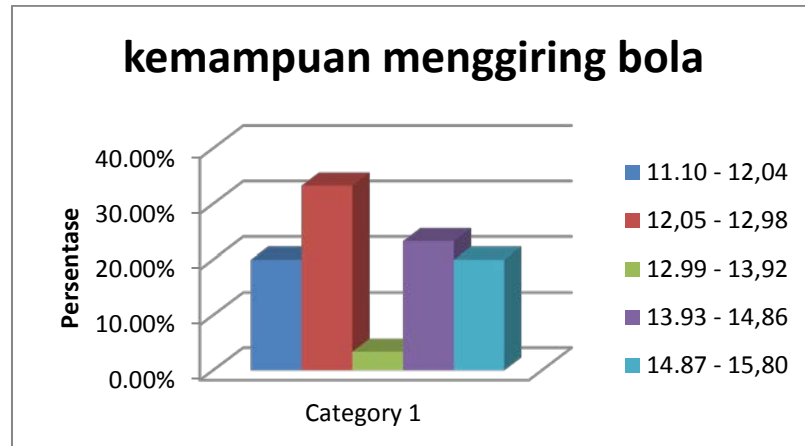
#### 4. Kemampuan Menggiring Bola

Hasil penghitungan data kemampuan menggiring bola diperoleh nilai minimum = 11,10, nilai maksimum = 15,81, rata-rata (*mean*) = 13,41, median = 12,81, modus sebesar = 12,35; *standart deviasi* = 1,60. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \text{ Log } N$ ; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Tabel distribusi data kemampuan menggiring bola :

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan menggiring bola**

No	Interval	Frekuensi	%
1	11,10 – 12,04	6	20
2	12,04 – 12,98	10	33,3
3	12,99 – 13,92	1	3.4
4	13,93 – 14,86	7	23,3
5	14,87 – 15,80	6	20
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kemampuan menggiring bola tampak pada sebagai berikut:



**Gambar 8. Grafik Kemampuan menggiring bola siswa SMP Diponegoro Sleman**

## **B. Hasil Analisis Data**

### **1. Hasil Uji Prasyarat**

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggung jawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas di ujikan pada masing-masing data penelitian yaitu kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan kemampuan menggiring bola. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *chi kuadrat* dengan program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $x^2_{hitung} < x^2_{tabel}$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $x^2_{hitung} > x^2_{tabel}$  sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 5. Uji Normalitas**

Variabel	Df	$\chi^2$ hit	$\chi^2$ tabel	p	Taraf sig	Keterangan
Kecepatan ( $X_1$ )	22	6,800	33,92	0,998	0,05	Normal
Kelentukan ( $X_2$ )	16	7,400	26,29	0,965	0,05	Normal
Kelincahan ( $X_3$ )	22	6,800	33,92	0,998	0,05	Normal
Menggiring bola (Y)	23	8,400	35,17	0,998	0,05	Normal

Dari hasil data – data penelitian diperoleh nilai  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ , sehingga disimpulkan data-data variabel tersebut dinyatakan normal.

#### b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai  $F_{tabel}$  dengan  $db = m: N-m-1$  pada taraf signifikansi  $0.05 > F_{hitung}$ . Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

**Tabel 6. Uji Linieritas**

Hubungan	F Hit	Df	F Tabel	P	Keterangan
$X_1.Y$	1,021	1:28	4,20	0,528	Linier
$X_2.Y$	2,138	1:28	4,20	0,088	Linier
$X_3.Y$	1,758	1:28	4,20	0,227	Linier

Dari tabel di atas, terlihat bahwa nilai  $F_{hitung}$  seluruh variabel bebas dengan variabel terikat adalah lebih kecil dari  $F_{tabel}$ . Jadi, hubungan seluruh variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

## 2. Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi sederhana dan regresi berganda. Hasil analisis korelasi sederhana adalah sebagai berikut:

**Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Sederhana**

No	Hubungan	R hitung	Df	r tabel
1	X1.Y	0,674	29	0,306
2	X2.Y	-0,632	29	0,306
3	X3.Y	0,812	29	0,306

Untuk memperjelas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dilakukan analisis regresi berganda.

### a. Hubungan antara Kecepatan dan Kemampuan menggiring bola

Uji hipotesis yang pertama berbunyi “Ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola”. Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi kecepatan dengan kemampuan menggiring bola bernilai positif. Artinya semakin baik nilai kecepatan maka akan semakin baik pula kemampuan menggiring bola.

Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga  $r_{x1.y} = 0,674 > r_{(0.05)(29)} = 0,306$ , hasil tersebut berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesisnya

berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kemampuan menggiring bola”.

#### **b. Hubungan antara Kelentukan dan Kemampuan Menggiring Bola**

Uji hipotesis yang kedua berbunyi “Ada hubungan antara kelentukan dan kemampuan menggiring bola”. Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi kelentukan dengan kemampuan menggiring bola bernilai negatif, nilai negatif hanya menunjukkan arah korelasi yang berlawanan yang artinya semakin baik nilai kelentukan maka juga akan semakin baik kemampuan menggiring bola (semakin sedikit catatan waktunya).

Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga  $r_{x,y} = -0,632 > r_{(0.05)(29)} = 0,306$ . berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dan kemampuan menggiring bola”.

#### **c. Hubungan antara Kelincahan dan Kemampuan menggiring bola**

Uji hipotesis yang pertama berbunyi “Ada hubungan antara kelincahan dan kemampuan menggiring bola”. Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi kelincahan dengan kemampuan menggiring bola bernilai positif.



Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga  $r_{x_2,y} = 0,812$  dengan  $r_{(0.05)(24)} = 0,306$ . berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kemampuan menggiring bola”,

**d. Hubungan Antara Kelentukan, Kecepatan, Kelincahan, Terhadap Kemampuan Menggiring Bola**

Uji hipotesis yang keempat adalah “Ada hubungan antara kelentukan, kecepatan, dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi berganda dapat dilihat pada tabel berikut ini ;

**Tabel 8. Hasil Analisis Regresi Berganda**

Variabel	Koefisien Regresi	F hit	F tabel	R	R <sup>2</sup>	p
Konstanta (a)	1.550	25,958	2,89	0,866	0,750	0,00
Kecepatan (b <sub>1</sub> )	0.517					
kelentukan (b <sub>2</sub> )	-0.110					
Kelincahan (b <sub>3</sub> )	0.890					

Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga  $F_{hitung} 25,958 > F_{tabel(0.05)(3:26)} (2,89)$  pada taraf signifikansi 5% dan, dan  $R_{y(x_1.x_2.x_3)} = 0,866 > R_{(0.05)(29)} = 0,306$ , berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang

berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelentukan, dan kelincahan, terhadap kemampuan menggiring bola.

Setelah diketahui hubungan dari masing-masing dan secara bersama-sama dari variabel tersebut, maka dilakukan analisis untuk mengetahui besarnya sumbangan dari masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Besarnya sumbangan kelentukan, kecepatan dan kelincahan, dengan kemampuan menggiring bola diketahui dengan cara nilai  $R = (r^2 \times 100\%)$ . Nilai  $r^2$  sebesar 0,750, sehingga besarnya sumbangan kelentukan, kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola sebesar 75 %, sedangkan sisanya sebesar 25 % dipengaruhi oleh faktor lain.

Besarnya sumbangan masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikatnya adalah sebagai berikut :

**Tabel 8. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif**

<b>Variabel</b>	<b>SR</b>	<b>SE</b>
Kelentukan	23,67	17,75
Kecepatan	16,83	12,62
Kelincahan	59,53	44,16
<b>Jumlah</b>	<b>100%</b>	<b>75%</b>

### **C. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sumbangan antara kelentukan, kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam sepak

bola, menggiring adalah menggerakkan bola dengan kaki agar tidak direbut oleh pemain lawan yang bertujuan untuk mendekati jarak sasaran dan mencari kesempatan untuk mengoper bola atau menembak bola langsung ke gawang. Untuk mendapatkan kemampuan menggiring yang baik maka dibutuhkan faktor-faktor fisik yang mendukung, dalam penelitian ini kecepatan, kelentukan dan kelincahan. Hasil pembahasan masing-masing variabel sebagai berikut:

### **1. Sumbangan Kecepatan Dengan Kemampuan menggiring bola**

Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi antara  $r_{x1.y} = 0,674 > r_{(0.05)(29)} = 0,306$ , berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Artinya ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola. Sumbangan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 17,75 %.

Banyak faktor yang juga berpengaruh pada kemampuan menggiring bola, diantaranya adalah kecepatan. Salah satu bentuk kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet sepak bola agar mempunyai kemampuan menggiring bola dengan baik dan cepat adalah dengan kecepatan lari. Untuk itu kecepatan harus dilatih dengan latihan berlari cepat atau melakukan latihan lari dengan beban. Jadi kecepatan berbanding lurus dengan kemampuan menggiring bola, maka semakin baik kecepatan akan semakin baik juga kemampuan menggiring bola.

### **2. Sumbangan Kelentukan Dengan Kemampuan menggiring bola**

Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara  $r_{x2.y} = -0,632 > r_{(0.05)(29)} = 0,306$ , berarti koefisien korelasi tersebut signifikan.

Artinya ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan menggiring bola. Sumbangan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 12,62 %.

Untuk mendapatkan kemampuan menggiring dalam sepak bola yang baik, unsur kelentukan merupakan hal penting. Hal tersebut dikarenakan untuk menggiring dalam sepak bola menggunakan tungkai. Maka kemampuan menggiring ini tidak hanya sekedar berlari, tetapi kemampuan merubah arah, kemampuan tersebut tentu saja membutuhkan kelentukan tungkai untuk merubah arah bola dengan cepat tanpa menimbulkan cedera. Dengan demikian kelentukan berperan terhadap kemampuan menggiring bola.

### **3. Sumbangan Kelincahan dengan Kemampuan menggiring bola**

Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi antara  $r_{x_3,y} = 0,812 > r_{(0.05)(29)} = 0,306$ , berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Artinya ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola. Sumbangan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 44,61 %.

Kelincahan dalam penelitian ini di ukur dengan lari zig-zag. Yang mana zig-zag merupakan komponen latihan fisik yang biasanya dilakukan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Dengan demikian kelincahan merupakan kemampuan merubah arah dalam bergerak, dengan kemampuan tersebut maka seorang pemain sepak bola dapat merubah arah

dengan cepat dan baik saat menggiring bola, apabila mempunyai kelincahan yang baik pula.

#### **4. Sumbangan Kecepatan, Kelentukan, dan kelincahan terhadap Kemampuan menggiring bola**

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelentukan, kecepatan, dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola, dengan harga  $F_{hitung} 25,958 > F_{tabel} (2,89)$ . Secara bersama-sama sumbangan dari kecepatan, kelentukan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola, yaitu sebesar 75%

Begitu juga seperti yg dikemukakan sebelumnya bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan atau merubah posisi tubuh atau anggota tubuh dalam menempuh suatu jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dengan satuan waktu. Diduga bahwa ketiga unsur komponen fisik kelentukan, kecepatan dan kelincahan memberikan pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Sumbangan dari kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola, yaitu sebesar 12,62%
2. Sumbangan dari kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola, yaitu sebesar 17,75%
3. Sumbangan dari kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola, yaitu sebesar 44,16%
4. Secara bersama-sama sumbangan dari kecepatan, kelentukan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola, yaitu sebesar 75%

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. kesimpulan penelitian di atas, maka implikasi hasil penelitian ketiga variabel kecepatan, kelentukan, dan kelincahan mempunyai sumbangan dengan kemampuan menggiring bola yang besarnya berbeda-beda berdasarkan peranannya dalam menggiring bola. Dengan demikian hal tersebut dapat digunakan sebagai proses berlatih-melatih, khususnya dalam

berdasarkan peranannya dalam menggiring bola. Dengan demikian hal tersebut dapat digunakan sebagai proses berlatih-melatih, khususnya dalam program latihan sepak bola untuk meningkatkan latihan kemampuan menggiring bola.

2. Menjadi catatan bagi guru pendidikan jasmani khususnya di SMP Diponegoro Sleman mengenai data kelentukan, kecepatan dan kelincahan menyumbang pada kemampuan menggiring bola.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya adalah:

1. Terbatasnya variabel yang diteliti yaitu hanya pada kelentukan, kecepatan dan kelincahan berhubungan signifikan dengan kemampuan menggiring bola.
2. Terbatasnya waktu, peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis terlebih dahulu apakah responden dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes.
3. Terbatasnya waktu dan banyaknya tes yang dilakukan, maka peneliti hanya melakukan tes satu kali, tanpa melakukan perulangan.

### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi guru dapat dijadikan sebagai bahan kajian dalam peningkatan prestasi siswa pada saat melakukan menggiring bola dalam olahraga sepak bola.

2. Bagi siswa sebagai pedoman latihan dalam meningkatkan prestasi menggiring dalam sepak bola.
3. Bagi sekolah untuk dapat menjadi fasilitator bagi proses berlatih siswa ekstrakurikuler sepak bola dalam meningkatkan teknik dasar menggiring bola.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang memengaruhi kemampuan menggiring bola dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2000). *Senam*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Avick Vidyo Hantoro. (2010). Skripsi : *Sumbangan Kelincahan, Kelentukan dan Kemampuan Sit up 60 detik terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Putra SMP Muhamadiyah I Dlingo Bantul Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY Yogyakarta.
- Burhan Nurgiyantoro Dkk. (2004). *Statistik Terapan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Clive Gifford. (2003). *Sepak bola*. Jakarta: Erlangga.
- David K. Miller. (2002). *Measurament by the Phisical Education. Library of congress cataloging: Publication Data*.
- Mielke, Danny. ( 2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola. Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajarinya*. Bandung: Pakar Raya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Jef Sneyers. (1988). *Sepak Bola Latihan Dan Strategi Bermain,.* Jakarta. Rosda Jayaputra.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: depdikbud dirjen Dikti P2LPTK.
- Hasanah. (2007). *Sepak Bola*. Cetakan Pertama. Bandung: Indah Jaya Adi Pratama.
- Husaini Usman. (1995). *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ismaryanti. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret Universitas Press.
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.
- Koger Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Jakarta: PT Saka Mitra Kompetensi.

- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepak Bola*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- M. Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti. P2LPTK.
- Masri Singarimbunan dan Sofian Efendi. (1989). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti. P2LPTK.
- Mielke Dany. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: PT Intan Sakti.
- Nossek, Jossek. (1982). *General Theory and Training*. Logos: Pan Afrika press.
- Rusli Lutan Dkk. (2000). *Dasar-Dasar Kepeatihan*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Syafruddin. (1992). *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK IKIP Padang.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Departmen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2009). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. (1978). *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta: STO Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukatamsi. (1997). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. : Tiga Serangkai.
- Sukardiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY Yogyakarta.

# **LAMPIRAN**

Lampiran 1. Lembar Pengesahan

**LEMBAR PENGESAHAN**

Proposal Penelitian Tentang :

SUMBANGAN KECEPATAN, KELENTUKAN, DAN KELINCAHAN TERHADAP  
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER  
SEPAKBOLA DI SMP DIPONEGORO SLEMAN

Nama : Hendro Wibowo

NIM : 07601241054

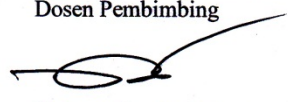
Jurusan/Prodi : PJKR

Telah di periksa di nyatakan layak di teliti

Ketua Jurusan POR


  
Drs. Amat Komari, M.Si  
NIP.196204221990011001

Yogyakarta, 21 Maret 2014  
Dosen Pembimbing

  
Komarudin, S.Pd.M.A  
NIP. 197409282005011002

Kasubag Pedidikan



  
Sutiye, S.Si  
NIP. 197605221999032001

Lampiran 2. Surat permohonan Iji dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 280 /UN.34.16/PP/2014 25 Maret 2014  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Ketua Yayasan Diponegoro  
Jl. Sambego, Maguwoharjo  
Depok, Sleman, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Hendro Wibowo  
NIM : 07601241054  
Jurusan : POR  
Prodi : PJKR  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Maret s.d. April 2014  
Tempat/obyek : Lapangan Sepakbola Sambego, Maguwoharjo/siswa  
Judul Skripsi : Sumbangan Kecepatan Kelentukan, Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Diponegoro, Sleman.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP Diponegoro, Sleman
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

### Lampiran 3. Surat Keterangan Peminjaman Alat



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat: Jl. Kolombo 1 Yogyakarta 55281 Telp. 513092, 586168 psw 282, 377, 541

Nomor : /UN34.16/LK/2014 16 April 2014  
Lampiran : -  
Perihal : Peminjaman Alat

Kepada Yth. :  
**Hendro Wibowo**  
07601241054  
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, menanggapi surat Saudara tanggal 14 April 2014 perihal pada pokok surat pada prinsipnya FIK Universitas Negeri Yogyakarta mengijinkan Saudara menggunakan peralatan, berupa :

1. Stopwatch 1 buah
2. Meteran 1 buah
3. Sit and reach 1 buah
4. Cone 20 buah
5. Bola Sepak 2 buah

untuk pengambilan data Penelitian Tugas Akhir Skripsi yang akan dilaksanakan pada :

Tanggal : 18 – 21 April 2014  
Tempat : SMP Diponegoro Sleman

**JUDUL SKRIPSI**  
**“SUMBANGAN KECEPATAN, KELENTUKAN, DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA DI SMP DIPONEGORO SLEMAN”**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Menjaga keamanan alat yang dipinjam
2. Waktu pemakaian dimohon untuk konfirmasi lebih lanjut melalui Kasubag. Umum, Kepegawaian dan Perlengkapan
3. Jika sudah selesai dipergunakan agar segera dikembalikan

Agar menjadikan periksa dan terima kasih



Wakil Dekan II,

Sumarjo, M.Kes. 7  
NIP. 19631217 199001 1 002

Tembusan Yth. :  
1. Kabag. TU  
2. Kasubag. UKP  
3. Sutardi  
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Lampiran 4. Surat Keterangan Pengambilan Data



**LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU CABANG SLEMAN**  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**  
**SMP DIPONEGORO DEPOK**

"Status Terakreditasi A"

Komplek Ponpes. P. Diponegoro, Sembego, Maguwoharjo, Depok, Sleman  
Yogyakarta, 55282 Telepon (0274) 4332318, HP. 0812 2790 733 e-mail : smpdip@yahoo.co.id

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 287/E.7/SMP.Dip/V/2014

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Drs. Muh. Khoirudin  
NIP : -  
Jabatan : Kepala Sekolah SMP Diponegoro Depok

Menerangkan bahwa :

Nama : Hendro Wibowo  
NIM : 07601241054  
Program Studi : POR  
Program Pendidikan : PJKR

Telah melaksanakan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi dengan Judul "Sumbangan Kecepatan Kelentukan, dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Diponegoro Depok, Sleman" dari bulan Maret s.d April 2014.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 2 Mei 2014  
Kepala Sekolah  
  
Drs. Muh. Khoirudin  






PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
 DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH  
**BALAI METROLOGI**  
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

**SERTIFIKAT KALIBRASI**  
 CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor: 1454 / SW - 57 / V / 2014  
 Number

No. Order : 006506  
 Diterima tgl : 3 April 2014

**ALAT**

<i>Equipment</i>			<i>Type/Model</i>	:	
<i>Nama</i>	Stopwatch		<i>Type/Model</i>	:	
<i>Name</i>			<i>Nomor Seri</i>	:	
<i>Kapasitas</i>	9 jam		<i>Serial number</i>	:	
<i>Capacity</i>			<i>Merek/Buatan</i>	:	Junso
<i>Daya Baca</i>	0,01 detik		<i>Trade Mark/Manufaktur</i>	:	
<i>Accuracy</i>					

**PEMILIK**

<i>Owner</i>			
<i>Nama</i>		:	Hendro Wibowo
<i>Name</i>			
<i>Alamat</i>		:	Sanggrahan Condongcatur Depok Sleman
<i>Address</i>			

**METODE, STANDAR, TELUSURAN**

<i>Method, Standard, Traceability</i>			
<i>Metode</i>		:	ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
<i>Method</i>			
<i>Standar</i>		:	Casio HS-80TW.IDF
<i>Standard</i>			
<i>Telusuran</i>		:	Ke satuan SI melalui LK -045 IDN
<i>Traceability</i>			

**TANGGAL DIKALIBRASI**

*Date of Calibration* : 3 April 2014

**LOKASI KALIBRASI**

*Location of calibration* : Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI**

*Environment condition of calibration* : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2%

**HASIL**

*Result* : Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 6 Mei 2014  
 Kepala  
 S. Sudaryono, SE  
 NIP. 19520114 197903 1 006 &



## Lampiran 6

### Lari 50 meter

Tujuan : mengukur kecepatan  
Sasaran : laki-laki perempuan anak usia 13-15 tahun  
Perlengkapan : lintasan lari, bendera *star*, peluit, *cone*, *stopwatch*,  
serbuk kapur, alat tulis

Pelaksanaan :

- a) Testee berdiri di belakang garis *star*.
- b) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap *star* berdiri siap untuk lari
- c) Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 50 meter.
- d) Lari di ulang apabila pelari mencuri *start*, pelari tidak melewati garis *finish*, pelari terganggu dengan pelari yang lain

Penilaian :

- a) pengukuran waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan detik.
- b) waktu di catat dua angka dibelakang koma.
- c) waktu terbaik dari dua kali ulangan dicatat sebagai data hasil kecepatan siswa.

## Lampiran 7

### A. Sit and Reach

Tujuan : mengukur kelentukan otot punggung ke arah depan, dan paha belakang

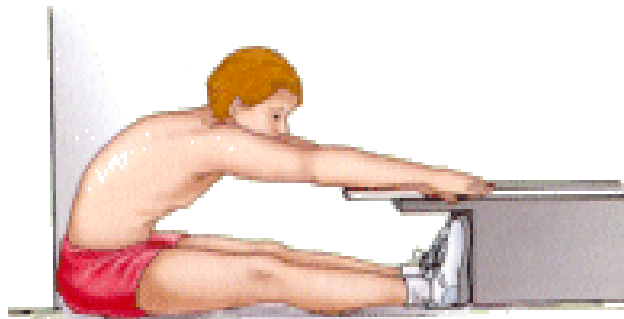
Sasaran : laki-laki perempuan yang berusia 5 tahun ke atas

Perlengkapan : Box sit and reach

Pelaksanaan :

- a. testi duduk selinjur tanpa sepatu
- b. kedua tangan lurus diletakan diatas ujung box, telapak tangan menempel diletakan diujung box
- c. dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan 1 detik, catat hasilnya.
- d. Dilakukan 4 kali ulangan.
- e. Pada saat tangan mendorong ke depan kedua lutut harus tetap lurus
- f. Dorongan harus dilakukan dengan kedua tangan secara bersama-sama
- g. Sebelum melakukan tes harus pemanasan terlebih dahulu

Penilaian : raihan terjauh dari ke dua ulangan merupakan nilai kelentukan punggung.



## Lampiran 8

### B. Doping Run

Tujuan : mengukur kemampuan merubah arah berlari

Sasaran : laki-laki dan perempuan yang berusia 10 tahun ke atas

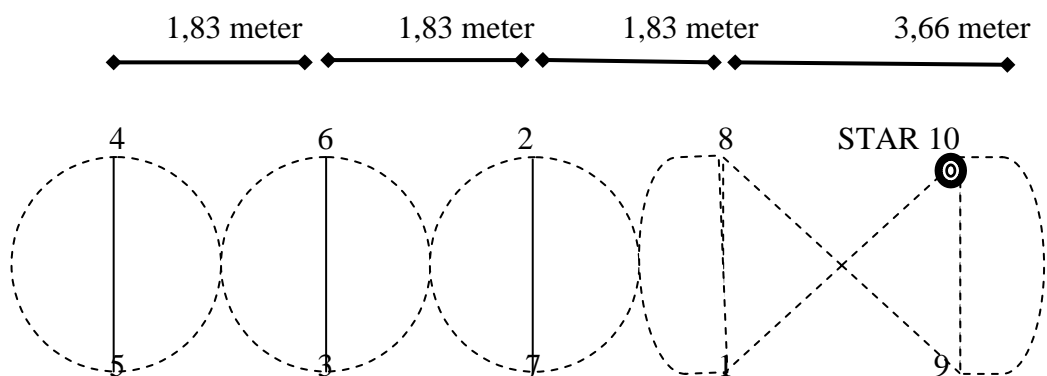
Perlengkapan :

- Stopwatch*, pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis *start*
- Cat atau kapur untuk membuat tanda arah lari
- Lembing atau *cone* untuk dijadikan rintangan lapangan
- Garis *start* sepanjang 1,83 m
- Rintangannya pertama didepan garis *start* sejauh 3,66
- Rintangannya ke dua di depan rintangan pertama sejauh 1,83 m
- Rintangannya ke tiga dan ke empat masing-masing sejauh 1,83 m

Pelaksanaan : *testee* berdiri sedekat mungkin di belakang garis *start*, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang telah ditentukan.

Penilaian : catat waktu yang ditempuh mulai dari *star* sampai garis *finish*

Waktu tercepat dari ke dua ulangan yang diambil sebagai data kelincahan siswa.



## Lampiran 9

### C. Soccer Dribble Test

Tujuan : mengukur koordinasi mata kaki, koordinasi seluruh tubuh dan kelincahan

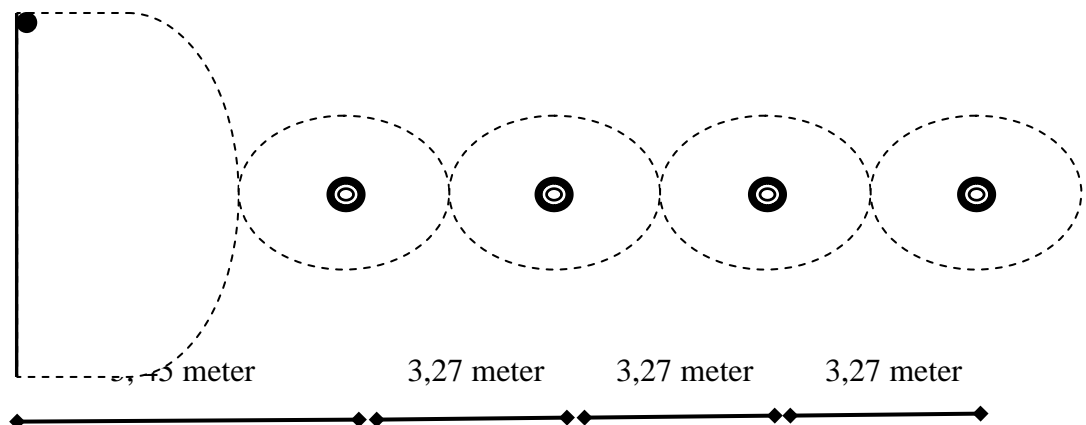
Perlengkapan : lapangan dibuat dari permukaan yang rata dan tidak licin, *cone*

Pelaksanaan : dengan aba-aba “Ya” *testee* menggiring bola ke arah yang telah ditentukan

Penilaian :

- hitung waktu tempuh, dimulai saat aba-aba “Ya” sampai *testee* kembali lagi di garis *finish*.
  - Testee* harus masuk ke garis *finish* dengan bola terkontrol
- Ulangan dilakukan 2 kali

STAR



### Lampiran 10. Data Penelitian

No	X1	X2	X3	Y
1	7.56	32.5	11.96	11.42
2	7.34	31	10.42	11.42
3	8.39	32	11.96	12.35
4	7.56	33.5	10.94	11.91
5	9.11	20	13.2	15.59
6	8.06	22.5	12.1	14.6
7	8.3	23	12.22	14.65
8	8.53	26.5	11.28	12.12
9	7.28	33.5	10.06	11.1
10	7.12	33	10.4	11.38
11	7.64	27	11.06	12.35
12	7.72	25	11.72	12.26
13	7.56	23	12.31	12.26
14	7.94	32.5	12.1	12.52
15	8.3	30	11.89	11.82
16	8.39	24	12.04	14.55
17	8.39	23	12.67	14.7
18	7.97	28	12.51	15.7
19	8.2	31.5	11.48	13.2
20	8.2	30	13.15	15.29
21	9.34	32.5	12.04	13.1
22	7.24	31	12.46	12.03
23	10.03	25.5	13.56	15.7
24	10.32	28	13.15	15.81
25	9.6	25.5	13.2	15.56
26	8.12	22	12.96	14.9
27	8.42	22	12.29	14.46
28	8.58	32.5	11.89	12.35
29	7.78	33	11.62	12.35
30	8.12	28	12.29	14.94

## Lampiran 11. Statistik Penelitian

```
FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004
/STATISTICS=STDDEV VARIANCE MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
/HISTOGRAM
/ORDER=ANALYSIS.
```

### Frequencies

		Statistics			
		Kecepatan	Kelentukan	Kelincahan	Menggiring Bola
N	Valid	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0
Mean		8.2370	28.0500	12.0310	13.4130
Median		8.1600	28.0000	12.0700	12.8100
Mode		7.56 <sup>a</sup>	32.50	11.89 <sup>a</sup>	12.35
Std. Deviation		.78994	4.26564	.87047	1.60316
Variance		.624	18.196	.758	2.570
Minimum		7.12	20.00	10.06	11.10
Maximum		10.32	33.50	13.56	15.81
Sum		247.11	841.50	360.93	402.39

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Frequency Table

		Kecepatan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.12	1	3.3	3.3	3.3
	7.24	1	3.3	3.3	6.7
	7.28	1	3.3	3.3	10.0
	7.34	1	3.3	3.3	13.3
	7.56	3	10.0	10.0	23.3
	7.64	1	3.3	3.3	26.7
	7.72	1	3.3	3.3	30.0
	7.78	1	3.3	3.3	33.3
	7.94	1	3.3	3.3	36.7
	7.97	1	3.3	3.3	40.0
	8.06	1	3.3	3.3	43.3
	8.12	2	6.7	6.7	50.0
	8.2	2	6.7	6.7	56.7
	8.3	2	6.7	6.7	63.3

8.39	3	10.0	10.0	73.3
8.42	1	3.3	3.3	76.7
8.53	1	3.3	3.3	80.0
8.58	1	3.3	3.3	83.3
9.11	1	3.3	3.3	86.7
9.34	1	3.3	3.3	90.0
9.6	1	3.3	3.3	93.3
10.03	1	3.3	3.3	96.7
10.32	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

#### Kelentukan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	3.3	3.3	3.3
	22	2	6.7	6.7	10.0
	22.5	1	3.3	3.3	13.3
	23	3	10.0	10.0	23.3
	24	1	3.3	3.3	26.7
	25	1	3.3	3.3	30.0
	25.5	2	6.7	6.7	36.7
	26.5	1	3.3	3.3	40.0
	27	1	3.3	3.3	43.3
	28	3	10.0	10.0	53.3
	30	2	6.7	6.7	60.0
	31	2	6.7	6.7	66.7
	31.5	1	3.3	3.3	70.0
	32	1	3.3	3.3	73.3
	32.5	4	13.3	13.3	86.7
	33	2	6.7	6.7	93.3
	33.5	2	6.7	6.7	100.0
Total		30	100.0	100.0	

#### Kelincahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.06	1	3.3	3.3	3.3
	10.4	1	3.3	3.3	6.7
	10.42	1	3.3	3.3	10.0
	10.94	1	3.3	3.3	13.3

11.06	1	3.3	3.3	16.7
11.28	1	3.3	3.3	20.0
11.48	1	3.3	3.3	23.3
11.62	1	3.3	3.3	26.7
11.72	1	3.3	3.3	30.0
11.89	2	6.7	6.7	36.7
11.96	2	6.7	6.7	43.3
12.04	2	6.7	6.7	50.0
12.1	2	6.7	6.7	56.7
12.22	1	3.3	3.3	60.0
12.29	2	6.7	6.7	66.7
12.31	1	3.3	3.3	70.0
12.46	1	3.3	3.3	73.3
12.51	1	3.3	3.3	76.7
12.67	1	3.3	3.3	80.0
12.96	1	3.3	3.3	83.3
13.15	2	6.7	6.7	90.0
13.2	2	6.7	6.7	96.7
13.56	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

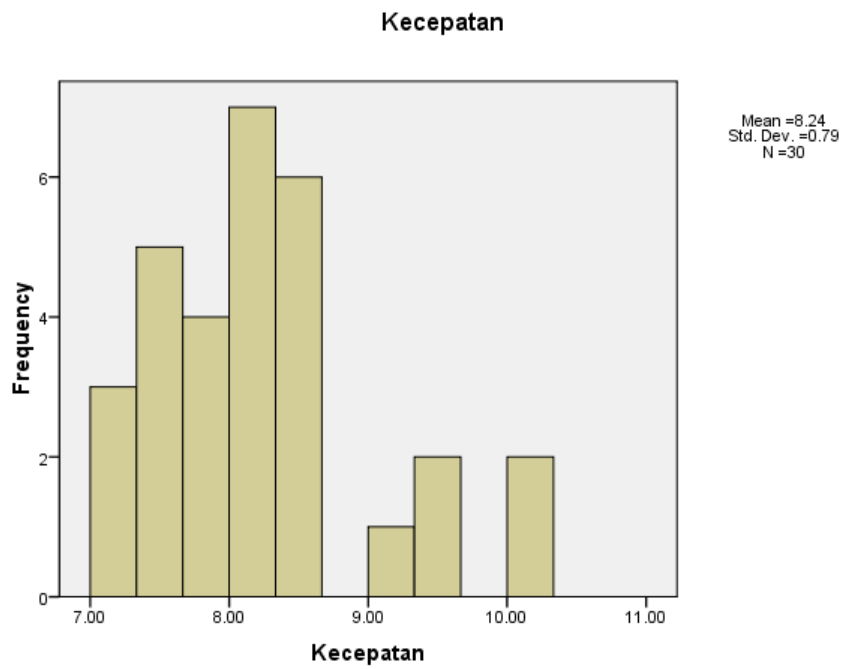
#### Menggiring Bola

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 11.1	1	3.3	3.3	3.3
11.38	1	3.3	3.3	6.7
11.42	2	6.7	6.7	13.3
11.82	1	3.3	3.3	16.7
11.91	1	3.3	3.3	20.0
12.03	1	3.3	3.3	23.3
12.12	1	3.3	3.3	26.7
12.26	2	6.7	6.7	33.3
12.35	4	13.3	13.3	46.7
12.52	1	3.3	3.3	50.0
13.1	1	3.3	3.3	53.3
13.2	1	3.3	3.3	56.7
14.46	1	3.3	3.3	60.0
14.55	1	3.3	3.3	63.3
14.6	1	3.3	3.3	66.7
14.65	1	3.3	3.3	70.0
14.7	1	3.3	3.3	73.3

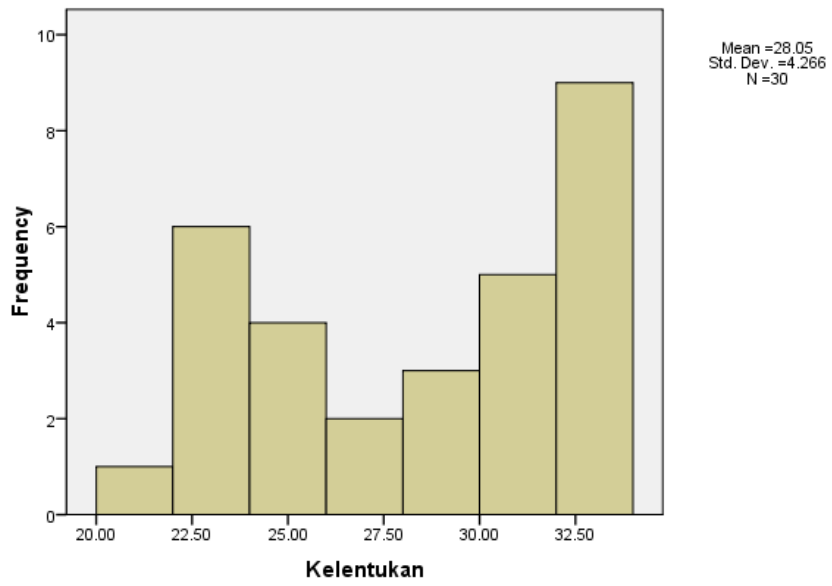


14.9	1	3.3	3.3	76.7
14.94	1	3.3	3.3	80.0
15.29	1	3.3	3.3	83.3
15.56	1	3.3	3.3	86.7
15.59	1	3.3	3.3	90.0
15.7	2	6.7	6.7	96.7
15.81	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

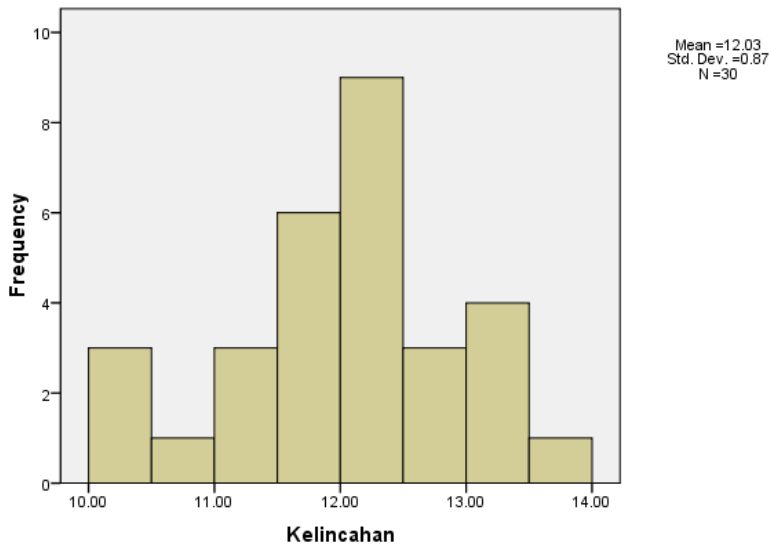
## Histogram



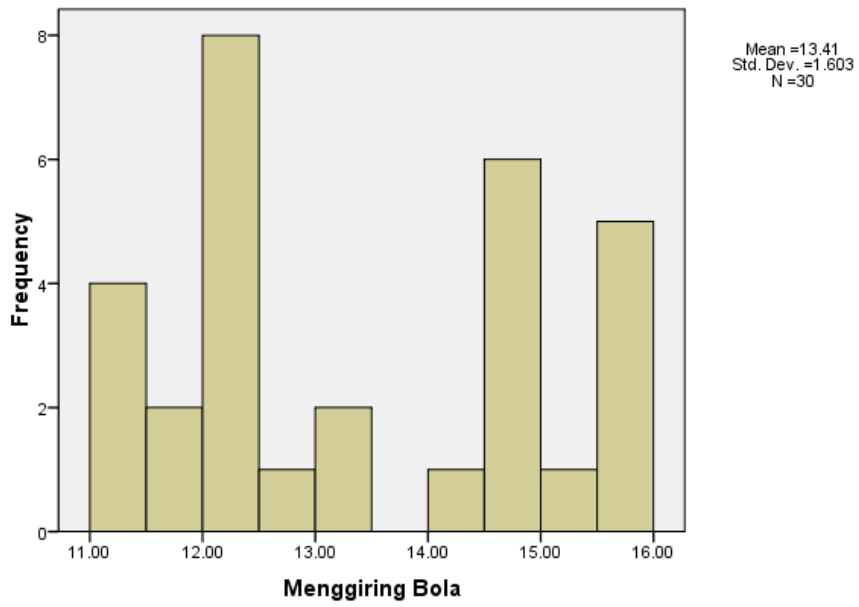
**Kelentukan**



**Kelincahan**



### Menggiring Bola



## Lampiran 12. Uji Normalitas

NPAR TEST  
/CHISQUARE=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004  
/EXPECTED=EQUAL  
/MISSING ANALYSIS.

### NPar Tests

### Chi-Square Test

### Frequencies

#### Kecepatan

	Observed N	Expected N	Residual
7.12	1	1.3	-.3
7.24	1	1.3	-.3
7.28	1	1.3	-.3
7.34	1	1.3	-.3
7.56	3	1.3	1.7
7.64	1	1.3	-.3
7.72	1	1.3	-.3
7.78	1	1.3	-.3
7.94	1	1.3	-.3
7.97	1	1.3	-.3
8.06	1	1.3	-.3
8.12	2	1.3	.7
8.2	2	1.3	.7
8.3	2	1.3	.7
8.39	3	1.3	1.7
8.42	1	1.3	-.3
8.53	1	1.3	-.3
8.58	1	1.3	-.3
9.11	1	1.3	-.3
9.34	1	1.3	-.3
9.6	1	1.3	-.3
10.03	1	1.3	-.3
10.32	1	1.3	-.3
Total	30		

#### Kelentukan

	Observed N	Expected N	Residual
20	1	1.8	-.8
22	2	1.8	.2

22.5	1	1.8	-.8
23	3	1.8	1.2
24	1	1.8	-.8
25	1	1.8	-.8
25.5	2	1.8	.2
26.5	1	1.8	-.8
27	1	1.8	-.8
28	3	1.8	1.2
30	2	1.8	.2
31	2	1.8	.2
31.5	1	1.8	-.8
32	1	1.8	-.8
32.5	4	1.8	2.2
33	2	1.8	.2
33.5	2	1.8	.2
Total	30		

**Kelincahan**

	Observed N	Expected N	Residual
10.06	1	1.3	-.3
10.4	1	1.3	-.3
10.42	1	1.3	-.3
10.94	1	1.3	-.3
11.06	1	1.3	-.3
11.28	1	1.3	-.3
11.48	1	1.3	-.3
11.62	1	1.3	-.3
11.72	1	1.3	-.3
11.89	2	1.3	.7
11.96	2	1.3	.7
12.04	2	1.3	.7
12.1	2	1.3	.7
12.22	1	1.3	-.3
12.29	2	1.3	.7
12.31	1	1.3	-.3
12.46	1	1.3	-.3
12.51	1	1.3	-.3
12.67	1	1.3	-.3
12.96	1	1.3	-.3
13.15	2	1.3	.7
13.2	2	1.3	.7
13.56	1	1.3	-.3
Total	30		

**Menggiring Bola**

	Observed N	Expected N	Residual
11.1	1	1.2	-.2
11.38	1	1.2	-.2
11.42	2	1.2	.8
11.82	1	1.2	-.2
11.91	1	1.2	-.2
12.03	1	1.2	-.2
12.12	1	1.2	-.2
12.26	2	1.2	.8
12.35	4	1.2	2.8
12.52	1	1.2	-.2
13.1	1	1.2	-.2
13.2	1	1.2	-.2
14.46	1	1.2	-.2
14.55	1	1.2	-.2
14.6	1	1.2	-.2
14.65	1	1.2	-.2
14.7	1	1.2	-.2
14.9	1	1.2	-.2
14.94	1	1.2	-.2
15.29	1	1.2	-.2
15.56	1	1.2	-.2
15.59	1	1.2	-.2
15.7	2	1.2	.8
15.81	1	1.2	-.2
Total	30		

**Test Statistics**

	Kecepatan	Kelentukan	Kelincahan	Menggiring Bola
Chi-Square	6.800 <sup>a</sup>	7.400 <sup>b</sup>	6.800 <sup>a</sup>	8.400 <sup>c</sup>
df	22	16	22	23
Asymp. Sig.	.998	.965	.998	.998

a. 23 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.3.

b. 17 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.8.

c. 24 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.3.

### Lampiran 13. Uji Linieritas

MEANS TABLES=VAR00004 BY VAR00001 VAR00002 VAR00003  
 /CELLS MEAN COUNT STDDEV  
 /STATISTICS LINEARITY.

### Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Menggiring Bola * Kecepatan	30	100.0%	0	.0%	30	100.0%
Menggiring Bola * Kelentukan	30	100.0%	0	.0%	30	100.0%
Menggiring Bola * Kelincahan	30	100.0%	0	.0%	30	100.0%

### Menggiring Bola \* Kecepatan

#### Report

Menggiring Bola

Kecepatan	Mean	N	Std. Deviation
7.12	11.3800	1	.
7.24	12.0300	1	.
7.28	11.1000	1	.
7.34	11.4200	1	.
7.56	11.8633	3	.42194
7.64	12.3500	1	.
7.72	12.2600	1	.
7.78	12.3500	1	.
7.94	12.5200	1	.
7.97	15.7000	1	.
8.06	14.6000	1	.
8.12	14.9200	2	.02828
8.2	14.2450	2	1.47785
8.3	13.2350	2	2.00111
8.39	13.8667	3	1.31561
8.42	14.4600	1	.
8.53	12.1200	1	.
8.58	12.3500	1	.
9.11	15.5900	1	.
9.34	13.1000	1	.
9.6	15.5600	1	.
10.03	15.7000	1	.
10.32	15.8100	1	.

**Report**

Menggiring Bola

Kecepatan	Mean	N	Std. Deviation
7.12	11.3800	1	.
7.24	12.0300	1	.
7.28	11.1000	1	.
7.34	11.4200	1	.
7.56	11.8633	3	.42194
7.64	12.3500	1	.
7.72	12.2600	1	.
7.78	12.3500	1	.
7.94	12.5200	1	.
7.97	15.7000	1	.
8.06	14.6000	1	.
8.12	14.9200	2	.02828
8.2	14.2450	2	1.47785
8.3	13.2350	2	2.00111
8.39	13.8667	3	1.31561
8.42	14.4600	1	.
8.53	12.1200	1	.
8.58	12.3500	1	.
9.11	15.5900	1	.
9.34	13.1000	1	.
9.6	15.5600	1	.
10.03	15.7000	1	.
10.32	15.8100	1	.
Total	13.4130	30	1.60316

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Menggiring Bola * Kecepatan	Between Groups	(Combined)	64.527	22	2.933	2.052	.167
		Linearity	33.862	1	33.862	23.687	.002
		Deviation from Linearity	30.664	21	1.460	1.021	.528
	Within Groups		10.007	7	1.430		
	Total		74.534	29			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Menggiring Bola * Kecepatan	.674	.454	.930	.866



## Menggiring Bola \* Kelentukan

### Report

Menggiring Bola

Kelentukan	Mean	N	Std. Deviation
20	15.5900	1	.
22	14.6800	2	.31113
22.5	14.6000	1	.
23	13.8700	3	1.39453
24	14.5500	1	.
25	12.2600	1	.
25.5	15.6300	2	.09899
26.5	12.1200	1	.
27	12.3500	1	.
28	15.4833	3	.47374
30	13.5550	2	2.45366
31	11.7250	2	.43134
31.5	13.2000	1	.
32	12.3500	1	.
32.5	12.3475	4	.69672
33	11.8650	2	.68589
33.5	11.5050	2	.57276
Total	13.4130	30	1.60316

### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Menggiring Bola * Kelentukan	Between Groups	(Combined)	61.627	16	3.852	3.880	.009
		Linearity	29.791	1	29.791	30.008	.000
		Deviation from Linearity	31.836	15	2.122	2.138	.088
	Within Groups		12.906	13	.993		
Total			74.534	29			

### Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Menggiring Bola * Kelentukan	-.632	.400	.909	.827

## Menggiring Bola \* Kelincahan Report

Menggiring Bola

Kelincahan	Mean	N	Std. Deviation
10.06	11.1000	1	.
10.4	11.3800	1	.
10.42	11.4200	1	.
10.94	11.9100	1	.
11.06	12.3500	1	.
11.28	12.1200	1	.
11.48	13.2000	1	.
11.62	12.3500	1	.
11.72	12.2600	1	.
11.89	12.0850	2	.37477
11.96	11.8850	2	.65761
12.04	13.8250	2	1.02530
12.1	13.5600	2	1.47078
12.22	14.6500	1	.
12.29	14.7000	2	.33941
12.31	12.2600	1	.
12.46	12.0300	1	.
12.51	15.7000	1	.
12.67	14.7000	1	.
12.96	14.9000	1	.
13.15	15.5500	2	.36770
13.2	15.5750	2	.02121
13.56	15.7000	1	.
Total	13.4130	30	1.60316

**ANOVA Table**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Menggiring Bola * Kelincahan	70.495	22	3.204	5.555	.013
(Combined)					
Linearity	49.197	1	49.197	85.280	.000
Deviation from Linearity	21.299	21	1.014	1.758	.227
Within Groups	4.038	7	.577		
Total	74.534	29			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Menggiring Bola * Kelincahan	.812	.660	.973	.946

## Lampiran 14. Uji Korelasi

CORRELATIONS  
 /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004  
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG  
 /MISSING=PAIRWISE.

### Correlations

		Correlations			
		Kecepatan	Kelentukan	Kelincahan	Menggiring Bola
Kecepatan	Pearson Correlation	1	-.315	.677**	.674**
	Sig. (2-tailed)		.090	.000	.000
	N	30	30	30	30
Kelentukan	Pearson Correlation	-.315	1	-.535**	-.632**
	Sig. (2-tailed)	.090		.002	.000
	N	30	30	30	30
Kelincahan	Pearson Correlation	.677**	-.535**	1	.812**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002		.000
	N	30	30	30	30
Menggiring Bola	Pearson Correlation	.674**	-.632**	.812**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Lampiran 15. Analisis Regresi Berganda

### Regression

**Variables Entered/Removed<sup>d</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kelincahan, Kelentukan, Kecepatan <sup>a</sup>		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Menggiring Bola

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.866 <sup>a</sup>	.750	.721	.84708

a. Predictors: (Constant), Kelincahan, Kelentukan, Kecepatan

**ANOVA<sup>d</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	55.878	3	18.626	25.958	.000 <sup>a</sup>
	Residual	18.656	26	.718		
	Total	74.534	29			

a. Predictors: (Constant), Kelincahan, Kelentukan, Kecepatan

b. Dependent Variable: Menggiring Bola

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.550	3.393		.457	.652
	Kecepatan	.517	.271	.255	1.905	.068
	Kelentukan	-.110	.044	-.294	-2.521	.018
	Kelincahan	.890	.277	.483	3.217	.003

a. Dependent Variable: Menggiring Bola

**Lampiran 16. Perhitungan Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif**

No	X1	X2	X3	Y	X1Y	X2Y	X3Y
1	7.56	32.5	11.96	11.42	86.3352	371.15	136.5832
2	7.34	31	10.42	11.42	83.8228	354.02	118.9964
3	8.39	32	11.96	12.35	103.6165	395.2	147.706
4	7.56	33.5	10.94	11.91	90.0396	398.985	130.2954
5	9.11	20	13.2	15.59	142.0249	311.8	205.788
6	8.06	22.5	12.1	14.6	117.676	328.5	176.66
7	8.3	23	12.22	14.65	121.595	336.95	179.023
8	8.53	26.5	11.28	12.12	103.3836	321.18	136.7136
9	7.28	33.5	10.06	11.1	80.808	371.85	111.666
10	7.12	33	10.4	11.38	81.0256	375.54	118.352
11	7.64	27	11.06	12.35	94.354	333.45	136.591
12	7.72	25	11.72	12.26	94.6472	306.5	143.6872
13	7.56	23	12.31	12.26	92.6856	281.98	150.9206
14	7.94	32.5	12.1	12.52	99.4088	406.9	151.492
15	8.3	30	11.89	11.82	98.106	354.6	140.5398
16	8.39	24	12.04	14.55	122.0745	349.2	175.182
17	8.39	23	12.67	14.7	123.333	338.1	186.249
18	7.97	28	12.51	15.7	125.129	439.6	196.407
19	8.2	31.5	11.48	13.2	108.24	415.8	151.536
20	8.2	30	13.15	15.29	125.378	458.7	201.0635
21	9.34	32.5	12.04	13.1	122.354	425.75	157.724
22	7.24	31	12.46	12.03	87.0972	372.93	149.8938
23	10.03	25.5	13.56	15.7	157.471	400.35	212.892
24	10.32	28	13.15	15.81	163.1592	442.68	207.9015
25	9.6	25.5	13.2	15.56	149.376	396.78	205.392
26	8.12	22	12.96	14.9	120.988	327.8	193.104
27	8.42	22	12.29	14.46	121.7532	318.12	177.7134
28	8.58	32.5	11.89	12.35	105.963	401.375	146.8415
29	7.78	33	11.62	12.35	96.083	407.55	143.507
30	8.12	28	12.29	14.94	121.3128	418.32	183.6126
Jumlah					3339.241	11161.66	4874.034

	$\sum XY$	$b$	$b \cdot \sum XY$	SR	R <sup>2</sup>	SE
Kecepatan	3339.241	0.517	1726.387	23.67	0.75	17.76
Kelentukan	11161.66	0.11	1227.783	16.84	0.75	12.63
Kelincahan	4874.034	0.89	4337.89	59.49	0.75	44.62
<b>Jumlah</b>			<b>7292.06</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>75,0</b>

$$SR 1 = \frac{b1 \cdot \sum X1Y}{b1 \cdot \sum X1Y + b2 \cdot \sum X2Y + b3 \cdot \sum X3Y} \times 100\%$$

$$SR 1 = \frac{0,517 \cdot 3339,241}{0,517 \cdot 3339,241 + 0,11 \cdot 11161,66 + 0,89 \cdot 4874,034} \times 100\%$$

$$SR 1 = 23,67 \%$$

$$SR 2 = \frac{b2 \cdot \sum X2Y}{b1 \cdot \sum X1Y + b2 \cdot \sum X2Y + b3 \cdot \sum X3Y} \times 100\%$$

$$SR 2 = \frac{0,11 \cdot 11161,66}{0,517 \cdot 3339,241 + 0,11 \cdot 11161,66 + 0,89 \cdot 4874,034} \times 100\%$$

$$SR 2 = 16,84 \%$$

$$SR 3 = \frac{b3 \cdot \sum X3Y}{b1 \cdot \sum X1Y + b2 \cdot \sum X2Y + b3 \cdot \sum X3Y} \times 100\%$$

$$SR 3 = \frac{0,89 \cdot 4874,034}{0,517 \cdot 3339,241 + 0,11 \cdot 11161,66 + 0,89 \cdot 4874,034} \times 100\%$$

$$SR 3 = 59,49 \%$$

$$SE\ 1 = SR\ 1 \times R^2$$

$$SE\ 1 = 23,67\ \% \times 0,750$$

$$SE\ 1 = 17,74\ \%$$

$$SE\ 2 = SR\ 2 \times R^2$$

$$SE\ 2 = 16,84\ \% \times 0,750$$

$$SE\ 2 = 12,63\ \%$$

$$SE\ 3 = SR\ 3 \times R^2$$

$$SE\ 3 = 59,49\ \% \times 0,750$$

$$SE\ 3 = 44,62\ \%$$

**Lampiran 17**



**Tes Kecepatan (Lari *Sprint* 50 meter)**



**Tes Kelincahan (*Dodging Run Test*)**



**Tes Menggiring Bola (*Soccer Dribble Test*)**



**Tes Kelentukan (*Sit and Reach Test*)**





**Bola Sepak**



**Meteran**



**Cone**



**Sit and Reach (digunakan mengukur kelentukan)**