

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, KELINCAHAN DAN *BALL FEELING* DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA
PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SMP N 2 GODEAN**

SKRIPSI

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



Oleh:
Tutuk Wijianarko
NIM. 12601244142

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini berjudul “HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN *BALL FEELING* DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA SMP N 2 GODEAN” yang disusun oleh Tutuk Wijianarko, NIM 12601244142 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 19 Agustus 2016

Dosen Pembimbing



Komarudin, M. A.
NIP. 19740928 200312 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan, dan *Ball Feeling* dengan Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 2 Godean” 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 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, 19 Agustus 2016



Peneliti,



Tutuk Wijanarko
12601244142

HALAMAN PENGESAHAN

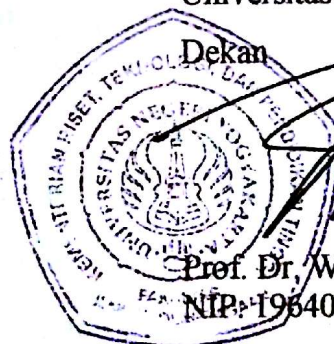
Skripsi ini berjudul “HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN *BALL FEELING* DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP N 2 GODEAN” yang disusun oleh Tutuk Wijianarko, NIM 12601244142 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 13 September 2016 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Komarudin, M.A	Ketua Penguji		29/09/2016
Yudanto, M.Pd	Sekretaris Penguji		28/09/2016
Amat Komari, M.Si	Penguji I(Utama)		20/09/2016
Joko Purwanto, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		22/09/2016

Yogyakarta, September 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta



Dekan

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

Pengalaman mengajarkanmu banyak pelajaran hidup

(Penulis)

Hidup tidak seperti novel yang kita bisa mengulang halaman pertama kapanpun kita mau, tapi kita selalu bisa membuat bab baru dan halaman baru.

(Tere Liye)

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan karunia-Nya, shalawat serta salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW.

Kupersembahkan skripsi ini untuk:

- Kedua orang tuaku, Bapak Sunarto dan Ibu Tumirah atas segala doa, dukungan, dan motivasi yang telah diberikan.

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, KELINCAHAN DAN BALL
FEELING DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA
PESERTA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA
SMP N 2 GODEAN YOGYAKARTA**

**Oleh:
Tutuk Wijianarko
NIM. 12601244142**

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu belum baiknya kemampuan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean dalam melakukan *dribling* atau menggiring bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, dengan tiga variabel bebas, yaitu : kecepatan (X1) kelincahan (X2) dan *ball feeling* (X3), serta satu variabel terikat yaitu: kemampuan menggiring bola (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean Yogyakarta yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran, yaitu dengan instrumen tes lari 50 meter dari TKJI untuk mengukur kecepatan, *dodging run test* untuk mengukur kelincahan, dan tes menimang-nimang bola rendah selama 30 detik untuk mengukur *ball feeling*, serta tes menggiring bola dari Subagyo Irianto untuk mengukur kemampuan menggiring bola. Dalam penelitian ini, pengujian data dilakukan melalui dua tahap, yaitu uji prasyarat analisis dan uji hipotesis. Uji prasyarat analisis dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas sedangkan uji hipotesis terdiri dari korelasi *product moment* dan regresi ganda.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa hipotesis alternatif atau H_a diterima, hasilnya yaitu : (1) Ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean. (2) Ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean. (3) Ada hubungan antara *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean. (4) Adanya hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan, dan *Ball Feeling* dengan Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler SMP N 2 Godean Yogyakarta.

Kata Kunci: *kecepatan, kelincahan, ball feeling, menggiring bola, ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini merupakan sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Skripsi ini dapat terselesaikan tidak lepas dari peran berbagai pihak yang telah membantu. Oleh karena itu peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd., M. A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M. Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan perizinan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Komarudin, M. A., dosen pembimbing yang telah ikhlas, sabar, dan bijaksana dalam memberikan arahan, bimbingan, serta saran/masukan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama kuliah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Almamaterku Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah menjadi tempat untuk mencari ilmu dan pengetahuan.

6. Bapak Ris Santosa, S. Pd., Kepala SMP Negeri 2 Godean yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Bapak Drs. Syamsudi., Guru IPS SMP Negeri 2 Godean yang telah berkenan bekerja sama dan membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian sebagai pengampu.
8. Bapak David Suropto, selaku pelatih ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean yang telah membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian.
9. Peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Godean yang telah bekerja sama dan membantu penulis dalam kegiatan penelitian sebagai subjek penelitian.
10. Saudara kembar saya, Tutuk Wijianarso yang selalu memberikan doa serta dukungan.
11. Teman-teman seperjuangan penulis dan segenap mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi angkatan 2012 yang telah memberikan dukungan dan saran kepada penulis.

Diharapkan agar bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapat balasan dari Allah SWT. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi penulis sendiri khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 19 Agustus 2016
Penulis

Tutuk Wijianarko
NIM 12601244142

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Permainan Sepakbola.....	10
a. Pengertian Sepakbola	10
b. Teknik Dasar Permainan Sepakbola	11
2. Hakikat Menggiring Bola	13
a. Pengertian Menggiring Bola	13
b. Prinsip-prinsip Menggiring Bola	15

c. Manfaat Menggiring Bola	16
d. Teknik Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola	16
3. Unsur-unsur Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola.....	19
4. Hakikat Kecepatan.....	21
5. Hakikat Kelincahan	22
6. Hakikat <i>Ball Feeling</i>	25
7. Karakteristik Siswa SMP (Usia 13-15 Tahun)	27
8. Hakikat Ekstrakurikuler	29
B. Hubungan antara Kecepatan, Kelincahan dan <i>Ball Felling</i> dengan Kemampuan Menggiring Bola	30
C. Penelitian yang Relevan	33
D. Kerangka Berpikir	34
E. Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Desain Penelitian	38
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian	41
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	42
E. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Hasil Penelitian	59
B. Uji Prasyarat Analisis	59
C. Uji Hipotesis.....	61
D. Pembahasan Hasil Penelitian	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Implikasi.....	75
C. Keterbatasan Penelitian	76
D. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Hasil Uji Deskriptif	59
Tabel 2. Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 3. Hasil Uji Linieritas	60
Tabel 4. Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	62
Tabel 5. Hasil Uji Regresi Berganda	63
Tabel 6. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif	64
Tabel 7. Koefisien Korelasi Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola	66
Tabel 8. Koefisien Korelasi Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola	68
Tabel 9. Koefisien Korelasi <i>Ball Feeling</i> dengan Kemampuan Menggiring Bola	70
Tabel 10. Koefisien Korelasi Kecepatan, Kelincahan, dan <i>Ball Feeling</i> dengan Kemampuan Menggiring Bola.....	72

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam	17
Gambar 2. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki	18
Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar	19
Gambar 4. Desain Penelitian	39
Gambar 5. Lintasan <i>Dodging Run Test</i>	45
Gambar 6. Bergerak diantara Dua Kaki Bagian Kaki Dalam	47
Gambar 7. Lapangan Menimang Bola Rendah	47
Gambar 8. Lapangan Menggiring Bola	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat-Surat Perijinan	80
Lampiran 2. Data Umur Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola	86
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian.....	87
Lampiran 4. Analisis Deskriptif	88
Lampiran 5. Data Hasil Uji Prasyarat Analisis	89
Lampiran 6. Hasil Uji Hipotesis	91
Lampiran 7. Sumbangan Efektif dan Relatif	93
Lampiran 8. Foto Penelitian	94

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga yang sangat terkenal dan digemari masyarakat meskipun persepakbolaan Indonesia belum menunjukkan prestasi yang membanggakan. Saat ini, sepakbola dimainkan bukan hanya sebagai hiburan atau mengisi waktu luang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi dapat dicapai dengan latihan-latihan yang telah direncanakan dan dilakukan secara terus-menerus serta menggunakan teknik yang baik. Kemampuan fisik juga merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki oleh pemain untuk menunjang kemampuan lainnya. Pemain yang dibekali dengan kemampuan fisik dan keterampilan dasar yang baik akan mudah menguasai permainan saat dalam pertandingan.

Kemampuan fisik merupakan komponen biomotor yang diperlukan dalam permainan yang untuk disusun ke dalam program latihan. Kondisi fisik tidak dapat ditingkatkan dan dikembangkan hanya dalam waktu sesaat. Kemampuan fisik dapat dibedakan menjadi dua yaitu kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus, kemampuan fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan

kemampuan fisik khusus meliputi stamina, *power*, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan.

Permainan sepakbola pada dasarnya bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar lawan tidak mampu mencetak gol. Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri, untuk itu diperlukan kerjasama dan tolong-menolong di antara teman dalam satu regu. Permainan sepakbola memerlukan berbagai teknik untuk digunakan seperti *dribbling*, *passing*, *controlling*, *shooting*, *heading*, dan teknik khusus penjaga gawang.

Di dalam permainan sepakbola, ada 4 jenis teknik dasar menggiring bola yaitu: (1) menggiring bola dengan bagian samping atau dalam kaki, (2) menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam kaki, (3) menggiring bola dengan kura-kura kaki, (4) menggiring bola dengan kura-kura bagian luar kaki. Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri permukaan tanah atau lapangan dan lurus kedepan melainkan rintangan menghadapi lawan yang jaraknya terlalu dekat, sehingga seorang pemain diharapkan memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Danny Mielke (2007: 1) berpendapat bahwa *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola dan semua pemain harus mampu membawa bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

Khusus dalam teknik *dribbling* (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik. Teknik *dribbling* sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola. Agar dalam menggiring bola berhasil dengan baik, pemain harus mempunyai kemampuan mengontrol bola, kemampuan melakukan gerak tipu, kemampuan mengubah arah, dan pemain harus selalu memperhatikan situasi atau posisi lawan maupun teman.

Penguasaan teknik *dribbling* peserta yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 2 Godean belum baik, misalnya pada saat melakukan *dribbling* perkenaan kaki terhadap bola masih salah, penguasaan bola saat *dribbling* masih jauh dari jangkauan atau kaki, pandangan saat *dribbling* masih sering tertuju pada bola, dan kecepatan *dribbling* belum maksimal. Oleh karena itu, Seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* pemain dalam bermain sepakbola. Pelatih diharapkan untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan agar peserta ekstrakurikuler sepakbola tidak mudah bosan saat mengikuti latihan serta lebih mudah memahami latihan yang diberikan.

Permainan sepakbola merupakan permainan yang melibatkan kerjasama tim, setiap pemain harus memiliki kemampuan fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola. Tingkatan keterampilan pada cabang olahraga merupakan hal yang membedakan seorang dengan lainnya. Seperti pada cabang olahraga sepakbola semakin baik seseorang

dalam menggiring, menembak, dan mengoper maka semakin besar kemungkinannya untuk menjadi seorang pemain yang handal.

Selain teknik *dribbling*, kelincahan dan kecepatan sebagai salah satu unsur fisik yang mendukung penguasaan teknik bermain sepakbola mempunyai peranan didalam pencapaian prestasi yang optimal. Siswa yang mempunyai kelincahan dan kecepatan lari yang baik tidak akan mengalami kesulitan dalam melakukan serangan maupun pertahanan dan mengecoh lawan. Untuk itu kelincahan dan kecepatan harus dimiliki oleh setiap siswa. Komponen teknik bermain yang berupa kelincahan dan kecepatan sangat diperlukan dalam sepakbola sehingga penting untuk dilatihkan dan ditingkatkan melalui metode-metode yang tepat serta latihan yang teratur.

Pemain sepakbola harus mempunyai keterampilan dasar mengontrol bola atau *ball feeling*. *Ball feeling* juga merupakan faktor pendukung dalam permainan sepakbola, karena pada saat menggiring bola pemain harus bisa menguasai bola saat berlari melewati lawan sehingga bola tidak terlepas dari penguasaan pemain. Pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun menghindari lawan dan berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Oleh karena itu, *ball feeling* merupakan faktor yang sangat berpengaruh khususnya dalam olahraga sepakbola saat menggiring bola. Semua komponen kondisi fisik di atas harus dipadukan agar dapat menjadi pemain sepakbola yang tidak hanya baik secara fisik namun juga teknik,

taktik, dan mental, sehingga dapat menjadi pemain yang berkualitas dan berprestasi.

Berdasarkan pada pendapat-pendapat di atas maka komponen kondisi fisik dalam permainan sepakbola meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, ketahanan serta kelentukan. Sedangkan kemampuan fisik khusus meliputi stamina, *power*, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan. Sehingga kecepatan, kelincahan dan *ball feeling* merupakan sebagian faktor yang penting dalam mempengaruhi kemampuan menggiring bola yang merupakan salah satu teknik dalam permainan olahraga sepakbola.

SMP N 2 Godean melalui kegiatan ekstrakurikuler sepakbola mengajarkan pesertanya dengan berbagai teknik dasar dalam sepak bola terutama teknik menggiring bola. Ektrakurikuler yang sudah berjalan di SMP N 2 Godean berlangsung satu minggu sekali pada hari rabu sore. Materi yang diberikan pada ekstrakurikuler sepak bola banyak membenahi teknik dasar permainan sepakbola dari masing-masing pesertanya. Teknik dasar yang diberikan pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 2 Godean diantaranya latihan kecepatan, kelincahan, serta *ball feeling*. Namun, latihan ini belum dimaksimalkan dan belum diketahui hubungan dari latihan kecepatan, kelincahan, maupun *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola dari peserta yang mengikuti ekstrakurikuler.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang “Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan

Dan *Ball Feeling* Dengan Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 2 Godean”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan menggiring bola yang dimiliki oleh siswa SMP N 2 Godean yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola belum baik.
2. Latihan kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* dalam ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 2 Godean masih kurang diperhatikan.
3. Belum diketahuinya hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah di uraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi hanya membahas mengenai hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahannya, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Adakah hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean?
2. Adakah hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean?
3. Adakah hubungan antara *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean?
4. Adakah hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian tentang hubungan kecepatan, kelincahan dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean.

3. Untuk mengetahui hubungan antara *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean.
4. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki beberapa manfaat untuk berbagai pihak, dan manfaat dari penelitian ini diantaranya:

1. Manfaat Teoretis

- a. Bagi sekolah dan guru pendidikan jasmani.

Penelitian ini dapat menunjukkan bukti secara ilmiah hubungan kecepatan, kelincahan dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Godean Yogyakarta.

- b. Bagi Siswa/Pemain

Memberikan pengetahuan tentang model latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan teknik dasar menggiring bola.

- c. Bagi Orangtua dan Masyarakat

Dalam dunia pesepakbolaan dan bidang penelitian ilmiah dapat digunakan bahan perbandingan antara teori yang diperoleh dengan keadaan yang sesungguhnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi sekolah dan guru pendidikan jasmani.

Penelitian ini dapat memberikan masukan kepada pelatih dan pembina ekstrakurikuler sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan.

b. Bagi Siswa

Bagi siswa agar mengerti bahwa teknik dasar menggiring bola besar sekali pengaruhnya terhadap pencapaian prestasi dalam permainan sepakbola.

c. Bagi Orangtua dan Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan tambahan referensi tentang metode latihan peningkatan teknik dasar menggiring bola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto, 1995: 3). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik dan mental (Herwin, 2006:78). Menurut Soekatamsi (1997: 3), Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh kecuali dengan kedua lengan tangan (tangan).

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, di dalam memainkan bola setiap pemain dibolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang

diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan. Sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh kedua kesebelasan yang berlawanan masing-masing terdiri dari 11 orang pemain (Sukintaka, 1998: 70). Menurut Soedjono dkk (1985: 103) sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan diantara pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan.

Dengan demikian sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan yang saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, unsur teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan yang telah ditentukan.

b. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Menurut Danny Mielke (2007: 55) teknik dasar dalam permainan sepakbola dibagi menjadi 7 bagian yaitu: menendang, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, lemparan ke dalam, dan menjaga gawang. Menurut Sucipto dkk (2000: 17), untuk bermain sepakbola dengan baik, pemain harus dibekali dengan teknik

dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Menurut Sucipto, dkk (2000: 17) teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- 1) Menendang (*kicking*)
Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.
- 2) Menghentikan (*stopping*)
Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- 3) Menggiring (*dribbling*)
Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- 4) Menyundul (*heading*)
Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- 5) Merampas (*tackling*)
Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- 6) Lempar ke dalam (*throw-in*)
Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu di depan.
- 7) Menjaga gawang (kiper)
Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, dan menendang bola.

Dari pendapat di atas pada dasarnya permainan sepakbola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepak bola harus menguasai teknik-teknik dasar bermain sepakbola yang baik. Untuk dapat menghasilkan permainan sepakbola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Karena pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut akan cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

2. Hakikat 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 kasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Selain itu menurut Komarudin (2005: 50) tujuan dari *dribbling* 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 bola berperan dalam usaha melewati lawan, mencari kesempatan, mengumpan bola kepada rekan satu tim, untuk menahan

bola tetap dalam penguasaan. Tidak berlebihan jika ditambah kemampuan menggiring bola dapat memberikan kemenangan dalam pertandingan di samping faktor yang lain (Soekamtasi: 1984).

Menurut Robert Koger (2007: 51), menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola, harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya.

Menurut Danny Mielke (2007: 1), menggiring dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. Menggiring bola (*dribbling*) adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan ataupun tembakan ke gawang. Pemain yang mempunyai kemampuan menggiring bola dengan efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan akan sangat besar.

Dengan demikian teknik menggiring bola pada permainan sepakbola sangat berpengaruh terhadap keberhasilan sebuah tim dalam meraih kemenangan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya: menggunakan sisi kaki bagian dalam, menggunakan sisi kaki bagian luar dan menggunakan kura-kura kaki. Ketika

menggiring bola, kepala harus tetap tegak dan mata terpusat ke lapangan permainan dan tidak terpaku pada kaki dan bola.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi penggiring bola yang hebat diperlukan antara lain *control dribble*, pewaktuan dan kecepatan yang baik dari pemain sepakbola. Untuk itu setiap pemain perlu berlatih sehingga bisa menjadi pemain yang handal yang memiliki teknik menggiring bola yang baik.

b. Prinsip-prinsip Menggiring Bola

Teknik menggiring bola tidak selalu dilakukan oleh pemain sepakbola, akan tetapi hanya dilakukan pada saat yang menguntungkan, yaitu saat bebas dari lawan. Menurut Giffort, yang dikutip Sunarta (2009: 11), menggiring bola harus menggunakan prinsip-prinsip sebagai berikut:

- 1) Bola di dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan dan bola selalu terkontrol.
- 2) Di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan.
- 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
- 4) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau

mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.

- 5) Badan agak condong kedepan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

c. 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.

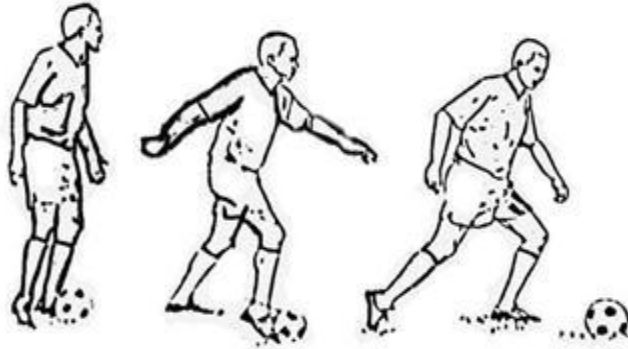
Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Pemain dapat terkenal oleh karena memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, (Sucipto dkk, 2000: 28). Menurut Komarudin (2005: 43) yaitu: (1) Melewati lawan, (2) Mengarahkan bola ke ruang yang kosong, (3) Melepaskan diri dari kawalan lawan, (4) Membuka ruang kepada kawan, (5) Menciptakan peluang untuk melakukan tembakan ke gawang lawan.

d. Teknik Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola

- 1) Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Menurut Danny Mielke (2007: 42) menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati/ mengecoh lawan adalah sebagai berikut:

- a) Sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam.
- b) Posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola.
- c) Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola.
- d) Pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan mengontrol bola
- e) Pertahankan bola tetap dalam jarak satu langkah
- f) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- g) Pertahankan kepala tetap tegak dan fokuskan pandangan mata kelapangan didepanmu.



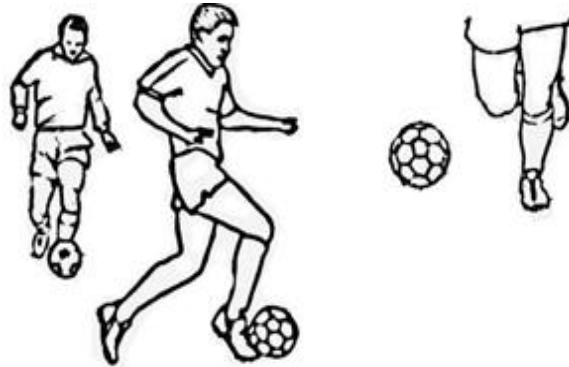
Gambar 1. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam (Danny Mielke, 2007: 42)

2) Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki

Menurut Sucipto (2000: 31) menggiring bola 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 digunakan menggiring bola hanya mendorong bola terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
- c) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d) Bola bergulir harus selalu dekat kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- 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.



Gambar 2. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki
(Sucipto, 2000: 31)

3) Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar

Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati/mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola dengan punggung kaki bagian luar.
- b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan.
- c) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d) Bola disentuh pada titik pusatnya.
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi.
- g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan. (Imam Soejoedi, 1976: 29)



Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar (Imam Soejoedi, 1976: 29)

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola konsepnya hampir sama dengan menendang bola. Menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus sehingga bola selalu dalam kontrol dan penguasaan pemain. Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki.

3. Unsur-Unsur Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi, (M. Sajoto, 1988: 57). Kondisi fisik sangat diperlukan dalam permainan sepakbola karena kondisi fisik merupakan komponen utama dalam menunjang kemampuan bermain sepakbola. Dalam meningkatkan prestasi, banyak terdapat unsur-unsur peningkatan kondisi fisik. Hal ini bertujuan

agar kemampuan fisik atlet meningkat menuju kondisi puncak dan berguna untuk melakukan aktivitas olahraga dalam mencapai prestasi maksimal.

Menurut M. Sajoto (1998: 58-59), ada 10 macam peningkatan kondisi fisik, yaitu:

- a. Daya tahan (*Endurance*)
Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi terus-menerus dalam waktu relatif cukup lama dengan beban tertentu.
- b. Kecepatan (*Speed*)
Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- c. Kelincahan (*Agility*)
Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi arena tertentu.
- d. Kelentukan (*Flesibility*)
Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya terutama otot-otot ligamen-ligamen di sekitar persendian.
- e. Reaksi (*Reaction*)
Reaksi adalah kemampuan seseorang secara bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang datang.
- f. Daya Ledak (*Muscular Power*)
Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mengeluarkan kekuatan maksimum dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya.
- g. Koordinasi (*Coordination*)
Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- h. Ketepatan (*Accuracy*)
Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran.
- i. Keseimbangan (*Balance*)
Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerak-gerak yang cepat dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dalam gerak dinamis.

- j. Kekuatan (*Strength*)
Kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu.

4. Hakikat Kecepatan

Menurut Suharno HP (1978: 26) kecepatan adalah kemampuan organisme atlet melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerak berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto 1998: 9).

Menurut Sukadiyanto (2002: 108) kecepatan 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. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditentukan. Jika 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.

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 *sprint* adalah: (1) Tergantung pada otot yang bekerja, (2) Panjang tungkai atas, (3) Frekuensi gerak, dan (4) Teknik lari yang sempurna. Berikut ini bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan gerak :

- a. Lari sprint berulang-ulang lima kali dengan jarak 10 meter.
- b. Lari sprint berulang-ulang tiga kali dengan jarak 20 meter.
- c. Lari sprint berulang-ulang dua kali dengan jarak 25 meter.

5. Hakikat Kelincahan

Kelincahan berasal dari kata lincah, menurut kamus bahasa Indonesia lincah berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, dan tidak tenang. Istilah kelincahan sering kali disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan, keterampilan, kemampuan menggerakkan otot-otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan kualitas yang sangat kompleks. Kelincahan ini mencakup interaksi kualitas-kualitas fisik yang lain

(kecepatan reaksi, kecepatan, kekuatan, kelentukan, keterampilan gerak dan sebagainya), karena semua ini beraksi bersama, (M. Furqon, 1995: 102).

Menurut Ismaryati (2006: 41) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. 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 merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak (Ismaryati, 2006: 41).

Menurut Ismaryati (2006: 41) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan yaitu : (1) Perubahan arah lari, (2) Perubahan posisi tubuh, dan (3) Perubahan arah bagian-bagian tubuh.

Sedangkan menurut Sardjono (1977: 5) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah posisi atau arah. Kelincahan menuntut seseorang untuk bisa merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan, maka dari itu kelincahan juga tergantung pada keadaan tubuh seseorang, seperti tinggi badan, umur, berat badan, usia, kelelahan, dan jenis kelamin yang sangat berpengaruh pada keseimbangan.

Menurut Suharno HP (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.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan efektif tanpa ada gangguan keseimbangan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu kecepatan, keseimbangan, dan kekuatan.

Dari pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa seseorang yang mempunyai koordinasi yang baik, maka kelincahannya juga akan baik. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kelincahannya kurang diberikan latihan koordinasi yang dapat meningkatkan kelincahannya. Latihan-latihan yang dapat meningkatkan kelincahan seseorang adalah sebagai berikut:

- a. Lari *suttle run* (lari bolak-balik) yaitu latihan lari dengan jarak 4-5 meter dan dilakukan dengan cepat dan bolak balik.
- b. Lari *Zig-zag* (lari belak-belok) yaitu lari yang dilakukan dengan zig-zag diantara beberapa titik (jarak titik 1-2 meter).
- c. Lari Segala Arah yaitu lari yang dilakukan menurut komando dari pelatih misalnya kanan-kiri, depan-belang, melintang dst.

6. Hakikat *Ball Feeling*

Menurut kamus istilah olahraga *ball feeling* adalah perasaan terhadap bola (Depdikbud, 1997: 12). Ketajaman perasaan seseorang dalam mengantisipasi gerakan-gerakan bola. Bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi kaki bagian dalam dan luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada dan kepala.

Menurut Herwin (2004: 25), “tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola, diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan

bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar”. Menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula. Bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi kaki bagian dalam dan luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada dan kepala.

Untuk melakukan *ball feeling* dapat dimulai dari berdiri di tempat, berpindah tempat dan sambil berlari baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola dan menimang bola dengan bagian kaki, paha dan kepala. Untuk memperoleh keterampilan bermain sepakbola, seorang pemain tentunya harus bisa membiasakan diri dengan bola. Semakin dekat dengan bola, seorang pemain sepakbola tentunya akan memiliki keterampilan bermain sepakbola baik. Berikut adalah bentuk-bentuk latihan *ball feeling* :

- a. Menahan bola di atas punggung kaki.
- b. Menggulirkan bola dengan telapak kaki.
- c. Menimang bola rendah diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam.
- d. Menimang bola di udara dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar.
- e. Kombinasi dari semua latihan.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *ball feeling* merupakan perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan dalam mengendalikan bola. *Ball feeling* yang baik merupakan dasar untuk memiliki teknik yang baik. Semakin sering atau banyak menyentuh bola akan meningkatkan rasa terhadap bola. Sehingga bola dapat dikendalikan sesuka hati serta dapat mengembangkan teknik-teknik baru yang menghibur.

7. Karakteristik Siswa SMP (Usia 13-15 Tahun)

Dalam kehidupan anak terdapat dua proses yang terjadi yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Kedua proses ini berlangsung secara *interdependent*, saling bergantung satu sama lainnya dan tidak dapat dipisahkan (tidak bias berdiri sendiri), akan tetapi dapat dibedakan (Kartono, k., 1979: 31). Pertumbuhan dimaksudkan untuk menunjukkan bertambah besarnya ukuran badan dan fungsi fisik yang murni. Misalnya: bertambahnya tinggi badan, bertambahnya berat badan, otot-otot tubuh bertambah pesat (kekar).

Perkembangan menunjukkan suatu proses tertentu yaitu proses yang menuju kedepan dan tidak dapat diulang kembali. Dalam perkembangan manusia terjadi perubahan-perubahan yang sedikit banyak bersifat tetap dan tidak dapat diulangi. Perkembangan menunjukkan pada perubahan-perubahan dalam suatu arah yang bersifat tetap dan maju (Ahmadi, A., 1991: 43).

Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Masa remaja ini sering dianggap sebagai masa peralihan, dimana saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dapat dikatakan orang dewasa. Menurut Anna Freud (dalam Yusuf. S, 2004) masa remaja juga dikenal dengan masa *storm* and *stress* dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi. Pada masa ini remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan dan sebagai akibatnya akan muncul kekecewaan dan penderitaan, meningkatnya konflik dan pertentangan, impian dan khayalan, pacaran dan percintaan, keterasingan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan (Singgih D. Gunarsa, 2004).

Fase-fase masa remaja (*pubertas*) menurut Monks, dkk., (2004) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Karakteristik anak remaja bisa dilihat dalam beberapa aspek, yaitu dari pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, cara berfikir kausalitas, emosi yang meluap-luap, perkembangan sosial, perkembangan moral dan perkembangan kepribadian. Remaja diharapkan lebih mengerti dirinya sendiri dan dimengerti orang lain, sehingga dapat menjalani persiapan masa dewasa dengan lancar. Dengan

memanfaatkan semua kesempatan yang tersedia, terbentuklah kepribadian yang terpadu untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan.

8. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler biasanya dilakukan sesuai pulang sekolah atau di luar jam sekolah. Banyak siswa yang tertarik untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah. Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2008: 360), ekstrakurikuler dapat diartikan berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum, seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Maksudnya kegiatan yang dilakukan di dalam sekolah atau luar jam pelajaran, tatap muka yang dilaksanakan di dalam sekolah atau luar sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan dan pengetahuan.

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 6) ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Lebih lanjut menurut Tri Ani Hastuti (2008 : 63) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler sangat penting untuk siswa, selain untuk mengisi waktu luang juga dapat mengembangkan bakat siswa.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam sekolah yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, pembinaan siswa dan menyalurkan bakat serta minat siswa. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola biasanya sangat diminati oleh siswa. Selain untuk menyalurkan bakat dan minat siswa, kebanyakan siswa juga ingin berprestasi dalam sepakbola. Tentunya hal awal yang harus dilakukan adalah dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah.

B. Hubungan antara Kecepatan, Kelincahan dan Ball Feeling dengan Kemampuan Menggiring Bola

a. Hubungan antara Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola

Kecepatan lari dalam permainan sepakbola merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan dengan membawa bola. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak.

b. Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola

Dalam permainan sepakbola sangat erat kaitannya dengan kelincahan karena kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi suatu gerakan. Kelincahan merupakan salah satu dari beberapa komponen gerakan yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Di dalam permainan sepakbola kelincahan sangat diperlukan

karena dengan memiliki kelincahan yang baik maka seorang pemain dapat menghindari dari kawalan pemain, melewati lawan untuk memberikan operan bola kepada teman, pemain tidak mengalami kesulitan yang berarti ketika akan melewati dari hadangan-hadangan lawan dengan tujuan untuk mengecoh, menyerang dan menciptakan goal. Semua tipe dribble yang baik terdiri dari beberapa komponen. Komponen tersebut mencakup perubahan kecepatan dan arah yang mendadak, gerak tipu tubuh dan kaki, dan kontrol bola yang rapat (Luxbacher, 2011: 48).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa apabila seorang pemain memiliki kelincahan yang baik maka seorang pemain juga akan memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Perlu diingat bahwa selain kelincahan ada beberapa komponen yang juga dapat mempengaruhi dari kualitas menggiring bola seperti kecepatan, kelentukan. Selain itu juga faktor yang dapat mempengaruhi hasil dari kelincahan yaitu usia, jenis kelamin, dan kelelahan.

c. Hubungan *Ball Feeling* dengan Kemampuan Menggiring Bola

Ball feeling adalah kehalusan perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan bola. Dengan mempunyai penguasaan *ball feeling* yang baik seorang pemain akan mudah mengendalikan gerak dan arah bola. Kemampuan *ball feeling* yang baik akan membuat seorang pemain menyatu dengan bola. Oleh karena itu, penguasaan permainan pun dapat dikuasai dan dapat menampilkan mutu

permainan yang menarik. Seorang pemain yang memiliki kemampuan penguasaan ball feeling yang baik akan lebih mudah pemain tersebut melakukan teknik-teknik baru dalam permainan sepakbola dan melakukannya dengan penuh kegairahan.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa ball feeling merupakan salah satu faktor yang sangat yang diperlukan bagi cabang olahraga seperti sepakbola. Oleh sebab itu seseorang pemain sepakbola yang memiliki ball feeling yang bagus akan mempunyai banyak keuntungan salah satunya untuk melindungi bola dan mempunyai penguasaan bola yang bagus pada saat menggiring bola.

d. Hubungan antara Kecepatan, Kelincahan dan Ball Feeling dengan Kemampuan Menggiring Bola

Kondisi fisik dalam permainan sepakbola sangat penting karena merupakan suatu landasan yang baik pada saat bermain sepakbola. Kondisi fisik yang baik seperti kecepatan, kelincahan dan ball feeling sangat bermanfaat pada saat menggiring bola. Pemain sepakbola harus menguasai komponen fisik seperti kecepatan, kelincahan dan ball feeling dikarenakan agar pemain tersebut dapat bermain sepakbola dengan baik terutama pada saat menggiring bola. Pemain yang mempunyai kecepatan, kelincahan dan ball feeling yang baik tidak akan mengalami kesulitan dalam melakukan serangan maupun pertahanan dan mengecoh lawan.

Jadi hubungan antara kecepatan, kelincahan dan ball feeling dengan kemampuan menggiring bola sangatlah erat dikarenakan pada saat menggiring bola pemain harus memiliki komponen fisik tersebut agar pergerakan saat menggiring bola jauh lebih efektif serta melewati lawan dari sergapan dan mencetak gol.

C. Penelitian yang relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Rozi Nasrulloh Akbar (2015) “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Kelincahan dan Kemampuan Juggling Menggunakan Kaki dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Peserta SSB Bina Putra Cegu Usia 13-15 Tahun”. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cegu usia 13-15 tahun. (2) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cegu usia 13-15 tahun. (3) Ada hubungan yang signifikan antara kemampuan juggling menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cegu usia 13-15 tahun. (4) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kemampuan juggling menggunakan kaki dengan kemampuan menggiring bola peserta SSB Bina Putra Cegu usia 13-15 tahun.

2. Agus Budianto (2012) “Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-15 Tahun di Sekolah Sepakbola Baturetno Bantul”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun di SSB Baturetno Bantul. Hasil penelitian menunjukkan nilai r hitung sebesar 0.653 dengan nilai F hitung sebesar 6.696 lebih besar dari nilai F tabel dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan 2;18 sebesar 3.555 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun di SSB Baturetno Bantul.

D. Kerangka Berpikir

Dalam permainan olahraga sepakbola ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola yaitu menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menembak (*shooting*). Selain teknik dasar, pemain sepakbola juga harus mempunyai kemampuan fisik yang baik. Kemampuan fisik dibedakan menjadi 2 yaitu kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus, menurut Suharno (1985: 24) komponen fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan komponen fisik khusus meliputi stamina, *power*, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan.

Siswa SMP N 2 Godean yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola pada saat menggiring bola sering melakukan penguasaannya yang kurang akurat dan bola tidak dalam kontrol sehingga bola mudah direbut lawan. Sentuhan kaki terhadap bola pada saat menggiring bola cenderung bola tidak dekat dengan kaki dan pemain kesulitan menguasai bola.

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.

Dalam menggiring bola sangat dibutuhkan kelincahan, terutama untuk melepaskan diri dari kawalan lawan atau untuk melewati hadangan pemain lawan. Semakin baik kondisi fisik seseorang khususnya kelincahan, diharapkan semakin baik pula kemampuan seseorang dalam menggiring bola.

Dalam permainan sepakbola seringkali pemain menggiring bola, tetapi bola masih dapat direbut oleh pemain lawan. Untuk memperbaiki kelemahan dalam menggiring bola maka diperlukan latihan yang banyak agar kemampuannya meningkat. Salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan tersebut yaitu dengan melakukan *ball feeling*. Dengan melakukan *ball feeling*, diharapkan kontrol bola akan menjadi lebih baik lagi dan bola sulit untuk direbut oleh pemain lawan.

Secara rasional dapat dikatakan bahwa, faktor kecepatan, kelincahan dan *ball feeling* berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Hubungan tersebut masih bersifat dugaan yang harus dibuktikan secara *empiris* melalui penelitian.

E. Hipotesis Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 110), hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul dari hasil penelitian. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas, hipotesis penelitian yang diajukan adalah :

1. H_0 : Tidak ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean.
 H_a : Ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean.
2. H_0 : Tidak ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean.
 H_a : Ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean.

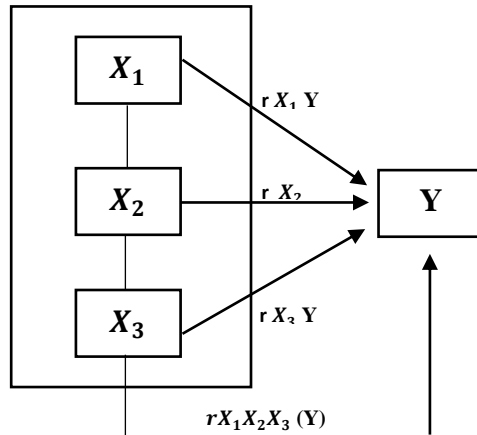
3. H_0 : Tidak ada hubungan antara *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean.
 H_a : Ada hubungan antara *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean.
4. H_0 : Tidak ada hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean.
 H_a : Ada hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan, kelincahan dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola. Desain penelitian ini adalah penelitian korelasional (*Corelational Research*). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (1992: 213) penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu. Dalam penelitian ini menggunakan empat variabel, yang terdiri dari tiga variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas tersebut adalah kecepatan, kelincahan dan *ball feeling*, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan menggiring bola. Adapun desain penelitiannya adalah sebagai berikut:



Gambar 4. Desain Penelitian

Keterangan :

X1 = kecepatan (variabel bebas).

X2 = kelincahan (variabel bebas).

X3 = *ball feeling* (variabel bebas)

Y = kemampuan menggiring bola (variabel terikat)

$r X_1 (Y)$ = kecepatan dengan kemampuan menggiring bola

$r X_2 (Y)$ = kelincahan dengan kemampuan menggiring bola

$r X_3 (Y)$ = *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola

$r X_1 X_2 X_3 (Y)$ = kecepatan, kelincahan dan *ball feeling* dengan

kemampuan menggiring bola

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk mempermudah dalam melakukan identifikasi dan pengukuran terhadap variabel penelitian perlu diberikan definisi operasional. Variabel

adalah gejala yang menjadi fokus peneliti untuk diamati. Variabel itu sebagai atribut dari sekelompok objek yang mempunyai variasi antara satu dengan yang lainnya dalam kelompok itu (Sugiyono, 2003: 2).

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel adalah kecepatan, kelincahan, *ball feeling* dan kemampuan menggiring bola. Dimana kecepatan, kelincahan dan *ball feeling* sebagai variabel bebas, dan kemampuan menggiring bola sebagai variabel terikat. Adapun definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean Yogyakarta 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. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan gerak yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean Yogyakarta untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki. Adapun kelincahan yang dimaksud adalah melakukan lari *zig-zag* melewati rintangan yang sudah ditentukan dengan secepat-cepatnya yang diukur dengan alat *stopwatch*. Kelincahan disini dioperasionalkan sebagai waktu

yang dibutuhkan untuk melakukan lari *zig-zag* melewati rintangan sesuai dengan *dodging run test*, dalam satuan detik.

3. Ball Feeling

Ball feeling adalah perasaan terhadap bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean Yogyakarta. Pengukuran *ball feeling* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean Yogyakarta adalah dengan melakukan tes menimang-nimang bola rendah selama 30 detik dari Subagyo Irianto.

4. Kemampuan Menggiring Bola

Kemampuan menggiring bola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean Yogyakarta dalam membawa bola melewati beberapa rintangan dengan secepat-cepatnya yang diukur dengan *stopwatch*. Keterampilan menggiring bola dioperasionalkan sebagai waktu yang dibutuhkan untuk melakukan lari dengan bola melewati rintangan, dalam satuan detik.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2006: 55), adalah sebuah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memperluas kuantitas dan karakteristik tertentu yang dipilih peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 112) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian

ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean dengan jumlah total siswa sebanyak 30 peserta.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi (Sugiyono: 2006 56). Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Sampling Jenuh*. *Sampling Jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2012: 124). Istilah lain dari sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002: 139). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam mengambil data yaitu:

a. Tes Kecepatan

. Dalam penelitian ini peneliti memilih lari *sprint* 50 meter. Tes ini memiliki validitas 0,950 dan reliabilitas 0,960 (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 2010: 3).

1) Lari 50 meter

a) Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b) Alat dan fasilitas:

- (1) Lintasan yang lurus, datar, tidak licin, berjarak 50 meter
- (2) Bendera start
- (3) Peluit
- (4) Tiang pancang
- (5) Stopwatch
- (6) Serbuk kapur
- (7) Formulir
- (8) Alat tulis

c) Petugas tes

- (1) Juru keberangkatan
- (2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d) Pelaksanaan

- (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis start

- (2) Gerakan :

- (a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

- (b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish menempuh jarak 50 meter.

- (3) Lari masih diulang apabila:

- (a) Pelari mencuri start

- (b) Pelari tidak melawati garis finish

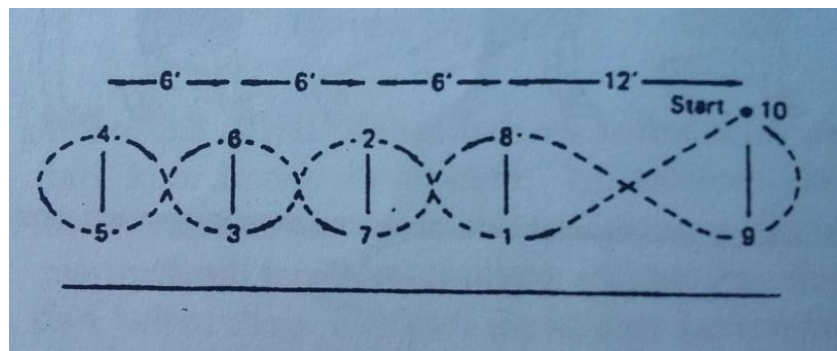
- (c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain
- (4) Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat atau peluit bunyi sampai pelari melintasi garis *finish*.
- e) Pencatatan hasil
 - (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik.
 - (2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

b. Tes Kelincahan

Peneliti memilih *dodging run test* sebagai instrumen penelitian karena hanya instrumen 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).

- 1) Tujuan: Mengukur kemampuan merubah arah berlari.
- 2) Perlengkapan: *Stopwatch*, pita atau isolasi berwarna, cat atau kapur, cone.
- 3) Lapangan: Garis *start* sepanjang 1,83 meter, rintangan pertama di depan garis *start* sejauh 3,66 meter, rintangan kedua di depan rintangan pertama sejauh 1,83 meter, rintangan ketiga dan keempat masing-masing sejauh 1,83 meter.

- 4) Pelaksanaan: Testi berdiri sedekat mungkin dibelakang garis *start*, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang ditentukan.
- 5) Penilaian: Catat waktu yang ditempuh mulai dari *start* sampai dengan *finish*. Tes dilakukan 2 kali pelaksanaan dan diambil waktu yang terbaik. Berikut adalah lintasan tes kelincahan (*Dodging Run Test*):



Gambar 5 . Lintasan *Dodging Run Test*
 Sumber: Ismaryati (2006: 44)

c. Tes *Ball feeling*

Instrumen untuk mengukur *ball feeling* dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes menimang-nimang bola rendah dari Subagyo Irianto dengan batas waktu yang telah ditentukan. Tes ini memiliki validitas 0, 813 dan reliabilitas 0, 953.

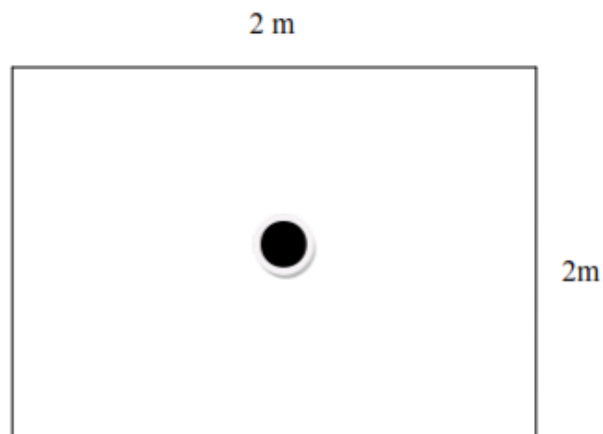
- 1) Tes keterampilan menimang-nimang bola rendah.
 - a) Tujuan : mengukur kecakapan mengontrol bola rendah.
 - b) Alat-alat dan fasilitas :
 - (1) Lapangan yang datar

- (2) Sebuah bola sepak
 - (3) *Stopwatch*
 - (4) Kapur
 - (5) Blanko dan alat tulis
- c) Petugas: Seorang *starter* merangkap pencatat waktu. Seorang penghitung hasil, merangkap pencatat hasil.
- d) Pelaksanaan tes:
- (1) Pada aba-aba “siap”, *testi* berdiri di tanda dengan ukuran 2 m (kapur) yang telah ditentukan dengan bola diletakkan di antara kedua kaki.
 - (2) Pada aba-aba “ya”, *testi* mulai memainkan bola dengan cara menggeserkan bola di antara dua kaki dengan kedua kaki secara bergantian kanan dan kiri selama 30 detik.
 - (3) Cara memainkan bola hanya diperkenankan dengan kaki (pergelangan ke bawah).
 - (4) Apabila terjadi kesalahan maka dimulai lagi dari tanda yang telah ditentukan.
 - (5) *Stopwatch* dihidupkan pada saat aba-aba “ya” dan dimatikan saat 30 detik pelaksanaan (Subagyo Irianto, 1995: 40)
 - (6) setiap *testi* diberikankesempatan dua kali dengan selang waktu istirahat 5 menit.

- e) Penilaian : Nilai tes adalah jumlah perkenaan bola dengan kaki dari kali kesempatan masing-masing 30 detik.



Gambar 6. Bergerak diantara Dua Kaki Bagian Kaki Dalam



Gambar 7. Lapangan Menimang Bola Rendah

- d. Tes Menggiring Bola (*dribbling*) dari Subagyo Irianto (1995)

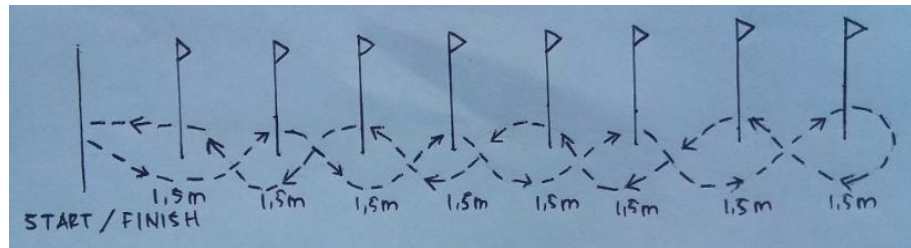
Tes ini termasuk kategori koordinasi. Koefisien validitas yang dimiliki sebesar 0,833 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,910. Penelitian ini menggunakan instrumen tes menggiring bola dari

Subagyo Irianto lebih tepat untuk mengukur kemampuan menggiring bola dengan *zig-zag*.

1) Tes Menggiring Bola

- a) Tujuan : mengukur kecakapan menggiring bola
- b) Alat-alat :
 - (1) Bola kaki
 - (2) *Stopwatch*
 - (3) Lapangan sepak bola
 - (4) 8 Buah pancang ukuran 1,5 m
 - (5) Meteran panjang
 - (6) Kapur
 - (7) Blanko dan alat tulis
- c) Petugas : Seorang *starter* merangkap pencatat waktu. Seorang penghitung hasil, merangkap pencatat hasil.
- d) Lapangan tes :
 - (1) Dari pancang pertama disusun pancang berikutnya sebanyak delapan pancang dalam satu garis jarak antara pancang 1,5 m
 - (2) Di depan pancang pertama dengan jarak 1,5 m dibuat garis batas sepanjang 1 m sebagai garis *start* dan *finish*.

- e) Pelaksanaan tes :
- (1) Pada aba-aba “siap”, *testi* berdiri dibelakang garis *start* dengan bola siap untuk digiring.
 - (2) Pada aba-aba “ya”, *testi* mulai menggiring bola dengan melewati setiap pancang secara berurutan.
 - (3) Jika ada kesalahan (ada pancang belum dilewati) maka harus diulang dimana kesalahan itu terjadi, sehingga *testi* menggiring bola dengan melewati pancang secara berurutan dan dilakukan pulang pergi.
 - (4) Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau dengan kedua kaki bergantian.
 - (5) *Stopwatch* dihidupkan pada saat aba-aba “ya”, dimatikan pada saat *testi* atau bolanya yang terakhir melewati garis *finish*.
 - (6) Setiap *testi* diberi kesempatan dua kali dengan selang waktu maksimal 5 menit.
- f) Penilaian : Nilai tes adalah waktu terbaik yang dicapai dari dua kali kesempatan menggiring bola. (Subagyo Irianto, 1995: 36)



Gambar 8. Lapangan Menggiring Bola (Subagyo Irianto, 1995: 37)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode *survey* dengan alat tes dan pengukuran. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dua kali ulangan dan skor yang terbaik diambil sebagai data penelitian. Peneliti menyelesaikan satu tes pengukuran terlebih dahulu, yang pertama dilakukan adalah tes kecepatan menggunakan lari *sprint* 50 meter kemudian dilanjutkan dengan tes kelincahan menggunakan *dodging run test*. Setelah semua peserta melakukan tes kecepatan dan kelincahan, kemudian dilanjutkan dengan tes *ball feeling* yaitu memainkan bola di antara dua kaki. Tes terakhir yang dilakukan adalah tes menggiring bola. Tekniknya sama, semua peserta melakukan tes satu persatu mulai dari tes kecepatan, kelincahan, *ball feeling*, dan kemudian tes menggiring bola. Setelah semua tes selesai dilakukan, tes diulangi lagi dari awal dengan tata cara/ 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 Prasyarat Analisis Data

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

a) Uji Normalitas Data

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 :

χ^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 Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui sifat hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Sedangkan pengujian linieritas dengan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version* dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Freg} = \frac{\text{Rk reg}}{\text{Rk res}}$$

Keterangan :

F reg : harga bilangan F untuk garis regresi

Rk reg : rerata kuadrat garis regresi

Rk res : rerata kuadrat garis residu

Sumber: Sutrisno Hadi (1995: 14)

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. Pengujian Hipotesis

Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2006: 159). Analisis yang dilakukan menggunakan analisis regresi dan analisis korelasi untuk mencari apakah ada hubungan yang berarti antara variabel bebas (X_1 , X_2 dan X_3) dan variabel terikat (Y), baik sendiri-sendiri maupun bersama-sama. Analisis tersebut tentang hubungan antara satu variabel terikat (kemampuan menggiring bola) dan tiga variabel bebas (kecepatan, kelincahan dan *ball feeling*). 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 antara X dan Y

N = jumlah subjek

$\sum X$ = jumlah skor subjek

$\sum X^2$ = jumlah skor kuadrat

$\sum Y$ = jumlah skor subjek

$\sum Y^2$ = jumlah skor kuadrat

Sumber: Sudjana (2002: 369)

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)

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

Y : kriterium

a : bilangan konstanta

X_1 : prediktor 1

b_1 : koefisien prediktor 1

X_2 : prediktor 2

b_2 : koefisien prediktor 2

X_3 : prediktor 3

b_3 : koefisien prediktor 3

b. Mencari Koefisien Korelasi Ganda

Korelasi ganda digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel prediktor X_1 , X_2 , X_3 secara bersama-sama terhadap kriterium Y , yaitu teknik *multiple regression* (Sutrisno Hadi, 2004: 25).

Adapun rumusnya sebagai berikut :

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

Keterangan :

$R_{y(1,2,3)}$ = koefisien korelasi antara Y dengan X_1 , X_2 dan X_3

a_1 = koefisien prediktor X_1

a_2 = koefisien prediktor X_2

a_3 = koefisien prediktor X_3

$\sum x_1 y$ = jumlah produk antara X_1 dan Y

$\sum x_2 y$ = jumlah produk antara X_2 dan Y

$\sum x_3 y$ = jumlah produk antara X_3 dan Y

$\sum y^2$ = jumlah kuadrat kriterium Y

Sumber: Sudjana (2002: 385)

Untuk menguji apakah harga R tersebut signifikan atau tidak dilakukan dengan analisis garis regresi, (Sutrisno Hadi, 2004: 23). Adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

F_{reg} = harga F garis regresi

R^2 = koefisien korelasi antara kriterium dengan prediktor

n = cacah kasus

k = cacah prediktor

Sumber: Sutrisno Hadi (2004: 23)

Harga F tersebut kemudian dikonsultasikan dengan harga F tabel dengan derajat kebebasan N-m-1 pada taraf signifikan 5%. Apabila harga F hitung lebih besar atau sama dengan F tabel, maka ada hubungan yang signifikan antara variabel terikat tersebut dengan masing masing variabel bebasnya.

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:

SR₁ : sumbangan prediktor satu terhadap kriterium dalam %

SR₂ : sumbangan prediktor dua terhadap kriterium dalam %

SR₃ : sumbangan prediktor tiga terhadap kriterium dalam %

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

1. Prediktor X₁

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

2. Prediktor X₂

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

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) kecepatan, (2) kelincahan, (3) *ball felling* dan (4) kemampuan menggiring bola. Keempat variabel tersebut dilambangkan dalam X1 untuk kecepatan, X2 untuk kelincahan, X3 untuk *ball felling*, dan Y untuk kemampuan menggiring bola. Agar lebih jelas mengenai deskripsi data penelitian, berikut akan dideskripsikan data dari masing-masing variabel. Secara terperinci deskripsi data penelitian tiap-tiap variabel disajikan dalam bentuk deskriptif statistik pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Data Hasil Uji Deskriptif

Statistik	Kecepatan	Kelincahan	<i>Ball Felling</i>	Menggiring Bola
<i>N</i>	30	30	30	30
<i>Mean</i>	7.7293	7.3543	75.2333	21.5673
<i>Median</i>	7.9250	7.1500	78.5000	20.2350
<i>SD</i>	.76451	.58854	13.45666	4.65050
<i>Minimum</i>	6.50	6.67	35.00	16.57
<i>Maximum</i>	9.47	8.98	97.00	34.89
<i>Range</i>	2.97	2.31	62.00	18.32

B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan uji hipotesis penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linieritas. Apabila uji prasyarat analisis tersebut terpenuhi maka analisis untuk uji hipotesis penelitian dilakukan.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel yang diambil berdistribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan uji *chi-square*. Data tersebut dikatakan normal jika $(sig) > 0,05$ pada uji normalitas *chi-square*.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Kesimpulan
Kecepatan (X1)	0,780	Normal
Kelincahan (X2)	0,733	Normal
<i>Ball Feeling</i> (X3)	0,600	Normal
Menggiring Bola (Y)	0,870	Normal

Berdasarkan Tabel 5, menunjukkan bahwa hasil penghitungan data kecepatan (X1), kelincahan (X2), *ball feeling* (X3), dan menggiring bola (Y) memiliki nilai $(sig) > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini adalah normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$ dan $p > 0,05$.

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

Hubungan	F_{hitung}	F_{tabel}	P	Kesimpulan
X1 (Y)	5,89	8,64	0,18	Linier
X2 (Y)	2,61	5,80	0,78	Linier
X3 (Y)	1,05	2,85	0,69	Linier

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa hasil penghitungan $F_{hitung} < F_{tabel}$ dan $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat.

C. Uji Hipotesis

Berdasarkan uji prasyarat analisis dapat diketahui bahwa data berdistribusi normal dan linier, maka hipotesis dapat dilakukan. Uji hipotesis dilakukan dengan analisis korelasi *product moment* menggunakan bantuan program SPSS. Kriteria penerimaan atau penolakan H_0 pada koefisien korelasi adalah jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_0 ditolak, namun jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka H_0 diterima.

1. Hipotesis

a. H_0 : Tidak ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean.

H_a : Ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean.

b. H_0 : Tidak ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean.

H_a : Ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean.

c. H_0 : Tidak ada hubungan antara *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean.

H_a : Ada hubungan antara *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean.

d. H_0 : Tidak ada hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean.

H_a : Ada hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean.

2. Keputusan

a. Hasil Uji Korelasi

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji korelasi. Uji korelasi digunakan untuk menguji hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Hasil analisis korelasi *product moment* adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

No	Hubungan	Koefisien Korelasi	Sig. (2-tailed)
1	Kecepatan (X1). Menggiring Bola (Y)	0,600	0,000
2	Kelincahan (X2). Menggiring Bola (Y)	0,942	0,014
3	<i>Ball Feeling</i> (X3). Menggiring Bola (Y)	0,486	0,006

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan bahwa Hipotesis nol (H_0) ditolak dan Hipotesis Alternatif (H_a) diterima, sehingga

dapat dikatakan ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean. Hal tersebut dapat dilihat dari perolehan uji korelasi yaitu $r_{hitung\ X1.Y} 0,600 > r_{tabel} 0,349$. $r_{hitung\ X2.Y} 0,942 > r_{tabel} 0,349$ menunjukkan adanya hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean, dan $r_{hitung\ X3.Y} 0,486 > r_{tabel} 0,349$ menunjukkan adanya hubungan antara *ball felling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean.

b. Hasil Uji Regresi Berganda

Uji regresi berganda digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian yang keempat, yaitu ada tidaknya hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan *ball felling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean. Setelah dilakukan analisis dengan uji regresi berganda menggunakan bantuan program SPSS, maka hasil yang diperoleh dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Berganda

Variabel	Koefisien Regresi	Ftabel	Fhitung	R	R ²	Sig.
Konstanta (a)	24.284	2,98	8,428	0,793	0,782	0,000
Kecepatan (b ₁)	3.169					
Kelincahan (b ₂)	1.131					
<i>Ball Feeling</i> (b ₃)	2.359					

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ (8,428 > 2,98) dan $R_{hitung} > R_{tabel}$ (0,793 > 0,349) yang artinya koefisien korelasi tersebut signifikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, sehingga dapat dikatakan ada hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan *ball felling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean.

Setelah diketahui hubungan dari masing-masing variabel tersebut, maka dilakukan analisis untuk mengetahui besarnya sumbangan dari masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Besarnya sumbangan kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola diketahui dengan cara nilai $R = (R^2 \times 100\%)$. Nilai R^2 sebesar 0,793, sehingga besarnya sumbangan kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 79,3 %, sedangkan sisanya sebesar 20,7 % dipengaruhi oleh faktor lain.

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

Tabel 6. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	SR	SE
Kecepatan	22,37	17,74
Kelincahan	46,00	36,47
<i>Ball Feeling</i>	31,63	25,09
Jumlah	100%	79,3%

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Godean. Sampel dalam penelitian ini yaitu semua peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Godean yaitu terdiri dari 30 peserta. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam sepakbola. 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 yaitu kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling*.

Cara atau teknik pengambilan data dalam penelitian ini yaitu dengan memberikan perlakuan berupa tes kecepatan yaitu lari 50 meter, tes kelincahan dengan menggunakan *dodging run test*, tes *ball feeling*, dan tes menggiring bola. Pengambilan data dilakukan sebanyak dua kali dengan melakukan tes yang sama. Data yang terbaik dari tes yang telah dilakukan diambil sebagai data penelitian.

Uji normalitas diperoleh nilai signifikansi lebih besar 0,05 sehingga data dikatakan normal. Melalui uji linieritas juga diperoleh nilai p lebih besar 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Selanjutnya, data yang

telah terbukti normal dan linier dapat dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji korelasi, uji regresi berganda, serta mencari sumbangan relatif dan sumbangan efektif untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Godean. Hasil pembahasan masing-masing variabel sebagai berikut :

1. Hubungan antara Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola

Uji hipotesis yang pertama adalah “Ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini.

Tabel 7. Koefisien Korelasi Kecepatan (X_1) dengan Kemampuan Menggiring Bola (Y)

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
$X_1.Y$	0,600	0,349	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola sebesar 0,600 bernilai positif, artinya semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasilnya. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga r_{hitung} dengan r_{tabel} , pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 30$ diperoleh r_{tabel} sebesar 0,349. Karena koefisien korelasi antara $r_{x_1.y} = 0,600 > r_{tabel} = 0,349$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Artinya H_0 (Hipotesis Nol) ditolak dan H_a (Hipotesis Alternatif) diterima,

sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecepatan mempengaruhi hasil menggiring bola. Semakin besar kecepatan peserta, maka hasil menggiring bola akan semakin cepat, sebaliknya semakin lambat kecepatan, maka hasil menggiring bola akan semakin lambat pula. Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Oleh karena itu, kecepatan harus dilatih dengan latihan cara berlari cepat atau melakukan latihan lari dengan beban. Kecepatan berbanding lurus dengan kemampuan menggiring bola, sehingga semakin baik kecepatan yang dimiliki maka akan semakin baik juga kemampuan menggiring bola. Kecepatan mempunyai peran penting dalam permainan sepakbola dalam melakukan gerakan menggiring bola agar mampu melewati lawan.

Kecepatan didukung dengan tenaga *eksplosif* berguna untuk *fastbreak*, *dribble* dan *passing*. Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi obyek-obyek eksternal seperti menggiring bola dalam permainan sepakbola. Kecepatan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan

cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kecepatan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien. Jika seorang pemain sepakbola memiliki kecepatan yang tinggi akan mudah bergerak untuk menggiring bola ke daerah pertahanan lawan kemudian menendang bola untuk mencetak gol tanpa mengalami kesulitan yang berarti.

2. Hubungan antara Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola

Uji hipotesis yang kedua adalah “Ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel 8 berikut ini.

Tabel 8. Koefisien Korelasi Kelincahan (X_2) dengan Kemampuan Menggiring Bola (Y)

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
$X_2.Y$	0,942	0,349	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola sebesar 0,942 bernilai positif, artinya semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasilnya. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga r_{hitung} dengan r_{tabel} , pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 30$ diperoleh r_{tabel} sebesar 0,349. Karena koefisien korelasi antara $r_{x_2,y} = 0,942 > r_{tabel} = 0,349$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Artinya H_0 (Hipotesis Nol) ditolak dan H_a (Hipotesis Alternatif) diterima,

sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kelincahan berpengaruh dalam menggiring bola. Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan efektif tanpa ada gangguan keseimbangan dalam bergerak. Dengan kemampuan tersebut, maka seorang pemain sepakbola dapat merubah arah dengan cepat dan baik saat menggiring bola. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu kecepatan, keseimbangan, dan kekuatan. Kelincahan dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan *dodging run test*. *Dodging run test* merupakan komponen latihan fisik yang biasanya dilakukan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.

Kelincahan dalam kemampuan menggiring bola sangat dibutuhkan untuk melakukan gerakan mengecoh lawan pada saat menggiring bola dan dapat mengontrol bola selanjutnya. Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol. Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas

tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Dalam penelitian ini, kelincahan mempunyai sumbangan terbesar dalam hubungannya dengan kemampuan menggiring bola. Sehingga, seorang pemain sepakbola yang memiliki kelincahan yang baik dapat melakukan gerakan menggiring bola dengan baik pula karena dapat melakukan gerak tipu dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

3. Hubungan antara *Ball Feeling* dengan Kemampuan Menggiring Bola

Uji hipotesis yang kedua adalah “Ada hubungan antara *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel 9 berikut ini.

Tabel 9. Koefisien Korelasi *Ball Feeling* (X_3) dengan Kemampuan Menggiring Bola (Y)

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
$X_3.Y$	0,486	0,349	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola sebesar 0,486 bernilai positif, artinya semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasilnya. Uji keberartian

koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga r_{hitung} dengan r_{tabel} , pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 30$ diperoleh r_{tabel} sebesar 0,349. Karena koefisien korelasi antara $r_{x3,y} = 0,486 > r_{tabel} = 0,349$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Artinya H_0 (Hipotesis Nol) ditolak dan H_a (Hipotesis Alternatif) diterima, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola.

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa *ball feeling* juga mempengaruhi hasil dari menggiring bola. *Ball feeling* pada dasarnya adalah pengenalan terhadap bola dalam bentuk penguasaan bola secara penuh dalam keadaan apapun. Dalam *ball feeling* setiap peserta lebih ditekankan pada pemahaman terhadap gerak ataupun pantulan yang dihasilkan oleh bola. Di lain pihak, kecepatan menggiring bola yang merupakan salah satu teknik dalam permainan sepak bola yang membutuhkan beberapa hal, di antaranya kemampuan peserta dalam menguasai bola dalam berbagai keadaan, membaca arah datangnya bola, meredam pantulan bola, dan menguasai bola agar selalu dalam jangkauan.

Ball feeling merupakan faktor yang berpengaruh pada kemampuan menggiring bola. *Ball feeling* merupakan ketajaman perasaan seseorang dalam mengantisipasi gerakan-gerakan bola. Perkenaan bola pada bagian tubuh yang diinginkan oleh setiap pemain harus dapat dirasakan dan dipahami secara penuh. Maksud dari dapat dirasakan dan dipahami secara penuh adalah apabila bola

dikontrol ataupun disentuhkan kesalah satu bagian tubuh seperti punggung kaki atau paha maka pemain tetap dapat menguasai bola tersebut dengan cara mengetahui sebelumnya pantulan ataupun arah dari bola tersebut. Sehingga peserta dapat menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dengan baik pula. Semakin baik *ball feeling* yang dimiliki maka akan semakin baik juga kemampuan menggiring bola. Dalam menggiring bola seorang pemain sepakbola harus mampu mengetahui kemana arah bola akan meluncur atau memantul dan dapat diantisipasi dengan baik sehingga jarak antara bola dengan kaki tidak terlalu jauh agar tidak mudah direbut oleh lawan atau bola lolos dari penguasaan saat menggiring bola.

4. Hubungan antara Kecepatan, Kelincahan, dan *Ball Feeling* dengan Kemampuan Menggiring Bola.

Uji hipotesis yang keempat adalah “Ada hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi berganda dapat dilihat pada tabel 10 berikut ini:

Tabel 10. Koefisien Korelasi antara Kecepatan, Kelincahan, dan *Ball Feeling* dengan Kemampuan Menggiring Bola

Korelasi	r hitung	F hitung	F tabel (0.05, 2;30)	Keterangan
X ₁ .X ₂ .X ₃ .Y	0,793	8,428	2,98	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* dengan

kemampuan menggiring bola sebesar 0,793. Uji keberatan koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga F_{hitung} $8,428 > F_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% yaitu 2,98, dan $R_{y(x_1.x_2.x_3)} = 0,793 > R_{(0.05)(30)} = 0,349$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean” diterima.

Besarnya sumbangan antara kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Godean diketahui dengan cara nilai R ($r^2 \times 100\%$). Nilai r^2 sebesar 0,793, sehingga besarnya sumbangan sebesar 79,3%, sedangkan sisanya sebesar 20,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* merupakan faktor penting dan berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola. Dengan memiliki kemampuan kecepatan, kelincahan, serta *ball feeling* yang baik peserta dapat memiliki keterampilan bermain sepakbola yang baik serta memiliki kemampuan menggiring bola yang baik pula. Setiap pemain sepakbola haruslah melatih ketiga faktor tersebut di luar faktor lain yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola.

Semakin besar kecepatan peserta, maka hasil menggiring bola akan semakin cepat. Begitu pula dengan kelincahan, kelincahan

dalam kemampuan menggiring bola sangat dibutuhkan untuk melakukan gerakan mengecoh lawan pada saat menggiring bola. Sedangkan *ball feeling* dibutuhkan untuk mengantisipasi gerakan-gerakan bola. Apabila pemain dalam permainan sepakbola mampu menguasai ketiga faktor tersebut dengan baik maka kemampuan menggiring bola akan lebih maksimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diraih kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean dengan koefisien korelasi ($r_{X_1.Y}$) 0,600 dan signifikansi 0,000.
2. Ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean dengan koefisien korelasi ($r_{X_2.Y}$) 0,942 dan signifikansi 0,014.
3. Ada hubungan antara *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean dengan koefisien korelasi ($r_{X_3.Y}$) 0,486 dan signifikansi 0,006.
4. Ada hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean dengan koefisien korelasi ($r_{X_1,X_2,X_3.Y}$) 0,702 dan signifikansi 0,000.

B. Implikasi

Ketiga variabel kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* mempunyai sumbangan dengan kemampuan menggiring bola yang besarnya berbeda-beda berdasarkan peranannya dalam menggiring bola. Hal tersebut dapat

digunakan sebagai proses berlatih atau melatih, khususnya dalam program latihan sepakbola untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Terbatasnya variabel yang diteliti yaitu hanya pada kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* berhubungan dengan kemampuan menggiring bola.
2. Terbatasnya waktu, peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis terlebih dahulu kepada responden.

D. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian, diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* dengan kemampuan menggiring bola.. Peneliti memberikan sumbangan saran diantaranya, guru atau pelatih sebaiknya menggunakan latihan atau tes yang dapat meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan *ball feeling* agar peserta dapat menguasai kemampuan menggiring bola dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (1991). *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arma Abdoellah. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta : Sastra Budaya.
- Clive Gifford. (2003). *Sepak bola*. Jakarta: Erlangga.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Hendro Wibowo. (2014). Sumbangan Kecepatan, Kelentukan, dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Diponegoro Sleman. *Skripsi*. FIK UNY.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- M. Furqon. (1995). *Teori Umum Latihan*. Solo: Universitas Sebelas Maret Press.
- Novi Handoko Wibisono. (2012). Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 5 Banguntapan. *Skripsi*. FIK UNY.
- Nurriva Ardian Tanjung. (2012). Hubungan Kelincahan dan Ketrampilan *Juggling* dengan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Islam 1 Gamping Kabupaten Sleman. *Skripsi*. FIK UNY.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepak Bola*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Luxbacer, Joseph A. (1998). *Sepak Bola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Mielke Dany. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: PT Intan Sakti.
- M. Sajoto.(1998).*Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan dan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.Semarang: Dahara Prize.
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Robert Koger. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: PT. Saka

Mitra Kompetensi.

Singgih D. Gunarsa. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia

Soedjono. (1985). *Sepakbola: Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit Kedaulatan Rakyat.

Subagyo Irianto & Sismadianto. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspors IKIP Yogyakarta. Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FPOK IKIP.

Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Suharno HP. (1978). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Yayasan STO.

Suharno HP. (1992). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

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

Sukintaka. (1998). *Teori Bermain*. Jakarta : DEPDIKBUD RI.

Sutrisno Hadi. (1994). *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.

Wiratna Sujarweni. (2008). *Belajar Mudah SPSS Untuk Penelitian Skripsi Thesis Desertasi dan Umum*. Yogyakarta: Ardana Media.

Yudha M. Saputra. (1998). *Pengembangan Kegiatan Ko dan Ekstrakurikuler*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

LAMPIRAN



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
KANTOR KESATUAN BANGSA

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta, 55511
Telepon (0274) 864650, Faksimile (0274) 864650
Website: www.slemankab.go.id, E-mail: kesbang.sleman@yahoo.com

Sleman, 17 Mei 2016

Nomor : 070 /Kesbang/ 2074 /2016
Hal : Rekomendasi
Penelitian

Kepada
Yth. Kepala Bappeda
Kabupaten Sleman
di Sleman

REKOMENDASI

Memperhatikan surat :
Dari : Dekan FIK UNY
Nomor : 258/UN.34.16/PP/2016
Tanggal : 10 Mei 2016
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan rekomendasi dan tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dengan judul **"HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, KELINCAHAN DAN BALL FEELING DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP N 2 GODEAN YOGYAKARTA"** kepada:

Nama : Tutuk Wijanarko
Alamat Rumah : Slarang Kesugihan Cilacap Jateng
No. Telepon : 085726239603
Universitas / Fakultas : UNY / FIK
NIM / NIP : 12601244142
Program Studi : S1
Alamat Universitas : Jl. Colombo Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SMPN 2 Godean
Waktu : 17 Mei - 17 Juli 2016

Yang bersangkutan berkewajiban menghormati dan menaati peraturan serta tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian. Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Kantor Kesatuan Bangsa





PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 2157 / 2016

TENTANG
PENELITIAN

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbang/2071/2016 Tanggal : 17 Mei 2016
Hal : Rekomendasi Penelitian

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : TUTUK WIJIANARKO
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 12601244142
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Surakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah : Slarang Kesugihan Cilacap jateng
No. Telp / HP : 085726239603
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, KELINCAHAN DAN BALL FEELING
DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP N 2 GODEAN YOGYAKARTA
Lokasi : SMP N 2 Godean Sleman
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 17 Mei 2016 s/d 16 Agustus 2016

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 17 Mei 2016

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Godean
5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Godean
6. Ka. SMP N 2 Godean Sleman
7. Dekan FIK UNY
8. Yang Bersangkutan



SEKRETARIS
u.b.
Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan
BADAN PERENCANAAN
PEMBANGUNAN DAERAH
SLEMAN
MARYATUN, S.IP, MT
Pembina, IV/a
NIP 19720411 199603 2 003



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 GODEAN

Alamat : Sidomoyo, Godean, Sleman, Yogyakarta ☎(0274) 6497574 ✉ 55564

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3 / 128 / 2016

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ris Santosa,S.Pd.
NIP : 19640414 198803 1 008
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP Negeri 2 Godean

Menerangkan bahwa :

Nama : TUTUK WIJIANARKO
NIM : 12601244142
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatann dan Rekreasi
Program Study : S-1

Yang bersangkutan telah mengadakan Penelitian Tugas Akhir Skripsi di SMP Negeri 2 Godean Kabupaten Sleman pada tanggal 4 Juni 2016 dengan judul "HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN,KELINCAHAN DAN BALL FEELING DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PESERTA EKTRAKULIKULER SMP N 2 GODEAN YOGYAKARTA".

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Godean, 7 Agustus 2016

Kepala Sekolah,



Ris Santosa, S.Pd.

Pembina, IV / a

NIP. 19640414 198803 1 008



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
BALAI METROLOGI WILAYAH MAGELANG
Jalan Jend. Sudirman No. 285 Magelang 56101 Telp./ Fax (0293) 364876

SURAT KETERANGAN PENGUJIAN

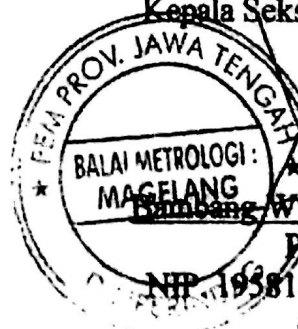
Nomor : 510.936 / 1595 / 2016

Jenis UTTP / Buatan : STOP WATCH / -
Merek /Type/No. Seri : - / C-210 / -
Kapasitas/Daya Baca : 9 jam / 0,01 s
Pemilik/ Pemakai : LUKI ARI WINARNO
A l a m a t : Papingan RT 2/ RW 1 , Gondowangi, Kec. Sawangan, Kab. Magelang
N I M : 12601244124
Diuji oleh : Tri Handoyo, ST / NIP. 19651219 198512 1 001
Tanggal Pengujian : 28 Maret 2016
Metode : Perbandingan langsung dengan standar
Standar : Stopwatch standar
Hasil Pengujian : Telah dilakukan Pengujian Tahun 2016 dengan hasil sbb :

NO	PENUNJUKAN STANDAR	PENUNJUKAN ALAT	KESALAHAN
1	05'50"37	05'50"33	- 0,04
2	15'15"40	15'15"33	- 0,07
3	20'06"69	20'06"59	- 0,10
4	2:05'24"15	2:05'24"09	- 0,11
5	6:12'38"29	6:12'38"16	- 0,13

Penunjukan sebenarnya = penunjukan alat - kesalahan

Magelang, 28 Maret 2016
A.n. Kepala Balai Metrologi Wilayah Magelang
Kepala Seksi Standar Ukuran,



~~Bambang Widarto, ST SH MSi~~
Pembina
NIP. 19581005198203 1 018

CATATAN :

1. Surat Keterangan Pengujian ini berlaku sampai dengan Maret 2017
2. Surat Keterangan Pengujian ini tidak berlaku tanpa pengesahan dari Kepala Balai Metrologi Wilayah Magelang

Lampiran 2. Data umur peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean

No	Nama	Tanggal lahir	Umur
1	ILHAM	02 Agustus 2001	14 tahun 10 bulan
2	IRVAN	16 September 2000	15 tahun 9 bulan
3	DAVID	10 Maret 2002	14 tahun 3 bulan
4	RIZAL	05 Mei 2002	14 tahun 1 bulan
5	TITO	22 Juni 2001	14 tahun 11 bulan
6	TRI	04 Februari 2002	14 tahun 4 bulan
7	DENIS	09 Juli 2002	13 tahun 11 bulan
8	ANSHORI	06 Juni 2000	15 tahun 11 bulan
9	JOHAN	06 Januari 2002	14 tahun 5 bulan
10	ANDIKA	31 Agustus 2002	13 tahun 10 bulan
11	GILANG	30 April 2003	13 tahun 2 bulan
12	ARDHANA	15 Desember 2002	13 tahun 6 bulan
13	BAGAS	10 Agustus 2000	15 tahun 10 bulan
14	AGUNG	12 November 2002	13 tahun 7 bulan
15	DHIMAS	13 Agustus 2002	13 tahun 10 bulan
16	RANGGA	10 April 2003	13 tahun 2 bulan
17	ABIM	08 Mei 2003	13 tahun 1 bulan
18	BRIAN	05 Agustus 2002	13 tahun 10 bulan
19	HENDRA	26 Mei 2003	13 tahun 1 bulan
20	FIKRI	13 Mei 2003	13 tahun 1 bulan
21	NUR	09 Juni 2002	13 tahun 11 bulan
22	FUAD	14 September 2002	13 tahun 9 bulan
23	FAUZAN	11 April 2003	13 tahun 2 bulan
24	DAFFA	09 Oktober 2001	14 tahun 8 bulan
25	INDRIARTO	22 Maret 2002	14 tahun 3 bulan
26	BIMA	12 Oktober 2001	14 tahun 8 bulan
27	VALDO	14 Agustus 2000	15 tahun 10 bulan
28	FERRI	22 Juni 2001	14 tahun 11 bulan
29	GIGIH	04 September 2001	14 tahun 9 bulan
30	SATRIA	19 Maret 2002	14 tahun 3 bulan

Sumber: pelatih ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean

Lampiran 3. Data Hasil Penelitian

No	Nama	Lari 50 m (X1)	Lari Zig-Zag (X2)	Ball felling (X3)	Dribling (Y)
1	MUHAMMAD ILHAM A	6.81	7.02	72	17.89
2	MUHAMMAD IRVAN H	7.94	6.86	66	20.33
3	DAVID KURNIAWAN	7.78	6.99	65	32.49
4	RIZAL SULISTYAWAN	7.69	6.96	81	19.29
5	TITO ADE NICO	8.47	7.02	70	18.80
6	TRI YUDIANTO	8.94	7.33	60	23.61
7	DENIS SETIAWAN	7.97	7.52	78	23.34
8	ANSHORI NUR H	9.40	7.99	75	25.71
9	JOHAN WARDANA	7.91	8.98	45	22.30
10	ANDIKA RIZKY N	8.25	6.67	85	28.49
11	GILANG MAHARDIKA	8.06	6.83	82	20.17
12	ARDHANA DWI	7.97	6.90	60	24.07
13	BAGAS SULISTYO	6.53	6.92	78	25.51
14	AGUNG WINDU S	9.47	7.64	35	34.89
15	DHIMAS REVANGGA	8.00	6.73	83	27.96
16	RANGGA MAHESA P	7.96	7.89	83	19.80
17	ABIM ALDIAN S	6.50	6.67	85	16.70
18	BRIAN NANDA DEWA	7.30	7.51	70	17.55
19	HENDRA YOGA P	8.09	7.30	89	19.08
20	FIKRI IKHSAN S	6.75	7.20	79	17.10
21	MUHAMMAD NUR F	7.97	8.36	79	22.49
22	FUAD EFENDI	6.90	7.10	83	16.97
23	FAUZAN NUR HAKIM	7.10	7.65	72	19.22
24	MUHAMMAD DAFFA N	7.58	8.21	66	18.75
25	INDRIARTO Y	6.63	6.88	87	16.57
26	BIMA ADITYAWAN	6.85	6.95	92	16.66
27	VALDO BAGUS F	7.43	7.05	88	21.27
28	FERRI JUNI IRAWAN	7.71	7.81	85	18.48
29	GIGIH PRAKOSA	7.95	8.45	67	21.23
30	SATRIA BENTANG S	7.97	7.24	97	20.30

Lampiran 4. Analisis deskriptif

Data Hasil Uji Deskriptif

	Kecepatan	Kelilncahan	Ball Felling	Menggiring Bola
N Valid	30	30	30	30
Missing	0	0	0	0
Mean	7.7293	7.3543	75.2333	21.5673
Median	7.9250	7.1500	78.5000	20.2350
Std. Deviation	.76451	.58854	13.45666	4.65050
Range	2.97	2.31	62.00	18.32
Minimum	6.50	6.67	35.00	16.57
Maximum	9.47	8.98	97.00	34.89

Lampiran 5. Data hasil uji prasyarat analisis

Data Hasil Uji Normalitas

	Kecepatan	Kelincahan	Ball Felling	Menggiring Bola
Chi-Square	7.800 ^a	1.733 ^b	6.000 ^c	.000 ^d
Df	26	27	19	29
Asymp. Sig.	1.000	1.000	.998	1.000

a. 27 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1,1.

b. 28 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1,1.

c. 20 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1,5.

d. 30 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1,0.

Data Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F
Menggiring Bola * Kecepatan	Between Groups	(Combined)	619.186	26	23.815	8.4
		Linearity	225.999	1	225.999	84.4
		Deviation from Linearity	393.186	25	15.727	5.4
	Within Groups		8.001	3	2.667	
Total			627.186	29		

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Menggiring Bola * Kelincahan	Between Groups	(Combined)	557.270	27	20.640	.590	.797
		Linearity	.121	1	.121	.003	.958
		Deviation from Linearity	557.149	26	21.429	.613	.785
Within Groups			69.916	2	34.958		
Total			627.186	29			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Menggiring Bola * Ball	Between Groups	(Combined)	461.370	19	24.283	1.464	.272
Felling		Linearity	148.017	1	148.017	8.927	.014
		Deviation from Linearity	313.353	18	17.409	1.050	.487
	Within Groups		165.816	10	16.582		
	Total		627.186	29			

Lampiran 6. Data Hasil Hipotesis

Data Hasil Uji *Product Moment*

Correlations

		Kecepatan	Kelincahan	Ball Feeling	Menggiring Bola
Kecepatan	Pearson Correlation	1	.297	.442 [*]	.600 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.111	.014	.000
	Sum of Squares and Cross-products	16.950	3.871	131.895	21.893
	Covariance	.584	.133	4.548	2.134
	N	30	30	30	30
Kelincahan	Pearson Correlation	.297	1	.416 [*]	.942
	Sig. (2-tailed)	.111		.022	.014
	Sum of Squares and Cross-products	3.871	10.045	95.490	108.582
	Covariance	.133	.346	3.293	.038
	N	30	30	30	30
Ball Feeling	Pearson Correlation	.442 [*]	.416 [*]	1	.486 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.014	.022		.006
	Sum of Squares and Cross-products	131.895	95.490	5251.367	41.641
	Covariance	4.548	3.293	181.082	30.401
	N	30	30	30	30
Menggiring Bola	Pearson Correlation	.600 ^{**}	.942	.486 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.014	.006	
	Sum of Squares and Cross-products	21.893	108.582	41.641	627.186
	Covariance	2.134	1.038	30.401	21.627
	N	30	30	30	30

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Hasil Uji Regresi Berganda

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.793 ^a	.812	.782	3.49713

a. Predictors: (Constant), Ball Felling, Kelincahan, Kecepatan

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	309.208	3	103.069	8.428	.000 ^a
	Residual	317.978	26	12.230		
	Total	627.186	29			

a. Predictors: (Constant), Ball Felling, Kelincahan, Kecepatan

b. Dependent Variable: Menggiring Bola

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24.284	13.607		1.785	.036
	Kecepatan	3.169	.956	.521	3.315	.003
	Kelincahan	1.313	.057	.380	2.300	.025
	Ball Felling	2.359	1.225	.298	1.925	.030

a. Dependent Variable: Menggiring Bola

Lampiran 7. Penghitungan SE dan SR

Variabel	B	Cross-product	Regresion	R ²
Kecepatan	3.16	21.893	309.208	79,3
Kelincahan	1.31	108.582	309.208	79,3
Ball Feeling	2.35	41.641	309.208	79,3

HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN EFEKTIF

$$SE_{X_i} = \left| \frac{b_{X_i, \text{cross product}} \cdot R^2}{\text{Regression}} \right|$$

$$1. SE_{X_1} = \left| \frac{3,16 \times 21,893 \times 79,3}{309,208} \right| SE_{X1} = 17,74\%$$

$$2. SE_{X_2} = \left| \frac{1,31 \times 108,582 \times 79,3}{309,208} \right| SE_{X2} = 36,47\%$$

$$3. SE_3 = \left| \frac{2,35 \times 41,641 \times 79,3}{309,208} \right| SE_{X3} = 25,09\%$$

HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN RELATIF

$$SR_{X_i} = \frac{SE}{R^2} \times 100\%$$

$$1. SR_{X1} = \frac{17,74}{79,3} \times 100\%$$

$$= 22,37\%$$

$$2. SR_{X2} = \frac{36,47}{79,3} \times 100\%$$

$$= 46,00\%$$

$$3. SR_{X_i} = \frac{25,09}{79,3} \times 100\%$$

$$= 31,63\%$$

Lampiran 8. Foto-foto Penelitian



Tes Kecepatan (Lari 50 meter)



Tes Kelincahan (*Dodging Run Test*)



Tes Ball Feeling



Tes Menggiring Bola