

**PERBEDAAN TINGKAT KECEPATAN, KELINCAHAN DAN  
MENGGIRING BOLA ANTARA PEMAIN DEPAN DAN PEMAIN  
BELAKANG SISWA U-16 SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) BATURETNO  
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

**SKRIPSI**

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



oleh  
**Rahmad Dany Budiman**  
NIM 11602241073

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## **PERSETUJUAN**

'Skripsi yang berjudul "Perbedaan Tingkat Kecepatan, Kelincahan, dan Menggiring Bola antara Pemain Depan dan Pemain Belakang Siswa U-16 Sekolah Sepak Bola (SSB) Baturetno Dalam Permainan Sepak Bola" ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 22 April 2016

Pembimbing,



Drs. Herwin, M.Pd.

NIP. 196502021993121001

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dan judul ‘**Perbedaan Tingkat Kecepatan, Kelincahan Dan Menggiring Bola Antara Pemain Depan Dan Pemain Belakang Siswa U-16 Sekolah Sepak Bola (SSB) BATURETNO Dalam Permainan Sepak Bola**’ yang disusun oleh Rahmad Danny Budiman, NIM. 11602241073 telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 13 Maret 2017 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Herwin , M.Pd	Ketua		19/6/2017
CH. Fajar Sri wahyuniati, M. Or	Sekretaris Penguji		12/6/2017
Dr.Or. Mansur	Penguji Utama		6/6/2017



Yogyakarta, 2 Juni 2017  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP: 19640707 198812 1 001

## **PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya

Nama : Rahmad Dany Budiman

NIM : 11602241073

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

menyatakan bahwa karya ilmiah ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, karya ilmiah ini tidak berisi materi yang ditulis oleh orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim.

Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, April 2016

Penulis,

Rahmad Dany Budiman  
NIM 11602241073

## **MOTTO**

“Kegagalan Hanya Terjadi Kepada Kita Yang Menyerah”

(Lessing)

“Hiduplah Seperti Pohon Kayu Yang Lebat Buahnya,Hidup Di  
Tepi Jalan Dan Dilempari Orang Dengan Batu, Tetapi Diiblas  
Dengan Buah”

(Abu Bakar Sibli)

“hari ini harus lebih baik dari hari kemarin dan hari esok  
adalah harapan”

## **PERSEMBAHAN**

Ananda persembahkan karya ini kepada,

Ibu dan Bapak tercinta, Budiman dan Waifah atas segala kebaikan yang mereka berikan kepadananda sampai saat ini. Jasa-jasa mereka tidak dapat disetarakan dengan apapun dan tiada kata yang pantas ananda ucapkan untuk mereka selain kata bakti, yang bermakna ananda akan mengabdi kepada mereka secara terus-menerus sampai akhir waktu.

Adikku tersayang Suryadi dan Rizqi Anisa Latifa, terima kasih telah mendukungku dalam keadaan susah dan senang.

Keluarga besarku yang tersebar dibeberapa wilayah di Lampung, Palembang, Metro dan Cilacap, terimakasih atas nasihat, doa dan dukungannya selama ini untuk tetap menjadi yang terbaik.

Bapak Herwin M.Pd. beliau yang selalu memberikan bimbingan, arahan dan nasehat untuk menyelesaikan skripsi ini. Beserta bapak ibu dosen di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, yang selalu membantu saya serta memberikan ilmu yang sangat bermanfaat dan tak lupa buat karyawan FIK yang dengan sabar dan ikhlas memberikan informasi kepada kami mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNY. Terimakasih.

Teman-teman kelas PKO A dan B angkatan 2011 terimakasih telah menjadi teman bermain dan belajar serta membantuku dalam kesulitan memahami materi dan membuat suasana kelas menjadi sangat menyenangkan dan berkesan.

Sahabat-sahabatku yang sangat istimewa, Fatturrahman, Kusnan Setyawan, Erfiyanto, Andi, Fernando Hardi, Yulisa Putra Pradana, Muhammad Afif Kurniawan, Taufik Akbar, Asep Kurnianto, Nanang Fatihi, Ferri persada, Tony sudarsono dan teman-teman lainnya yang tidak saya sebutkan terima kasih telah membantuku saat susah maupun senang dan selalu memberikan semangat serta dukungannya.

Terima kasih kepada semua yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kecepatan, Kelincahan dan Menggiring antara Pemain Depan dan Pemain belakang Siswa U-16 (SSB) Baturetno dalam Permainan Sepak Bola” dengan baik.

Pada kesempatan kali ini peneliti menghaturkan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas segala kebijakan sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir demi terselesaiannya studi.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed\_Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta atas segala arahan dan kebijakan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Dr. Or. Mansur, MS yang telah memberikan Motivasi serta Bimbingan kepada saya untuk dapat segera menyelesaikan skripsi.
4. Ibu CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or, Ketua Jurusan PKL Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Bapak Herwin M.Pd., Pembimbing Skripsi sekaligus Penasehat Akademik yang telah ikhkas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini dan memberikan bimbingan selama saya dibangku perkuliahan.
6. Kedua orang tua saya, bapak Budiman dan ibu Waifah yang telah berjuang dan mendoakan saya hingga saya bisa menyelesaikan skripsi.
7. Pelatih Pengurus dan Peserta *testee* SSB Baturetno yang telah bekerjasama dengan penuh semangat dengan peneliti dan memberikan saran dan masukannya.
8. Keluarga besar Kontrakan Jakal 7, yang telah sama-sama berjuang menimba ilmu.

9. Teman-teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2011 yang telah sama-sama berjuang selama masa perkuliahan berlangsung hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Sahabat-sahabat terbaik saya yang telah ikhlas membantu penelitian ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga khususnya dan pembaca secara umum.

Yogyakarta, April 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xvii</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Msalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

A. Deskripsi Teori .....	9
1. Pengertian Sepakbola .....	9
2. Kecepatan .....	10
a. Pengertian Kecepatan.....	10
b. Macam-macam Kecepatan .....	11

c.	Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan.....	14
d.	Latihan Untuk Mengembangkan Kecepatan .....	15
e.	Prinsip Latihan Kecepatan.....	16
3.	Kelincahan .....	20
a.	Pengertian Kelincahan.....	20
b.	Macam-macam Kelincahan .....	21
c.	Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan .....	22
4.	Menggiring Bola.....	26
a.	Pengertian Menggiring Bola.....	26
b.	Tujuan Menggiring Bola .....	27
c.	Cara Menggiring Bola .....	29
d.	Konsep Dasar Menggiring Bola .....	32
5.	Hakikat Permainan Sepak Bola .....	33
a.	Pemain Belakang .....	34
b.	Pemain Depan.....	36
B.	Penelitian yang Relevan .....	37
C.	Kerangka Berfikir .....	39
D.	Hipotesis Penelitian .....	41

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A.	Desain Penelitian .....	43
B.	Defenisi Operasional .....	43
1.	Kecepatan .....	43
2.	Kelincahan .....	44
3.	Menggiring Bola.....	44
4.	Pemain Depan.....	44
5.	Pemain Belakang .....	44
C.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	44
1.	Populasi .....	44

2. Sampel .....	44
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	45
1. Instrumen Penelitian.....	45
2. Teknik Pengumpulan Data .....	49
E. Teknik Analisis Data .....	50
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	53
1. Deskripsi Hasil Tingkat Kecepatan Pemain Depan.....	53
2. Deskripsi Hasil Tingkat Kelincahan Pemain Depan .....	54
3. Deskripsi Hasil Tingkat Menggiring bola Pemain Depan..	56
4. Deskripsi Hasil Tingkat Kecepatan Pemain Belakang .....	57
5. Deskripsi Hasil Tingkat Kelincahan Pemain Belakang.....	58
6. Deskripsi Hasil Tingkat Menggiring bola Pemain Belakang	60
B. Hasil Uji Prasyarat.....	61
1. Uji Normalitas .....	61
2. Uji Homogenitas.....	62
C. Analisis Data .....	63
D. Pembahasan .....	65
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	69
B. Implikasi hasil Penelitian .....	69
C. Saran .....	69
D. Keterbatasan Penelitian .....	70
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 71
<b>LAMPIRAN.....</b>	 74

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1: Deskripsi Statistik Tingkat Kecepatan Pemain Depan.....	53
Tabel 2: Kelas Interval Tingkat Kecepatan Pemain Depan.....	54
Tabel 3: Deskripsi Statistik Tingkat Kelincahan Pemain Depan.....	54
Tabel 4: Kelas Interval Tingkat Kelincahan Pemain Depan.....	55
Tabel 5: Deskripsi Statistik Tingkat Menggiring Bola Pemain Depan....	56
Tabel 6: Kelas Interval Tingkat Menggiring Bola Pemain Depan.....	56
Tabel 7: Deskripsi Statistik Tingkat Kecepatan Pemain Belakang.....	57
Tabel 8: Kelas Interval Tingkat Kecepatan Pemain Belakang.....	58
Tabel 9: Deskripsi Statistik Tingkat Kelincahan Pemain Depan.....	58
Tabel 10: Kelas Interval Tingkat Kelincahan Pemain Belakang.....	59
Tabel 11: Deskripsi Statistik Tingkat Menggiring Bola Pemain belakang	60
Tabel 12: Kelas Interval Tingkat Menggiring Bola Pemain Belakang....	60
Tabel 13: Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	62
Tabel 14: Hasil Perhitungan Uji Homogenitas.....	62
Tabel 15: Uji t Kecepatan.....	63
Tabel 16: Uji t Kelincahan.....	64
Tabel 17: Uji T Menggiring Bola.....	64

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1: Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	30
Gambar 2: Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	31
Gambar 3: Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.....	32
Gambar 4: Tes <i>Sprint</i> 30 Meter.....	46
Gambar 5: <i>Dodging Run Test</i> .....	48
Gambar 6: Tes Menggiring Bola.....	49
Gambar 7: Diagram Batang Tingkat Kecepatan Pemain Depan.....	54
Gambar 8: Diagram Batang Tingkat Kelincahan Pemain Depan.....	55
Gambar 9: Diagram Batang Tingkat Menggiring Bola Pemain Depan....	57
Gambar 10: Diagram Batang Tingkat Kecepatan Pemain Belakang.....	58
Gambar 11: Diagram Batang Tingkat Kelincahan Pemain Belakang.....	59
Gambar 12: Diagram Batang Tingkat Menggiring Bola Pemain Belakang.....	61
Gambar 13: Diagram Batang Perbandingan Rata-Rata Pemain Depan Dan Belakang.....	66
Gambar 14: Peneliti Mengukur Panjang Trek/Lintasan <i>Sprint</i> .....	75
Gambar 15: Peneliti Mendata Para Peserta Tes.....	76
Gambar 16: Peneliti Mengukur Kecepatan Peserta Tes (1).....	77

Gambar 17:	Peneliti Mengkuru Kecepatan Peserta Tes (2).....	78
Gambar 18:	Peserta Tes Sedang Melakukan Gerakan Tes Kelincahan .....	79
Gambar 19:	Peserta Tes Bersiap Melakukan Tes Kelincahan.....	80
Gambar 20:	Peserta Tes Sedang Melakukan Tes Menggiring Bola.....	81
Gambar 21:	Peserta Tes Bersiap Melakukan Tes Menggiring Bola.....	82

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1: Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	75
Lampiran 2: Surat Keterangan Penelitian Dari SSB Baturetno.....	76
Lampiran 3: Data Penelitian.....	77
Lampiran 4: Uji Validitas dan Reliabilitas.....	79
Lampiran 5: Statistik Diskriptif.....	82
Lampiran 6: Dokumentasi Penelitian.....	89

**PERBEDAAN TINGKAT KECEPATAN, KELINCAHAN DAN  
MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN DEPAN DAN PEMAIN  
BELAKANG DALAM PERMAIANAN SEPAK BOLA  
DI SSB BATURETNO U-16**

Oleh  
Rahmad Dany Budiman  
11602241073

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh perbedaan tugas bermain antara pemain depan dan pemain belakang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecepatan, kelincahan dan menggiring bola pada pemain depan dan pemain belakang dalam permaianan sepak bola di SSB BATURETNO U-16.

Penelitian merupakan penelitian diskriptif komparatif. Subjek penelitian ini adalah murid sekolah sepak bola (SSB) Baturetno U-16 sebanyak 20 orang, terdiri dari 10 orang pemain belakang dan 10 orang pemain depan. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari 30m, tes *dodging run test* dan tes *dribbling*. Teknik analisis data menggunakan *uji-t*.

Hasil uji-t diperoleh nilai ada perbedaan yang signifikan tingkat kecepatan pada pemain depan dan pemain belakang dalam permaianan sepak bola di SSB BATURETNO U-16 dengan perbedaan sebesar 6,97% lebih baik pemain depan. Tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kelincahan pada pemain depan dan pemain belakang dalam permaianan sepak bola di SSB BATURETNO U-16 dengan perbedaan sebesar 2,74% lebih baik pemain depan. Ada perbedaan yang signifikan tingkat menggiring bola pada pemain depan dan pemain belakang dalam permaianan sepak bola di SSB BATURETNO U-16 dengan perbedaan sebesar 8,83% lebih baik pemain depan.

Kata Kunci : *kecepatan, kelincahan, menggiring bola*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan pertandingan dalam permainan sepak bola. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram yang mempunyai tujuan tertentu.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara. Sepak bola yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran persepak bolaan diindonesia khususnya negara maju pada umumnya.

Permainan sepak bola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepak bola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepak bola hanya akan diraih

dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Permainan sepak bola *modern* saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Kemajuan dan perkembangan tersebut dapat dilihat dalam siaran langsung pertandingan perebutan Piala Eropa, penyisihan Pra Piala Dunia oleh tim-tim kesebelasan Eropa maupun Amerika Latin. Bagaimana permainan cepat dan teknik yang baik yang didukung oleh kemampuan individu menonjol serta seni gerak telah pula ditampilkan. Permainan yang cepat dan teknik yang baik itulah yang perlu dicontoh oleh persepak bolaan Indonesia agar dapat maju dan berkembang dengan baik.

Masalah peningkatan prestasi di bidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga di Indonesia membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaannya. Pembinaan olahraga menuntut partisipasi dari semua pihak demi peningkatan prestasi olahraga di Indonesia.

Manusia dapat mencapai prestasi pada berbagi usia, akan tetapi prestasi dalam olahraga terutama dicapai oleh mereka yang masih muda usianya. Pencapaian prestasi semua cabang olahraga khususnya sepak bola dapat ditingkatkan pula pada mereka yang masih muda usianya.

Kondisi fisik pemain sepak bola menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pakar sepak bola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepak bola. Seorang pemain sepak bola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepak bola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepak bola. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepak bola di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi.

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam peningkatan kondisi fisik maka perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik, sedangkan unsur fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan dan

kelentukan. Sedangkan unsur fisik khususnya mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai sifat tertentu dan pesertanya harus memenuhi syarat-syarat tertentu. Seseorang pemain sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola. Untuk teknik yang diperlukan adalah teknik menggiring bola (*dribbling*). Yang perlu dilatih dengan posisi yang cukup, disamping itu untuk menghindari dan melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan saat menguasai bola perlu memiliki kecepatan dan kelincahan tubuh untuk menghindari sergapan lawan.

Kecepatan dan kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dan kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepak bola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan dan kelincahan. Teknik dalam permainan sepak bola meliputi 2 macam teknik yaitu: teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar dengan bola yang harus dimiliki pemain sepak bola menurut Herwin (2004: 24-25) antara lain adalah:

1. Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*).
2. Menendang bola (*passing*).
3. Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (*shooting*).
4. Menggiring bola (*dribbling*).
5. Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*) dengan kaki, paha, dan dada.
6. Menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas.
7. Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan.
8. Merebut bola (*tackling*) saat lawan menguasai bola.
9. Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan.
10. Teknik menjaga gawang (*goal keeping*).

Sedangkan menurut Sucipto (2000: 17), teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Dari sekian banyak teknik dasar dalam bermain sepak bola dribbling merupakan teknik dasar yang sangat penting. *Dribbling* adalah menendang bola secara terputus-putus dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, maupun kaki bagian luar. Salah satu yang membuat olahraga sepak bola menjadi menarik adalah ketika seorang pemain sepak bola mampu menguasai dan memperagakan aksi individu menggiring bola melewati lawan kemudian mencetak gol, karena menggiring bola dapat diikuti gerakan berikutnya berupa *passing* maupun *shooting*. Banyak pemain hebat dunia yang memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, seperti Cristiano Ronaldo dan Lionel Messi. Oleh karenanya, latihan menggiring bola perlu mendapat porsi latihan yang lebih untuk diberikan kepada para pemain, terutama para pemain usia dini. Menggiring bola bertujuan antara

lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kecepatan, Kelincahan Dan Menggiring Bola Antara Pemain Depan Dan Belakang Siswa U-16 Sekolah Sepak bola (SSB) Baturetno Dalam Permainan Sepak bola”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari permasalahan yang diungkapkan pada bagian latar belakang masalah di atas, maka dapat didentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum ada latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan dan menggiring bola di SSB BATURETNO U-16
2. Siswa SSB Baturetno memiliki variasi kemampuan kecepatan, kelincahan dan menggiring bola.
3. Belum diketahuinya perbedaan tingkat kecepatan, kelincahan dan menggiring bola pada pemain depan dan pemain belakang dalam permainan sepak bola di SSB BATURETNO U-16.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di atas agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Pada penelitian ini, permasalahan dibatasi pada “Perbedaan Tingkat Kecepatan, Kelincahan

Dan Menggiring Bola Antara Pemain Depan Dan Pemain Belakang Siswa U-16 Sekolah Sepak bola (SSB) Baturetno Dalam Permainan Sepak bola”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Adakah perbedaan kecepatan antara pemain depan dan pemain belakang siswa U-16 sekolah sepak bola (SSB) BATURETNO dalam permainan sepak bola?
2. Adakah perbedaan kelinchan antara pemain depan dan pemain belakang siswa U-16 sekolah sepak bola (SSB) BATURETNO dalam permainan sepak bola?
3. Adakah perbedaan menggiring bola antara pemain depan dan pemain belakang U-16 siswa sekolah sepak bola (SSB) BATURETNO dalam permainan sepak bola?

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui adakah perbedaan kecepatan antara pemain depan dan pemain belakang siswa U-16 sekolah sepak bola (SSB) BATURETNO dalam permainan sepak bola.
2. Untuk mengetahui adakah perbedaan kelincahan antara pemain depan dan pemain belakang siswa U-16 sekolah sepak bola (SSB) BATURETNO dalam permainan sepak bola.

3. Untuk mengetahui adakah perbedaan menggiring bola antara pemain depan dan pemain belakang siswa U-16 sekolah sepak bola (SSB) BATURETNO dalam permainan sepak bola.

## **F. Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoritis
  - a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi ilmiah bagi para pelatih maupun pembina dan pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet khususnya pembinaan atlet sepak bola Daerah Istimewa Yogyakarta.
  - b. Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk latihan yang akan dilaksanakan dan sebagai salah satu bahan pertimbangan dalam penyusunan program latihan sepak bola.
  - c. Penelitian ini dapat dijadikan referensi penelitian selanjutnya.
2. Secara Praktis
  - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan pelatih untuk melatih anak didiknya.
  - b. Untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya bagi para pelatih dan pemain sepak bola guna meningkatkan kualitas permainan sepak bola.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Dekripsi Teori**

##### **1. Pengertian sepak bola**

Sepak bola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, 2000: 7).

Sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010: 3).

Permainan sepak bola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan penalti untuk menentukan tim mana yang menang. “Tujuan dari olahraga sepak bola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga

gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan” (Sucipto, 2000: 7). Dengan demikian sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua kesebelasan yang saling bertanding melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

## **2. Kecepatan**

### **a. Pengertian kecepatan**

Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seorang olahragawan untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk menampilkan atau melakukan gerakan secepat mungkin. Kecepatan termasuk salah satu komponen kondisi fisik yang banyak berpengaruh terhadap penampilan atlet. Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang merupakan modal dalam banyak hal yang berhubungan dengan gerak.

Menurut M. Sajoto (1988: 12), Kecepatan merupakan kemampuan yang ada pada diri seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dilakukan dalam waktu yang singkat.

Nurhasan (1986: 240), dalam buku tes dan pengukuran, Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan gerak tubuh atau bagian-bagian tubuhnya melalui suatu ruang gerak tertentu. Dalam rangkaian pengertian bahwa kecepatan gerak ada hubungan erat antara waktu dan jarak.

Ismaryati (2008: 57), Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak.

Sardjono (1977: 5), Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan-gerakan yang sejenis dengan waktu yang sesingkat-singkatnya mendapatkan hasil yang sebaik baiknya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan-gerakan anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Gerakan kecepatan dilakukan melawan perlawanan yang berbeda-beda yaitu (berat badan, berat besi, air dan lain-lain) dengan efek pengaruh kekuatan juga menjadi faktor yang kuat.

### **b. Macam-macam kecepatan**

Sukadiyanto (2002:109), kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu

sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak *siklis* dan *non siklis*. Kecepatan gerak siklis atau *sprint* adalah kemampuan sistem *neuromuskuler* untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan gerak *non siklis* adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin. Menurut Suharno HP (1993:47), macam-macam kecepatan yaitu: kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak.

Ismaryati (2008: 57) menjelaskan bahwa kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yaitu kecepatan umum dan kecepatan khusus. Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (*reaksi motorik*) dengan cara yang cepat. Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Kecepatan khusus adalah kecepatan yang khusus untuk tiap cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransferkan, dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus.

Berdasarkan struktur gerak, kecepatan gerak dibedakan kecepatan *asiklis*, *siklis*, dan kecepatan dasar. Kecepatan *asiklis* adalah

kecepatan gerak yang dibatasi oleh faktor-faktor yang terletak pada otot. Kecepatan *siklis* adalah produk yang dihitung pada frekuensi dan amplitudo gerak. Kecepatan dasar adalah kecepatan dasar sebagai kecepatan maksimal yang dapat dicapai dalam gerak *siklis* adalah produk maksimal yang dapat dicapai dari frekuensi dan amplitudo gerak.

Secara garis besar menurut Nossek (1982: 25), kecepatan dapat dibedakan menjadi 3 yaitu:

- a) Kecepatan berlari (*sprinting speed*) merupakan kemampuan organisme untuk bergerak ke depan dengan cepat. Kecepatan ini ditentukan oleh kekuatan otot dan persendian.
- b) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) merupakan kecepatan untuk menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Rangsangan ini berupa suara atau pendengaran. Kecepatan ditentukan oleh iribilitas susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman pancaindra.
- c) Kecepatan bergerak (*reaction of movement*) merupakan kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh, kecepatan ini ditentukan oleh kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan.

Berdasarkan pendapat diatas maka secara garis besar kecepatan dapat dibedakan menjadi kecepatan khusus, kecepatan umum, kecepatan bergerak, kecepatan reaksi dan kecepatan berlari.

### **c. Faktor yang mempengaruhi kecepatan**

Kemampuan seseorang untuk dapat bergerak cepat dipengaruhi beberapa faktor. Berkaitan dengan faktor-faktor yang menentukan terhadap kecepatan lari, Pate R. Rotella R. & McClenaghan B. (1993:300) mengemukakan bahwa: Kemampuan dan kecepatan anaerobik ditentukan oleh faktor-faktor berikut:

- 1) Jenis serabut otot - distribusi serabut otot cepat (FT) dan otot lambat (ST).
- 2) Koordinasi otot syaraf.
- 3) Faktor-faktor biomekanika.
- 4) Kekuatan otot.

Menurut Suharno HP (1993:48), Kecepatan seseorang ditentukan oleh berbagai faktor, secara umum yaitu:

- 1) Macam fibril otot yang dibawa sejak lahir, fibril berwarna putih baik untuk kecepatan.
- 2) Pengaturan nervous system.
- 3) Kekuatan otot
- 4) Kemampuan elastisitas dan relaksasi suatu otot.
- 5) Kemauan dan disiplin individu atlet.

Kecepatan lari dipengaruhi oleh fleksibilitas, kekuatan otot, power otot, daya tahan anaerobik, koordinasi gerakan, keterampilan teknik lari dan jenis serat otot yang dimiliki oleh atlet. Pada dasarnya serat-serat otot yang terdapat pada manusia terdiri dari dua macam

yaitu serat-serat otot merah dan serat-serat otot putih. Jenis serat otot yang dimiliki oleh seseorang merupakan bawaan sejak lahir.

#### **d. Latihan untuk mengembangkan kecepatan**

Latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya (Tangkudung, 2006:45).

Latihan merupakan suatu proses yang sangat kompleks, yang diorganisir dan direncanakan secara sistematis, secara bertahap serta dilaksanakan secara berkelanjutan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Peningkatan kecepatan sangat terbatas, misalnya peningkatan kecepatan lari hanya berjumlah 20-30%. Latihan kecepatan harus menggunakan metode yang benar dan dengan beban yang tepat. Peningkatan kecepatan dapat diperbesar dengan meningkatkan komponen penunjang kecepatan (daya tahan, kekuatan, power, kelenturan, keterampilan, koordinasi dll).

Latihan untuk meningkatkan kecepatan dilakukan setahap demi setahap dengan langkah-langkah yang benar akan dapat memperoleh hasil yang maksimal. Ada 7 langkah yang perlu diikuti untuk mengembangkan kecepatan, antara lain:

- 1) Mengembangkan keseluruhan komponen dasar gerak (*body control, strength, muscle endurance, cardiovascular endurance and anaerobic*).
- 2) Mengembangkan kekuatan fungsi gerak dan kemampuan gerak eksplosif melawan beban. Power maksimum dilatih dengan intensitas 55-85% kemampuan 1 RM.
- 3) Kemampuan balistik dikembangkan dengan gerakan pada kecepatan tinggi.
- 4) *Plyometrics* untuk mengembangkan *explosive hopping, jumping, bounding, hitting, dan kicking*.
- 5) Bentuk lari cepat & daya tahan kecepatan untuk mengembangkan teknik gerakan lari.
- 6) Spesifik speed. Intensitasnya adalah 85-100% dari kecepatan maksimum.
- 7) Latihan gerak melebihi kecepatan. Melibatkan penerapan secara sistematis kecepatan gerak melebihi kecepatan maksimum 5-10% melampui kecepatannya.

#### e. Prinsip latihan kecepatan

Latihan dapat efektif jika di dalamnya mengandung komponen-komponen latihan yang diperlukan secara memadai. Komponen-komponen latihan meliputi, volume, intensitas dan densitas. Bompa, T.O. (1990: 77) menyatakan bahwa, efisiensi dari suatu kegiatan

(latihan) merupakan akibat dari waktu yang dipakai, jarak yang ditempuh dan jumlah pengulangan (volume); *load* (beban), dan *velocity* (kecepatan) (intensitas); serta frekuensi penampilannya (*density*).

### 1) Volume

Volume latihan merupakan jumlah kerja yang dilakukan selama satu kali latihan atau selama fase latihan (Bompa, T.O. 1990: 77). Sebagai komponen latihan, volume merupakan prasyarat yang sangat penting untuk mendapatkan teknik yang tinggi, taktik dan khususnya pada pencapaian fisik. Bompa, T.O. (1990: 77) menjelaskan bahwa, volume latihan melibatkan beberapa bagian secara integral sebagai berikut: (1) Waktu atau jangka waktu yang dipakai dalam latihan, (2) Jarak atau jumlah tegangan yang dapat dilakukan/diangkat per satuan waktu, (3) Jumlah pengulangan bentuk atau elemen teknik yang dilakukan dalam waktu tertentu. Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa, volume latihan adalah jumlah kerja secara keseluruhan yang dinyatakan dengan satuan jarak, waktu, berat dan jumlah pengulangan bentuk latihan yang dilakukan selama satu kali latihan atau selama fase latihan. Volume beban latihan untuk program latihan lari cepat, menurut Bompa, (1990: 317-318) adalah sebagai berikut : (a) Intensitas rangsangan antara

submaksimal dan super maksimal. (b) Durasi (waktu) rangsangannya antara 5-20 detik. (c) Volume totalnya antara 5-15 kali jarak kompetisi. (d) Frekuensi rangsangannya adalah dengan diulang 5-6 kali per latihan, 2-4 kali per minggu selama fase kompetitif.

## 2) Intensitas

Intensitas latihan merupakan beratnya latihan dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi efek latihan terhadap tubuh. Bompa, T.O. (1990: 79) menyatakan bahwa, intensitas adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan dan kekuatan rangsangan syaraf tergantung dari beban (*load*), kecepatan gerakannya, variasi interval atau istirahat di antara tiap ulangannya. *Load* (beban) dan kecepatan (*velocity*) dalam melakukan gerakan merupakan komponen penting intensitas latihan.

Latihan lari cepat dapat disebut pula program latihan anaerobik. Program latihan anaerobik dilakukan dengan waktu kerja singkat, diulang-ulang dalam intensitas tinggi. Hal ini sesuai dengan pendapat Soekarman (1987:58) yaitu bahwa, prinsip latihan lari cepat adalah dengan memberikan beban maksimal yang dikerjakan untuk waktu yang pendek dan diulang-ulang beberapa kali. Jadi latihan untuk lari cepat adalah dengan

intensitas tinggi. Pelaksanaan latihan kecepatan, pada tiap ulangannya dilakukan dengan kecepatan maksimal.

### 3) Densitas

Densitas merupakan ukuran yang menunjukkan kepadatan suatu rangsang. Bompa, T.O. (1990: 91) menyatakan bahwa densitas merupakan suatu frekuensi dimana atlet dihadapkan pada sejumlah rangsang per satuan waktu. Densitas berkaitan erat dengan frekuensi dan waktu latihan. Rasio antara frekuensi latihan dan interval istirahat menunjukkan densitas dari latihan. Densitas latihan tinggi jika rasinya menunjukkan frekuensi banyak sedangkan waktu (durasi) latihannya pendek.

Densitas yang mencukupi dapat menjamin efisiensi latihan, menghindarkan atlet dari jangkauan keadaan kelelahan yang kritis atau bahkan sangat melelahkan. Suatu densitas latihan yang seimbang akan mengarah kepada pencapaian rasio optimal antara rangsangan latihan dan pemulihan. Dalam pelaksanaan latihan dianjurkan istirahat antara dua session latihan sedikitnya 48 jam dan sebaiknya tidak lebih dari 96 jam. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Harsono (1988:194) yang menyatakan bahwa, Istirahat antara dua session latihan sedikitnya 48 jam, dan sebaiknya tidak lebih dari 96 jam.

Dengan demikian sebaiknya latihan dilakukan 3 kali seminggu dan diselingi dengan satu hari istirahat untuk memberikan kesempatan bagi otot untuk berkembang dan mengadaptasikan diri pada hari istirahat.

### **3. Kelincahan**

#### **a. Pengertian kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak digunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat.

Remmy Muchtar menjelaskan (1992: 91), kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan.

Ismaryati (2008: 41) menjelaskan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat” karakteristik kelincahan yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh”.

Suharno HP (1993: 49), menyatakan bahwa kelincahan digunakan secara langsung untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda, mempermudah berlatih teknik tinggi, gerakan dapat efisien dan efektif, mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding, menghindari terjadinya cidera.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah secara cepat dan efektif tanpa ada gangguan keseimbangan.

**b. Macam-macam kelincahan**

Menurut Ismaryati (2008: 41) ditinjau dari keterlibatannya atau perananya dalam beraktivitas, kelincahan dikelompokan menjadi dua macam yaitu, kelincahan umum dan kelincahan khusus. Berdasarkan jenis kelincahan tersebut menunjukkan bahwa, kelincahan umum digunakan untuk aktivitas sehari-hari atau kegiatan olahraga secara umum. Sedangkan kelincahan khusus merupakan kelincahan yang bersifat khusus yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu. Kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai tuntutan cabang olahraga yang dipelajari.

Menurut Joko Purwanto (2004: 41) bahwa seorang pemain yang mempunyai kelincahan yang baik mempunyai beberapa keuntungan, antara lain mudah melakukan gerakan yang sulit, tidak mudah jatuh atau cedera, dan mendukung teknik-teknik yang digunakannya terutama teknik menggiring bola. Ciri-ciri kelincahan dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antar pemain dan kemampuan berkelit dari pemain lawan di lapangan. Kemampuan bergerak

mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu: kelincahan umum dan kelincahan khusus. Sedangkan latihan untuk melatih kelincahan dapat digunakan dengan latihan lari rintangan, lari *zig-zag*, dan lari bolak-balik atau *shuttle run*.

### c. Faktor yang mempengaruhi kelincahan

Kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang harus dimiliki oleh atlet untuk menanggapi rangsangan eksternal dengan perlambatan cepat dan perubahan arah. Young dkk, dalam buku *Periodization: theory and methodology of training / Tudor O. Bompa, G. Gregory Haff--5th ( 2009:325)* menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan seorang atlet adalah sebagai berikut :

#### 1) Faktor Persepsi dan Pengambilan Keputusan

Selama kompetisi, atlet harus mampu memahami situasi, membuat keputusan dan kemudian mengubah arah gerakan dengan kecepatan dalam menanggapi beberapa stimulus eksternal. Kemampuan untuk melakukan proses ini melibatkan interaksi yang kompleks antara interpretasi visual, antisipasi, dan pengetahuan tentang situasi.

Kemampuan memindai secara visual atau fokus sambil melakukan tugas-tugas multi tampaknya mempengaruhi kinerja. Kemampuan secara visual untuk mengenali tindakan tertentu, proses konsekuensi dari tindakan, dan menanggapi dengan pola perubahan-arah atau gerakan yang sesuai membedakan antara atlet . Pengetahuan tentang situasi taktis

dan kemampuan untuk mengantisipasi pergerakan potensi lawan juga mempengaruhi kemampuan atlet untuk tepat mengubah arah. Meskipun tampaknya bahwa persepsi pengambilan keputusan faktor dapat mempengaruhi kompetisi agility, ada kurangnya data ilmiah pada hubungan ini. Karena tampaknya ada hubungan antara interpretasi visual dan perubahan dalam arah, itu mungkin akan dijamin untuk memasukkan kegiatan atau pelatihan yang memerlukan atlet untuk melakukan gerakan tertentu dalam menanggapi rangsangan visual atau auditori. Kegiatan ini dapat diintegrasikan ke dalam pelatihan kelincahan dan kecepatan dan dapat menerjemahkan ke dalam bermain kompetitif. Namun, penelitian menjelajahi kemanjuran praktek-praktek pelatihan semacam ini terbatas.

## 2) **Teknik**

Tindakan kaki, tindakan lengan, dan penggeraman mekanika semua dapat mempengaruhi kemampuan seorang atlet untuk mengekspresikan ketangkasannya dalam gerakan-gerakan. Tindakan ini memungkinkan atlet untuk menjaga stabilitas dinamis dan mengubah arah cepat. Ketika memulai tindakan perlambatan sebelum perubahan arah, atlet akan berkurangnya panjang langkah. Berdasarkan reacceleration, atlet akan semakin meningkatkan panjang langkah dan tingkat sementara posisi tubuh menjadi lebih vertikal. Itu akan dijamin untuk atlet untuk menjalankan dengan pusat gravitasi rendah dan bersandar ke depan lebih jelas ketika berpartisipasi dalam olahraga yang memerlukan perubahan sering dalam arah.

Lengan yang kuat merupakan komponen fundamental untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan gerakan kelincahan. Seperti yang dinyatakan sebelumnya, tindakan lengan mempengaruhi atlet untuk mempercepat gerakan. Jika gerakan lengan tidak dilakukan dengan benar, kecepatan akan berkurang akibat pola gerakan tidak efisien. Komponen kunci dalam kemampuan untuk mengubah arah adalah kemampuan untuk mentolerir pasukan eksentrik yang tinggi yang dihasilkan ketika atlet upaya untuk memperlambat. Beberapa teknik yang dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan atlet untuk mentolerir eksentrik ini melanggar beban. Misalnya, kemampuan untuk mentolerir eksentrik pasukan berhubungan dengan kekuatan otot dan teknik yang digunakan untuk memprakarsai perubahan arah.

### **3) Kecepatan Berlari**

Beberapa pelatih percaya bahwa kemampuan berlari secara langsung mempengaruhi kemampuan atlet untuk mengubah arah. Inilah sebabnya mengapa banyak pelatih yang menggunakan banyak straight-line sprint untuk mempersiapkan atlet. Kecepatan berlari menjelaskan hanya sejumlah kecil varians dilihat dengan perubahan-arah kegiatan. Telah terbukti bahwa untuk memaksimalkan perbaikan dalam kemampuan perubahan-arah, atlet harus memasukkan jenis kegiatan ke pelatihan. Bila hanya straightline berlari digunakan, ada hampir tidak ada perbaikan dalam kinerja multi tugas-tugas perubahan-arah. Penambahan bola (misalnya, sepak bola atau basket) secara signifikan dapat mengubah atlet kemampuan untuk melakukan multi tugas seperti perubahan-arah gerakan. Oleh karena itu, kecepatan berlari dan tugas-tugas perubahan-arah dengan dan tanpa alat-alat (misalnya, bola, sarung tangan) harus dimasukkan di berbagai tahapan pembangunan atlet dan persiapan untuk kompetisi.

### **4) Karakteristik Otot**

Secara umum bahwa kekuatan otot kaki berhubungan dengan kemampuan sprint dan kemampuan untuk merubah arah. Meskipun tampaknya bahwa atlet kekuatan otot dan kapasitas pembangkit listrik memainkan peran utama dalam perubahan-arah kinerja, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menjelaskan hubungan ini. Kemampuan untuk melibatkan mekanisme ini memungkinkan untuk akselerasi lebih cepat ketika mengubah arah. Oleh karena itu, dapat pelatih menggunakan latihan plyometric untuk mengembangkan kemampuan kecapatan dan kemampuan mengubah arah pada atlet.

Menurut Suharno Hp (1993:51), adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan seorang atlet adalah sebagai berikut: Kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi pada problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, kelentukan persendian dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik.

Kelincahan merupakan hal yang sangat penting bagi seseorang atlet olahraga seperti olahraga bela diri, sepak bola, tenis meja, dan lain-lain. Bagi pemain sepak bola, kelincahan adalah satu hal yang mutlak diperlukan. Karena seorang pemain sepak bola harus mampu membawa atau menggiring bola dengan lincah agar tidak dapat direbut oleh lawan tanpa kehilangan keseimbangan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984 :8-9) adalah :

- 1) Tipe tubuh  
Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemanjangan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari sektomorf dan endomorf.
- 2) Usia  
Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.
- 3) Jenis kelamin  
Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.
- 4) Berat badan  
Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.
- 5) Kelelahan  
Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

Kelincahan sering dijumpai dalam situasi permainan sepak bola. M. Sajoto (1983:59), menyatakan bahwa seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Jadi unsur kelincahan tidak hanya menuntut kecepatan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu, faktor persepsi dan pengambilan keputusan, teknik yang digunakan dalam melakukan gerakan, kecepatan berlari, dan karakteristik otot yang pada atlet.

### **3. Menggiring bola**

#### **a. Pengertian menggiring bola**

Sucipto (2000:28) menyatakan bahwa menggiring bola adalah menendang bola secara terputus-putus. Menggiring bola (*dribbling*) adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki kita sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepak bola.

Menurut Sardjono (1982: 76), menggiring bola diartikan dengan seni menggunakan beberapa bagian dari kaki untuk mengontrol bola atau meng gulirkan bola terus-menerus di tanah sambil berlari. Sementara itu Luxbacher (1998: 47), menyatakan bahwa menggiring bola dalam sepak bola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket

yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka.

Penggiring bola yang baik harus selalu memperhatikan situasi permainan, teman atau lawan. Oleh karena itu dalam menggiring bola, kepala harus selalu tegak memperhatikan permainan, sehingga pada saat melakukan tendangan tepat pada sasaran yang diinginkan. Apabila pada saat menggiring bola kepala selalu menunduk memperhatikan bola, tanpa memperhatikan sekelilingnya, maka saat melakukan tendangan hasilnya kurang baik. Jadi dapat dinyatakan seorang pemain bola pada saat menggiring bola posisi kepala harus tegak memperhatikan sekelilingnya. Menurut Mielke (2007: 2) *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

Dari pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan menggiring bola adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah dengan waktu yang sesingkat singkatnya. Jadi menggiring bola bertujuan untuk mengontrol bola, mengulirkannya terus-menerus dengan berlari dan memiliki fungsi untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan serta menciptakan peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan.

### **b. Tujuan Menggiring bola**

Kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepak bola sangat penting untuk saat-saat memperoleh situasi yang sulit. Menggiring bola bertujuan untuk melewati lawan dan membantu penyerangan.

Menggiring bola bertujuan untuk menguasai bola agar tidak direbut oleh lawan. Pemain berusaha untuk menjaga bola dan menguasai bola dengan membawa bola bergerak menuju daerah yang kosong dari penjagaan lawan dan siap untuk melakukan operan kepada rekan satu tim atau tendangan langsung ke gawang untuk mendapatkan sebuah gol.

Menurut Komarudin (2005: 45), tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong melepaskan diri dari kawalan lawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan shooting ke gawang.

Menurut Engkos Kosasih (1994: 95), tujuan menggiring bola ialah sebagai berikut:

- 1) Melewati lawan.
- 2) Menerobos benteng pertahanan lawan.
- 3) Memudahkan rekan atau diri sendiri untuk membuka ruang untuk membuat serangan atau mengatur strategi.
- 4) Menguasai permainan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola bertujuan antara lain untuk melewati lawan dan membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan.

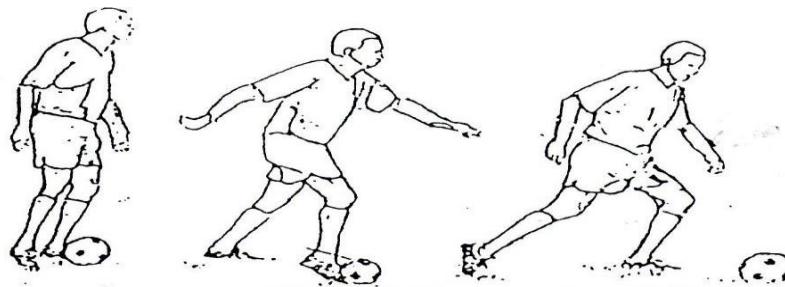
### c. Cara menggiring bola

Menggiring bola merupakan salah satu keterampilan individu yang mesti dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Karena sangat erat hubungannya dengan penguasaan bola dilapangan, karena bola harus selalu berada dalam penguasaan kita. Menggiring bola harus dilakukan baik tanpa lawan maupun melewati lawan dengan berbagai teknik penguasaan bola. Adapun teknik menggiring bola menurut Depdiknas (2000:28) diantaranya:

#### 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Pada umumnya menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki menendang bola.
- b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak tertarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
- c) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh atau didorong bergulir ke depan.
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- e) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- f) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- g) Kedua lengan menjaga, keseimbangan di samping badan.

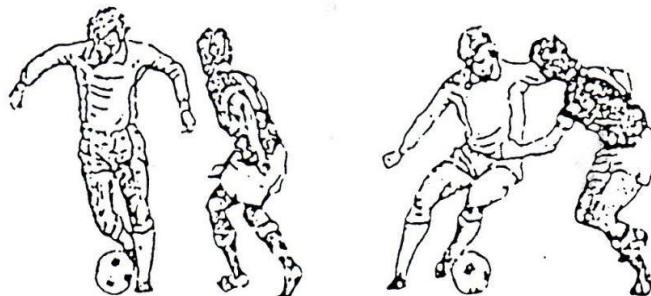


**Gambar 1. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam**

**2) Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar**

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

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki menendang bola dengan punggung kaki bagian luar
- b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola bergulir kedepan.
- c) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d) Bola selalu dekat dengan kaki agar tetap dikuasai.
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan kearah bola, selanjutnya melihat situasi.
- g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping

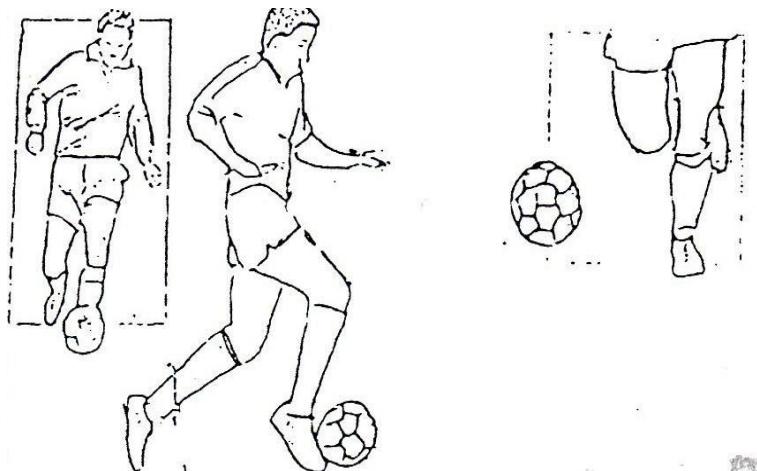


**Gambar 2. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar**

### 3) Menggiring bola menggunakan punggung kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki 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 menyentuh atau mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
- c) Tiap langkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- f) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kakidengan demikian bola tetap dikuasai.
- g) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- h) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh.



**Gambar 3. Teknik Menggiring Bola Mengguanakan Punggung Kaki**

#### **d. Konsep dasar menggiring bola**

Robert Koger (2007:51) menjelaskan bahwa terdapat beberapa konsep dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola dalam menggiring bola (*dribbling*), yaitu:

- 1) Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir jauh.
- 2) Giringlah bola dengan kepala tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki.
- 3) Jika ingin bergerak ke arah musuh, perhatikan pinggang dan arah kaki musuh. Pinggang dan arah kaki musuh menunjukan ke mana musuh akan bergerak.
- 4) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan. Misal tubuh condong ke kanan tetapi dengan mendadak berbelok ke kiri. Variasikan kecepatan lari, dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang 17 mengejar atau menghadang akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan.
- 5) Giringlah bola menjauhi musuh, paksalah musuh mengejar. Usahakan selalu bergerak ke ruang terbuka di lapangan.
- 6) Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawanagar dapat segera mengoper bola kepadanya.

#### **4. Hakikat pemain sepak bola**

Menurut Agus Salim (2008: 10) dijelaskan pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan. Untuk bisa membuat gol harus tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola.

Menurut Soedjono (1985: 16) sepakbola adalah suatu permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Sepakbola adalah permainan beregu yang menggunakan bola sepak dan dimainkan oleh dua kesebelasan yang berlawanan, yang masing-masing terdiri dari sebelas orang pemain dan salah satunya penjaga gawang

Permainan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang setiap tim terdiri dari 11 pemain. Dari 11 pemain tersebut dibagi menjadi beberapa posisi utama yang memiliki tugas masing-masing. Posisi tersebut adalah pemain belakang, pemain tengah, pemain depan dan penjaga gawang.

Menurut Agus Salim (2008: 38), format kesebelasan dari masing-masing tim terdiri dari pemain bertahan, pemain tengah, dan pemain penyerang. Setiap posisi pemain memiliki peran dan fungsi yang berbeda-beda. Sehingga dapat dikatakan bahwa pembagian posisi pemain dalam sepak bola dibagi menjadi tiga kelompok besar yaitu pemain belakang atau

pemain bertahan (*defender*), pemain tengah (*midfielder*), dan pemain depan atau pemain penyerang (*striker*).

**a. Pemain Belakang atau Pemain Bertahan (*defender*)**

Pemain belakang adalah pemain yang berada pada daerah paling akhir sebelum kiper. Tugasnya menjaga pertahanan daerahnya agar tidak terlewati oleh lawan yang akan mencetak gol. Menurut Agus Salim (2008:41), tugas dari pemain yang menempati posisi pemain bertahan (*defender*) adalah menghentikan serangan-serangan yang dilakukan oleh lawan. Para pemain belakang akan berusaha menghentikan setiap usaha penyerangan yang dilakukan oleh timlawan dengan cara memotong operan-operan bola yang mengalir di daerah yang dijaganya atau merebut bola dari penguasaan pemain penyerang lawan. Jika perlu seorang pemain belakang akan terus menguntit atau mengawal secara khusus seorang pemain penyerang yang dinilai sangat berbahaya.

Seorang pemain belakang atau bek adalah seorang pemain yang posisinya berada di belakang para gelandang dan bertugas memberikan dukungan bagi sang penjaga gawang. Ada beberapa macam bek: bek tengah, bek sayap (*full back/wing back*), dan libero (*sweeper*). Para bek umumnya bertubuh besar dan tegap, dan biasanya juga tinggi, meski ada pula beberapa bek bertubuh pendek yang juga telah memperoleh keberhasilan (biasa sebagai bek sayap yang tidak

terlalu mementingkan tinggi badan). Semua bek harus pandai dalam melakukan tekel (*tackle*) dan perlu mempunyai keahlian penguasaan bola yang cukup.

John Devaney (1994: 43), menambahkan dua pemain belakang di bagian belakang disebut *back* kanan dan *back* kiri, Dua pemain belakang tersebut menjaga penyerang kanan dan kiri lawan. Salah satu dari dua pemain tengah adalah “*stopper*” yang bertugas menjaga *striker* lawan. *Stopper* harus mampu bergerak cepat dan merupakan peloncat yang baik agar dapat menghentikan lambungan bola yang tinggi. Pemain belakang yang lain adalah “*sweeper*” yang bermain di belakang pemain belakang yang lain dan tugasnya menyapu bola yang melewati pemain belakang. *Sweeper* harus cerdik dan dapat melihat situasi serta meneriakkan instruksi-instruksi padapemain belakang lainnya. Namun saat ini posisi *sweeper* sudah jarang digunakan hal ini karena para pelatih lebih suka memasang pemain bertahan yang sejajar dengan tujuan agar pemain bertahan lebih mudah untuk melakukan jebakan offside.

Berdasarkan pengertian mengenai pemain belakang diatas maka dapat disimpulkan bahwa pemain belakang adalah pemain yang posisinya paling belakang sebelum penjaga gawang yang memiliki tugas untuk menghentikan laju pemain lawan dan juga mencegah pemain lawan mencetak gol.

### **b. Pemain Depan atau Pemain Penyerang (*striker*)**

Agus Salim (2008:42) menjelaskan bahwa pemain depan atau pemain penyerang (*striker*) mempunyai tugas untuk mencetak gol (*goal getter*). Namun dalam permainan sepak bola modern tugas mencetak gol tidak mutlak harus dilakukan oleh pemain berposisi sebagai penyerang. Seorang pemain penyerang modern selain dibekali kemampuan mencetak gol, juga harus mempunyai kemampuan untuk menciptakan ruang yang memungkinkan bagi rekannya yang lainnya untuk mencetak gol. Dengan semakin ketatnya persaingan di area pertahanan lawan, maka seorang pemain penyerang harus selalu waspada dan bisa mengambil posisi yang bagus untuk melakukan usaha mencetak gol.

John Devaney (1994:25), menjelaskan bahwa: Pemain depan mempunyai kesempatan dalam mencetak gol. Dua pemain depan luar yang disebut sayap kanan dan sayap kiri, selalu berusaha menggiring bola secepat mungkin menuju gawang lawan. Pemain depan dalam yaitu *striker*, berjaga-jaga di dekat mulut gawang seperti halnya *pivotmen* dalam permainan bola basket. Sebagai penendang bola yang paling keras dan yang paling tepat, *striker* memperoleh operan bola dari pemain sayap dua sampai enam meter.

Di dalam permainan sepak bola, penyerang merupakan posisi yang paling dekat dengan gawang lawan. Tugas utama seorang

penyerang adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Posisi penyerang adalah posisi yang membutuhkan tiga hal utama: kecepatan, teknik, dan bakat. Bila salah satu syarat di atas tidak terwujud, maka sulit menjadi penyerang yang handal. Penyerang juga membutuhkan naluri dan konsentrasi yang tajam sehingga penyerang dapat membuat gol. Penempatan posisi yang baik sangat mendukung pemain depan untuk mencetak sebuah gol ke gawang lawan. Posisi lainnya yang juga mirip dengan penyerang adalah posisi penyerang bayangan, atau sering disebut penyerang lubang, gelandang serang atau *playmaker*.

Pemain depan harus memiliki kecepatan, keterampilan serta kemampuan menggiring bola yang baik agar dapat melewati lawan. Seperti Christiano Ronaldo dan Ronaldinho dari Barcelona adalah contoh pesepak bola modern yang mempunyai kecepatan, keterampilan, serta akurasi tinggi dalam menggiring bola.

## B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan telah dilakukan oleh

1. Tирто Понко Нугрохо (2006) yang berjudul Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Dalam Sepak bola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepak bola Atlas Bintama Semarang. Subjek dari penelitian ini adalah siswa LPSB Atlas Binatama Semarang U-16 sebanyak 26 siswa, sampel dalam penelitian diambil secara total sampling yaitu 26 siswa. Variabel penelitian terdiri dari 2 variabel bebas yaitu kecepatan dan kelincahan, serta 1 variabel terikat yaitu ketrampilan menggiring bola. Instrumen tes dalam penelitian ini yaitu tes kecepatan, tes kelincahan dan tes menggiring bola. Metode penelitiannya adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan korelasi ganda.

Hasil analisis koefisien korelasi parsial untuk kecepatan sebesar 0.622 dengan probabilitas  $0.001 < 0.05$ , yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan ada hubungan secara signifikan antara kecepatan dengan menggiring bola pada permainan sepak bola oleh siswa LPSB Atlas Binatama Semarang. Hal ini berarti bahwa dengan bertambahnya kecepatan akan diikuti pula kecepatan dalam menggiring bola. Hasil analisis koefisien korelasi parsial untuk kelincahan sebesar 0.518 dengan probabilitas  $0.008 < 0.05$ , yang berarti hipotesis diterima, dengan demikian kelincahan berhubungan secara signifikan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepak bola oleh siswa LPSB Atlas Binatama Semarang. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kelincahan seseorang akan

diikuti naiknya kecepatan dalam menggiring bola. Hasil analisis korelasi ganda sebesar 0.740 yang diuji keberartiannya menggunakan uji F diperoleh  $F_{hitung}$  sebesar 13.953 dengan probabilitas  $0.000 < 0.05$ , yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepak bola oleh siswa LPSB Atlas Binatama Semarang.

### C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah dipaparkan pada kajian teori dapat dijelaskan bahwa:

Kecepatan merupakan unsur fisik dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola baik pemain depan dan pemain bertahan. Kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menggerakan tubuhnya dari satu tempat menuju ketempat lainnya dalam waktu yang singkat. Pemain depan adalah pemain yang berposisi paling depan yang tugasnya sebisa mungkin mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Pemain depan juga harus memiliki kecepatan yang baik agar sewaktu-waktu pemain tengah memberikan umpan pemain depan dapat membuka ruang dan dapat menjangkau bola dengan cepat. Pemain bertahan adalah pemain yang posisinya di belakang dan bertugas membantu penjaga gawang agar tidak terjadi gol. Pemain bertahan juga perlu memiliki kecepatan dan kemampuan merebut bola yang

baik untuk melindungi penjaga gawang dari serangan pemain depan lawan agar tidak terjadi kebobolan. Kecepatan sangat di perlukan untuk para pemain bola, baik pemain depan, pemain tengah dan pemain belakang tentunya dengan fungsi yang berbeda sesuai posisi pemain tersebut.

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dikatakan lincah jika dia dapat bergerak secara cepat sekaligus dapat merubah arah secara cepat tanpa terganggu keseimbangannya. Kelincahan sangatlah dibutuhkan baik untuk pemain depan dan pemain belakang. Fungsi kelincahan bagi pemain depan yaitu untuk bergerak mengelabuhi lawan untuk menciptakan peluang dengan cepat baik dengan adanya bola maupun tanpa bola. Sedangkan fungsi kelincahan bagi pemain belakang yaitu untuk mengawasi pergerakan yang dilakukan pemain depan lawan saat menyerang agar tidak mudah dikelabuhi pemain depan lawan dan menjaga gawang dari kebobolan.

Menggiring bola adalah menedang bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak boleh terlalu jauh dari kaki agar tidak mudah di rebut oleh pemain lawan. Menggiring bola merupakan suatu teknik dasar dalam sepak bola yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola baik pemain depan, pemain tengah dan pemain belakang. Menggiring bola dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan punggung kaki. Fungsi menggiring bola bagi pemain depan

yaitu melewati lawan dan mencari kesempatan memberikan umpan kepada teman dengan tepat sehingga dapat menciptakan peluang untuk mencetak gol. Selain itu juga fungsi menggiring bola bagi pemain depan yaitu untuk melakukan pergerakan akelerasi melewati pemain belakang lawan lalu masuk kedalam kotak penalti untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya untuk mencapai kemenangan tim. Sedangkan bagi pemain belakang fungsi menggiring juga untuk melewati lawan agar dapat memberikan operan. Tetapi pemain belakang tidak boleh terlalu lama menggiring bola karena prinsip seorang pemain belakang yaitu menghalau bola dan menjauhkan bola dari sektor pertahanan dan menghalau pemain depan lawan untuk memasuki daerah penjaga gawang.

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

Dalam sebuah penelitian dibutuhkan sebuah hipotesis atau dugaan sementara. Sutrisno Hadi (2000:257) menyatakan bahwa Hipotesis adalah peryaataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya.

Berdasarkan kajian teori dapat ditarik hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan kecepatan antara pemain depan dan pemain belakang siswa U-16 sekolah sepak bola (SSB) BATURETNO dalam permainan sepak bola.

2. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan kelincahan antara pemain depan dan pemain belakang siswa U-16 sekolah sepak bola (SSB) BATURETNO dalam permainan sepak bola.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan menggiring bola antara pemain depan dan pemain belakang siswa U-16 sekolah sepak bola (SSB) BATURETNO dalam permainan sepak bola.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif komparatif dengan menggunakan metode dengan teknik tes dan pengukuran. Metode survei dapat digunakan untuk mengukur gejala-gejala yang ada tanpa menyelidiki kenapa gejala-gejala tersebut ada, sehingga tidak perlu memerlukan hubungan antara variabel-variabel. Dalam penelitian ini tidak memberikan perlakuan khusus terhadap subjek penelitian, sehingga bukan merupakan penelitian eksperimen. Penelitian ini hanya membandingkan kecepatan, kelincahan dan menggiring bola antara pemain depan dan pemain belakang siswa U-16 SSB Baturetno Bantul

#### **B. Devinisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan obyek penelitian atau apa yang menjadi perhatian penelitian Suharsimi Arikunto, (2006:116). Variabel dalam penelitian ini adalah kecepatan, kelincahan dan menggiring bola antara pemain depan dan pemain belakang. Adapun devinisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menurut Sardjono (1977:5) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya.

2. Menurut Ismaryati (2008: 41) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagianya secara cepat dan tepat.
3. Menurut Sucipto (2000:28) Menggiring bola adalah menendang bola secara terputus-putus atau pelan-pelan.
4. Menurut Agus Salim (2008:42) Pemain depan adalah pemain yang posisinya berada paling dekat dengan gawang lawan dan bertugas untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.
5. Menurut Agus Salim (2008:41) Pemain belakang adalah seorang pemain yang posisinya berada pada daerah paling belakang sebelum penjaga gawang. Tugas dari pemain belakang yaitu menjaga daerah pertahanan dan memutuskan serangan yang dilakukan oleh lawan agar tidak lawan tidak dapat mencetak gol

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Suharsimi Arikunto (2006:130) menyebutkan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi yang digunakan adalah pemain depan dan pemain belakang siswa U-16 SSB Baturetno Bantul.

### 2. Sampel

Sampel penelitian ini adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Pendapat lain, “sampel adalah

sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi” (Sutrisno Hadi, 2004: 182). Sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa U-16 SSB Baturetno Bantul berjumlah 20 siswa terdiri dari pemain depan 10 siswa dan pemain belakang 10 siswa.

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

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data (Suharsimi Arikunto, 2006: 219). Instrumen yang baik adalah instrumen yang dapat dipertanggungjawabkan hasil pengukurannya, dan mempunyai atau telah memenuhi syarat-syarat validitas tes dan reliabilitas tes.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik atau metode tes dan pengukuran serta dokumentasi sebagai teknik pengumpulan data. Sedangkan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

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

Tes kecepatan dapat dilakukan dengan tes lari cepat 30 meter (*sprint*) David Lee (2001). Didalam proses pengambilan data tes kecepatan ada tahapan prosedurnya. Tes kecepatan ini memiliki reliabilitas tes sebesar 0,828 dan validitas tes sebesar 0,881.

Prosedur untuk melaksanakan tes kecepatan dengan menggunakan tes lari cepat 30 meter (*sprint*) adalah sebagai berikut:

a. Tujuan

Tes ini untuk mengukur kecepatan lari pemain sepakbola.

b. Alat-alat

Lapangan sepak bola, kapur/tali rapia, stopwatch, peluit, meteran dan alat tulis.

c. Pelaksanaan

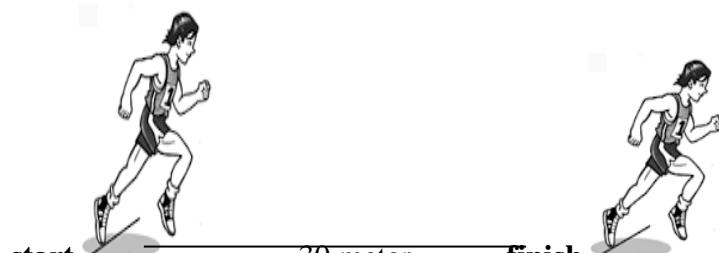
1) Aba-aba “siap” *testee* siap di garis *start*, dengan posisi *start* berdiri.

2) Waktu aba-aba “ya” *testee* lari secepat mungkin hingga melewati garis *finish*.

3) Waktu diambil dari aba-aba “ya” sampai *testee* melewati garis *finish*.

4) Tes dilakukan sebanyak 2 kali

5) Hasil tes diambil waktu yang terbaik



Gambar.4 Sprint 30 Meter

## 2. Tes Kelincahan

Tes kelincahan menggunakan *dodging run test* dari Ismaryati. dalam proses pengambilan data tes kelincahan ada tahapan dan prosedurnya. Tes kelincahan ini memiliki validitas tes sebesar 0,713 dan reliabilitas tes sebesar 0,884. Prosedur untuk melaksanakan tes kelincahan *dodging run test* adalah sebagai berikut:

a. Tujuan

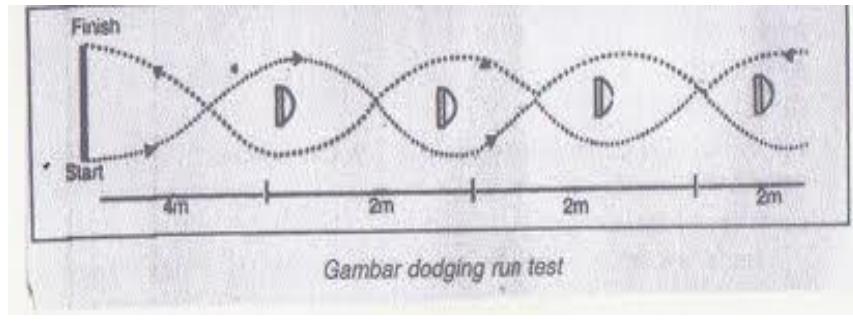
Mengukur kemampuan mengubah arah berlari

b. Peralatan

Lapangan sepakbola, *cones/pancang*, stopwatch, pluit, meteran, dan alat tulis.

c. Pelaksanaan

- 1) Testi berdiri sedekat mungkin di belakang garis *start*.
- 2) Waktu aba-aba “ya” testi berlari secepat-cepatnya menurut arah yang ditentukan.
- 3) Waktu diambil dari aba-aba “ya” sampai testi melewati garis *finish*.
- 4) Tes dilakukan 2 kali.
- 5) Di ambil waktu terbaik saat tes.



**Gambar.5 Dodging Rung Test**

3. Tes Keterampilan Menggiring Bola menurut Nur hasan

a. Tujuan

untuk mengukur ketrampilan menggiring bola.

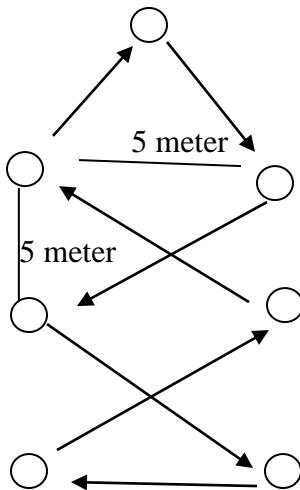
b. Peralatan

Bola, *stopwatch*, *cone*, peluit, blangko dan alat tulis.

c. Pelaksanaan

- Pada aba-aba “siap”, *Testee* berdiri di belakang garis *start* dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- Pada aba-aba “ya”, *testee* mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis *finish*.
- Bila arah salah dalam menggiring bola harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula *stop watch* tetap berjalan.
- Bola digiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

- e) Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila: (1) *Testee* menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja, (2) *Testee* menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah, (3) *Testee* menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola.
- f) Waktu yang ditempuh oleh *testee* mulai dari aba-aba “ya” sampai melewati garis *finish*. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.
- g) Tes dilakukan dua kali, diambil waktu terbaik.



**Gambar 6. Test Menggiring Bola**

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dan validitas maka tes menggiring bola ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,641 dan koefisien validitas sebesar 0,732.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah tes dengan alat tes dan pengukuran. Pengumpulan data yang menggunakan metode survei mempunyai tujuan untuk menetapkan

atau mempertajam suatu rencana (Suharsimi Arikunto, 2006:110).

Metode yang digunakan adalah metode penelitian survei dengan tes keterampilan lari 30 m, *dodging run test* dan menggiring bola.

#### E. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik statistik uji-t. Dengan demikian untuk pengetesan signifikansi *t-test* dengan rumus pendek (short metode). Rumus ini banyak digunakan dalam penelitian eksperimen karena efektif dan efisien (Sutrisno Hadi, 2004: 231).

Sebelum melakukan analisis data, terlebih dahulu melakukan pengujian persyaratan. Persyaratan yang harus dipenuhi adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Pengujian normalitas dan homogenitas adalah sebagai berikut

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis tersebut berdistribusi normal atau tidak. Penguji normalitas sebaran data panjang tungkai, power tungkai dan tingkat kecepatan tendangan sabit yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *kolmogorov-smirnov* dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$K_D = 1,36 \sqrt{\frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2}}$$

Keterangan:

$K_D$  = Harga *Kolmogrov - Smirnov* yang dicari

$n_2$  = Jumlah sampel yang diobservasi atau diperoleh

$n_1$  = Jumlah sampel yang diharapkan

Kriteria yang digunakan  $K_D$  hasil perhitungan lebih kecil dari  $K_D$  tabel dengan taraf signifikan 0,05 dan derajat kebebasan sebesar jumlah seluruh frekuensi yang diperoleh dikurangi frekuensi harapan. Maka sebaran datanya berdistribusi normal. Sedangkan apabila  $K_D < K_{tab}$ , maka sebaran datanya berdistribusi tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengathui apakah data penelitian bersifat homogeny atau tidak. Salah satu peryaratannya yang harus dipenuhi dalam melkukan analisis varians adalah dengan menggunakan pengujian homogenitas varians populasi untuk pengujian homogenitas varians menggunakan uji-f karena hanya menggunakan 2 variabel. Pada penelitian ini untuk menguji sigifikasi harga analisis varians tes diperoleh dari perhitungan data hasil tes dan pengukuran, dengan harga dalam tabel Anova pada taraf signifikasi 5 %.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji-t untuk mencari perbedaan masing masing kelompok dengan taraf signifikansi 5% (Sutrisno Hadi, 2004: 214). Sutrisno Hadi (2004: 218) juga berpendapat mencari perbedaan dari dua kelompok dapat digunakan *t-test uncorrelated* untuk mencari

perbedaan dari dua variabel dengan kriteria pengujian t-hitung lebih besar dari t-tabel. Menurut Sugiyono (2006:134) rumus t-hitung sebagai berikut:

$$t = \frac{x^1 - x^2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_2} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan:

X1 : rerata skor 1

N2 : jumlah sampel 2

X2 : Rerata skor 2

S<sub>1</sub><sup>2</sup> : varians sampel 1

N1 : jumlah sampel 1

S<sub>2</sub><sup>2</sup> : varians sampel 2

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan taraf signifikansi 5% dengan kriteria dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Bila harga observasi lebih besar dari harga tabel, pada taraf signifikansi maka terdapat perbedaan ketepatan menendang ke gawang antara pemain belakang dan pemain depan, maka hipotesis alternatif diterima.
- b. Bila harga observasi lebih kecil dari harga tabel, pada taraf signifikansi 5% maka tidak terdapat perbedaan menendang bola ke gawang antara pemain depan dan belakang, maka hipotesis alternatif ditolak.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecepatan, kelincahan dan menggiring bola pada pemain depan dan pemain belakang dalam permaianan sepak bola di SSB BATURETNO U-16. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

##### **1. Deskripsi Hasil Tingkat Kecepatan Pemain Depan**

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskripsi Statistik Tingkat Kecepatan Pemain Depan**

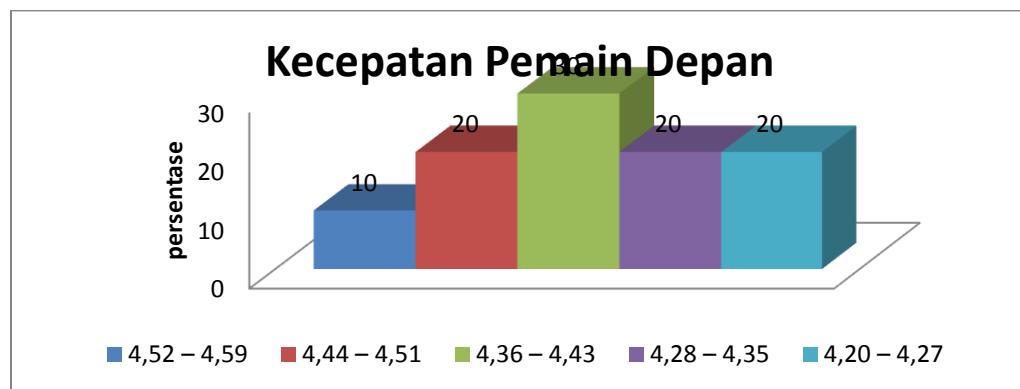
Statistik	Skor
Mean	4.3850
Median	4.3900
Mode	4.39
Std. Deviation	.12058
Range	.39
Minimum	4.20
Maximum	4.59

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kecepatan pemain depan dengan rerata sebesar 4,38, nilai tengah 4,39, nilai sering muncul 4,39, simpangan baku 0,12. Sedangkan skor tertinggi sebesar 4,20 dan skor terendah sebesar 4,59. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

**Tabel 2. Kelas Interval Tingkat Kecepatan Pemain Depan**

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Percentase (%)
1	4,52 – 4,59	1	10
2	4,44 – 4,51	2	20
3	4,36 – 4,43	3	30
4	4,28 – 4,35	2	20
5	4,20 – 4,27	2	20
Jumlah		10	100

Dari hasil tingkat kecepatan pemain depan di atas maka dapat diperjelas dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

**Gambar 7. Grafik Hasil Tingkat Kecepatan Pemain Depan**

## 2. Deskripsi Hasil Tingkat Kelincahan Pemain Depan

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 3. Deskripsi Statistik Tingkat Kelincahan Pemain Depan**

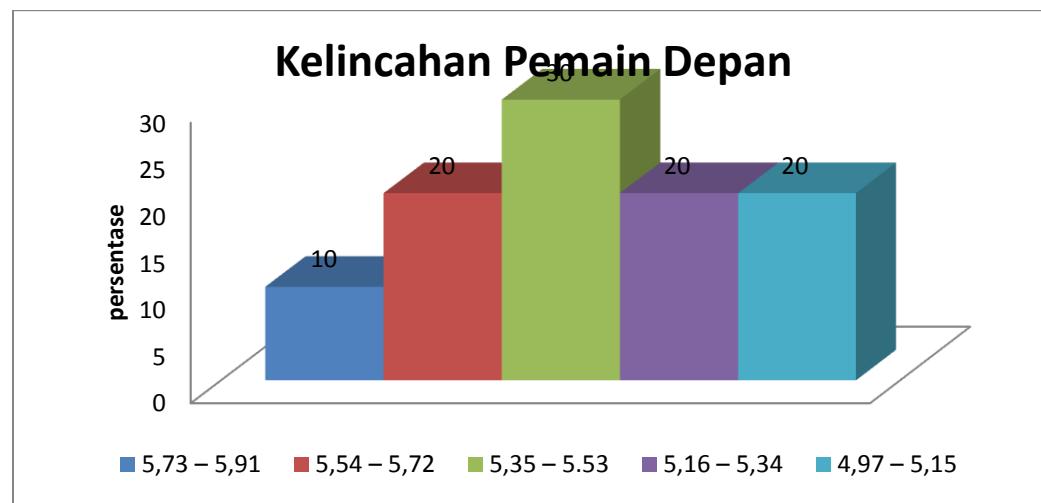
Statistik	Skor
Mean	5.4320
Median	5.4600
Mode	4.97 <sup>a</sup>
Std. Deviation	.30890
Range	.94
Minimum	4.97
Maximum	5.91

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kelincahan pemain depan dengan rerata sebesar 5,43, nilai tengah 5,46, nilai sering muncul 4,97, simpangan baku 0,31. Sedangkan skor tertinggi sebesar 4,97 dan skor terendah sebesar 5,91. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

**Tabel 4. Kelas Interval Tingkat Kelincahan Pemain Depan**

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Percentase (%)
1	5,73 – 5,91	2	20
2	5,54 – 5,72	2	20
3	5,35 – 5,53	2	20
4	5,16 – 5,34	1	10
5	4,97 – 5,15	3	30
Jumlah		10	100

Dari hasil tingkat kelincahan pemain depan di atas maka dapat diperjelas dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 8. Grafik Hasil Tingkat Kelincahan Pemain Depan**

### **3. Deskripsi Hasil Tingkat Menggiring Bola Pemain Depan**

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat Menggiring Bola Pemain Depan**

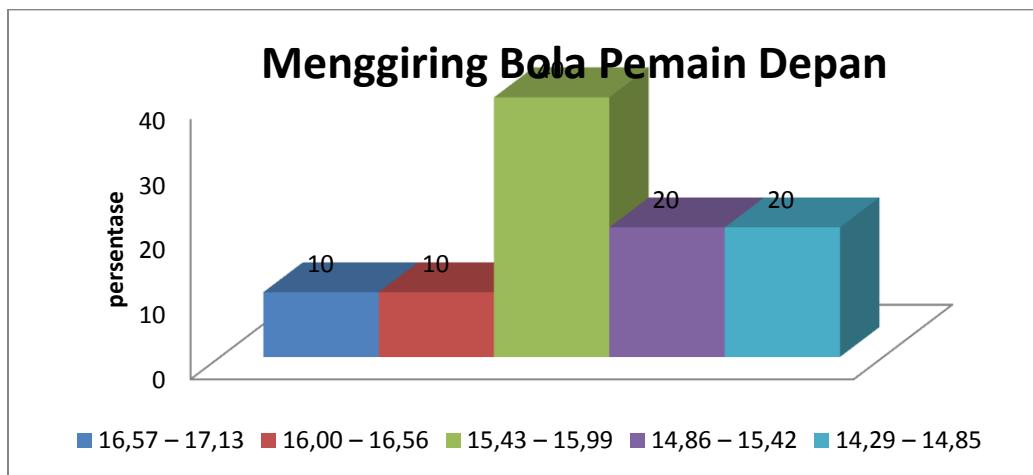
Statistik	Skor
Mean	15.5850
Median	15.6750
Mode	14.30 <sup>a</sup>
Std. Deviation	.79776
Range	2.83
Minimum	14.30
Maximum	17.13

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat menggiring bola pemain depan dengan rerata sebesar 15,58, nilai tengah 15,67, nilai sering muncul 14,30, simpangan baku 0,79. Sedangkan skor tertinggi sebesar 14,30 dan skor terendah sebesar 17,13. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

**Tabel 6. Kelas Interval Tingkat Menggiring Bola Pemain Depan**

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Percentase (%)
1	16,57 – 17,13	1	10
2	16,00 – 16,56	1	10
3	15,43 – 15,99	4	40
4	14,86 – 15,42	2	20
5	14,29 – 14,85	2	20
Jumlah		10	100

Dari hasil tingkat menggiring bola pemain depan di atas maka dapat diperjelas dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 9. Grafik Hasil Tingkat Menggiring Bola Pemain Depan**

#### 4. Deskripsi Hasil Tingkat Kecepatan Pemain Belakang

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 7. Deskripsi Statistik Tingkat Kecepatan Pemain Belakang**

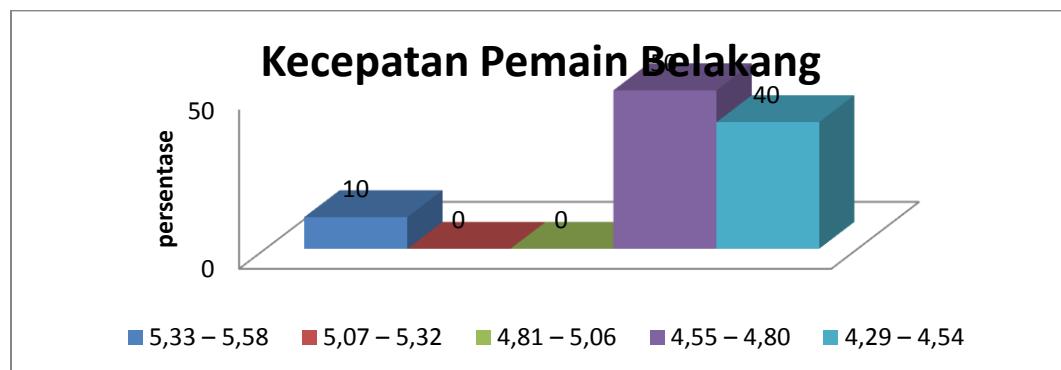
Statistik	Skor
Mean	4.6910
Median	4.6150
Mode	4.79
Std. Deviation	.34252
Range	1.26
Minimum	4.31
Maximum	5.57

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kecepatan pemain belakang dengan rerata sebesar 4,69, nilai tengah 4,61, nilai sering muncul 4,79, simpangan baku 0,34. Sedangkan skor tertinggi sebesar 4,31 dan skor terendah sebesar 5,37. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

**Tabel 8. Kelas Interval Tingkat Kecepatan Pemain Belakang**

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Percentase (%)
1	5,33 – 5,58	1	10
2	5,07 – 5,32	0	0
3	4,81 – 5,06	0	0
4	4,55 – 4,80	5	50
5	4,29 – 4,54	4	40
Jumlah		10	100

Dari hasil tingkat kecepatan pemain belakang di atas maka dapat diperjelas dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

**Gambar 10. Grafik Hasil Tingkat Kecepatan Pemain Belakang**

## 5. Deskripsi Hasil Tingkat Kelincahan Pemain Belakang

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 9. Deskripsi Statistik Tingkat Kelincahan Pemain Belakang**

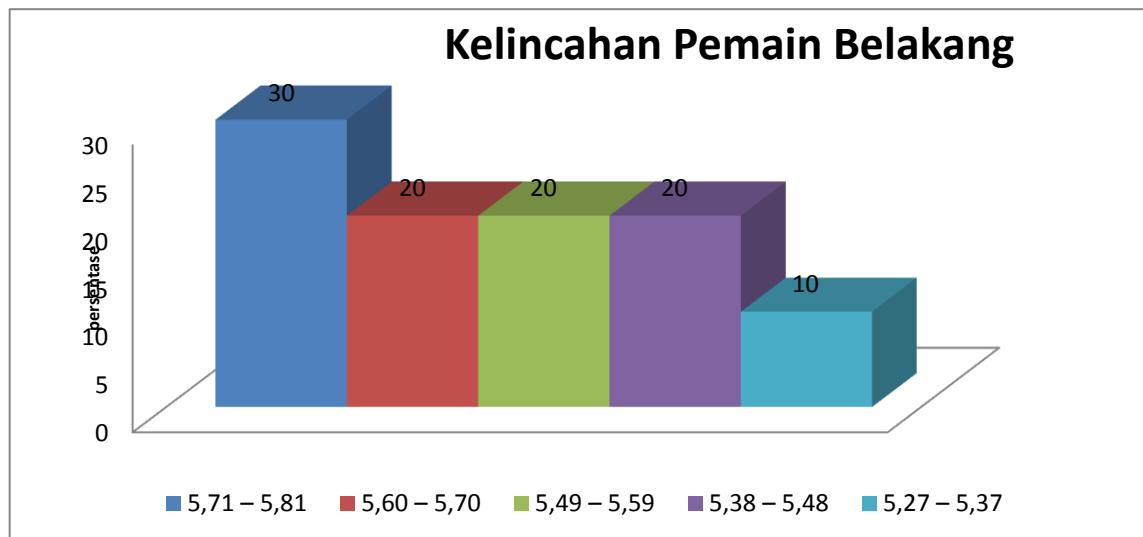
Statistik	Skor
Mean	5.5810
Median	5.5950
Mode	5.28 <sup>a</sup>
Std. Deviation	.17400
Range	.53
Minimum	5.28
Maximum	5.81

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kelincahan pemain belakang dengan rerata sebesar 5,58, nilai tengah 5,59, nilai sering muncul 5,28, simpangan baku 0,53. Sedangkan skor tertinggi sebesar 5,28 dan skor terendah sebesar 5,81. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

**Tabel 10. Kelas Interval Tingkat Kelincahan Pemain Belakang**

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Percentase (%)
1	5,71 – 5,81	3	30
2	5,60 – 5,70	2	20
3	5,49 – 5,59	2	20
4	5,38 – 5,48	2	20
5	5,27 – 5,37	1	10
Jumlah		10	100

Dari hasil tingkat kelincahan pemain belakang di atas maka dapat diperjelas dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 11. Grafik Hasil Tingkat Kelincahan Pemain Belakang**

## 6. Deskripsi Hasil Tingkat Menggiring Bola Pemain Belakang

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 11. Deskripsi Statistik Tingkat Menggiring Bola Pemain Belakang**

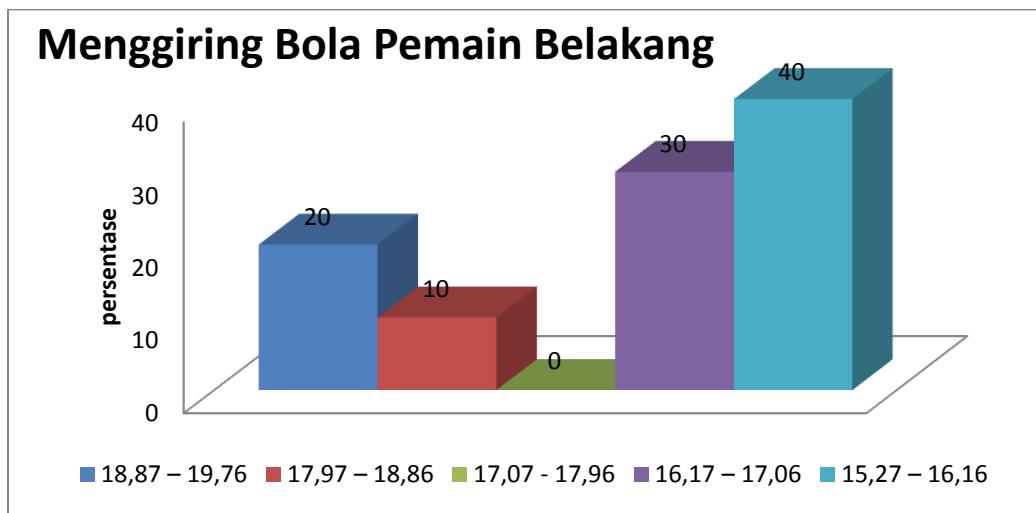
Statistik	Skor
Mean	16.9610
Median	16.4700
Mode	15.29 <sup>a</sup>
Std. Deviation	1.49388
Range	4.46
Minimum	15.29
Maximum	19.75

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat menggiring bola pemain belakang dengan rerata sebesar 16,96, nilai tengah 16,47, nilai sering muncul 15,29, simpangan baku 1,49. Sedangkan skor tertinggi sebesar 15,29 dan skor terendah sebesar 19,75. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

**Tabel 12. Kelas Interval Tingkat Menggiring Bola Pemain Belakang**

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Percentase (%)
1	18,87 – 19,76	2	20
2	17,97 – 18,86	1	10
3	17,07 - 17,96	0	0
4	16,17 – 17,06	3	30
5	15,27 – 16,16	4	40
Jumlah		10	100

Dari hasil tingkat menggiring bola pemain belakang di atas maka dapat diperjelas dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 12. Grafik Hasil Tingkat Menggiring Bola Pemain Belakang**

## B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05, kriterianya menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi keriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

**Tabel 13. Hasil Perhitungan Uji Normalitas**

No	Variabel	Asymp.Sig	Kesimpulan
1	Kecepatan Belakang	0,385	Normal
2	Kecepatan Depan	0,999	Normal
3	Kelincahan Belakang	0,994	Normal
4	Kelincahan Depan	0,993	Normal
5	Menggiring Belakang	0,724	Normal
6	Menggiring Depan	0,995	Normal

Dari table di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel bedasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

## 2. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 14. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas**

Variabel	Nilai Signifikansi	Taraf Signifikasnsi	Kesimpulan
Kecepatan	0,160	0,05	Homogen
Kelincahan	0,076	0,05	Homogen
Menggiring Bola	0,059	0,05	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi  $> 0,05$ , berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel

yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

### C. Analisis Data

Analisis data yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecepatan, kelincahan dan menggiring bola pada pemain depan dan pemain belakang dalam permaianan sepak bola di SSB BATURETNO U-16.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan tingkat kecepatan, kelincahan dan menggiring bola pada pemain depan dan pemain belakang dalam permaianan sepak bola di SSB BATURETNO U-16, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

**Tabel 15. Uji t Kecepatan**

	<i>t-test for equality of Means</i>				
	<b>t hitung</b>	<b>df</b>	<b>t-tabel</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Mean Difference</b>
<b>Kecepatan</b>	2,665	18	2,10	0,016	0,306

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa hitung sebesar  $2,665 > 2,10$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,016 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat kecepatan pada pemain depan dan pemain belakang dalam permaianan sepak bola di SSB BATURETNO U-16. Apabila dilihat dari rerata pemain depan sebesar 4,69 dan rerata pemain belakang sebesar 4,38 maka diperoleh angka *mean difference* sebesar 0,306. Hal ini menunjukkan bahwa pemain depan lebih baik 6,97% dibandingkan pemain belakang.

**Tabel 16. Uji t Kelincahan**

	<i>t-test for equality of Means</i>				
	<b>t hitung</b>	<b>df</b>	<b>t-tabel</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Mean Difference</b>
<b>Kelincahan</b>	1,32	18	2,10	0,200	0,1490

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $1,32 < 2,10$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,200 > 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kelincahan pada pemain depan dan pemain belakang dalam permaianan sepak bola di SSB BATURETNO U-16. Apabila dilihat dari rerata pemain depan sebesar 5,58 dan rerata pemain belakang sebesar 5,43 maka diperoleh angka *mean difference* sebesar 0,149. Hal ini menunjukkan bahwa pemain depan lebih baik 2,74% dibandingkan pemain belakang.

**Tabel 17. Uji t Menggiring Bola**

	<i>t-test for equality of Means</i>				
	<b>t hitung</b>	<b>df</b>	<b>t-tabel</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Mean Difference</b>
<b>Menggiring Bola</b>	2,569	18	2,10	0,019	1,37

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $2,569 > 2,10$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,019 < 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat menggiring bola pada pemain depan dan pemain belakang dalam permaianan sepak bola di SSB BATURETNO U-16. Apabila dilihat dari rerata pemain depan sebesar 16,96 dan rerata pemain belakang sebesar 15,58 maka diperoleh angka *mean difference*

sebesar 1,37. Hal ini menunjukkan bahwa pemain depan lebih baik 8,83% dibandingkan pemain belakang.

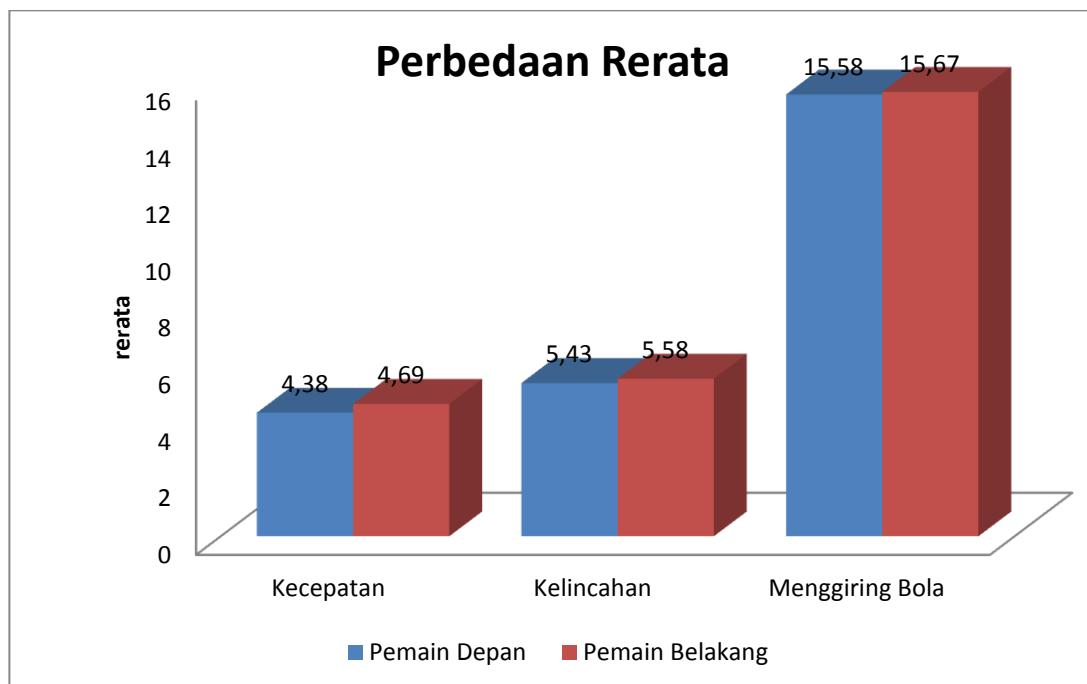
#### D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecepatan, kelincahan dan menggiring bola pada pemain depan dan pemain belakang dalam permaianan sepak bola di SSB BATURETNO U-16. Hasil uji t dapat dilihat bahwa  $t$  hitung sebesar  $2,665 > 2,10$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,016 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat kecepatan pada pemain depan dan pemain belakang dalam permaianan sepak bola di SSB BATURETNO U-16. Apabila dilihat dari rerata pemain depan sebesar 4,69 dan rerata pemain belakang sebesar 4,38 maka diperoleh angka *mean difference* sebesar 0,306. Hal ini menunjukkan bahwa pemain depan lebih baik 6,97% dibandingkan pemain belakang.

Tingkat kelincahan menunjukkan  $t$  hitung sebesar  $1,32 < 2,10$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,200 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kelincahan pada pemain depan dan pemain belakang dalam permaianan sepak bola di SSB BATURETNO U-16. Apabila dilihat dari rerata pemain depan sebesar 5,58 dan rerata pemain belakang sebesar 5,43 maka diperoleh angka *mean difference* sebesar 0,149. Hal ini menunjukkan bahwa pemain depan lebih baik 2,74% dibandingkan pemain belakang.

Sedangkan pada tingkat menggiring bola t hitung sebesar  $2,569 > 2,10$  (*t-tabel*) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,019 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat menggiring bola pada pemain depan dan pemain belakang dalam permainan sepak bola di SSB BATU RETNO U-16. Apabila dilihat dari rerata pemain depan sebesar 16,96 dan rerata pemain belakang sebesar 15,58 maka diperoleh angka *mean difference* sebesar 1,37. Hal ini menunjukkan bahwa pemain depan lebih baik 8,83% dibandingkan pemain belakang.

Dilihat dengan grafik perbandingan hasil pemain depan dan pemain belakang dilihat dari nilai rata-rata:



**Gambar 13. Grafik Perbandingan Rata-Rata Pemain Depan Dan Pemain Belakang**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan pada tingkat kecepatan dan menggiring bola pemain depan dan pemain belakang. Akan tetapi, pemain depan dan pemain belakang tidak memiliki perbedaan yang signifikan tingkat kelincahan. Hal ini menunjukkan seberapa besar kapasitas dan kemampuan pemain belakang dan pemain depan dalam menguasai teknik dan fisik dalam bermain sepakbola. Secara keseluruhan pemain depan lebih baik dibandingkan dengan pemain belakang. Keadaan ini lebih mencolok terlihat teknik yang diteliti lebih spesifik untuk dikuasi oleh pemain depan dibandingkan pemain belakang. Karakteristik pemain depan yang menyerang dan harus mempunyai olah bola yang baik untuk melewati lawan ini menuntut pemain depan untuk memiliki keceatan, kelincahan dan kemampuan menggiring bola yang lebih baik.

Menurut Sucipto, dkk (2000: 17) sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang. Dari 11 pemain yang main dalam lapangan memiliki tugas yang berbeda-beda dan memiliki karakteristik yang khas. Sebuah tim memiliki karakter permainan yang berbeda-beda tetapi pada dasarnya setiap posisi memiliki kesamaan untuk dapat memiliki kemampuan dan keterampilan yang sama agar dapat bermain dengan maksimal. Seiring dengan perbedaan tugas membuat program latihan yang diberikan akan membedakan pola latihan pemain depan dan pemain belakang. Selain kemampuan dan keterampilan bermain yang berbeda,

pemain depan dan pemain belakang juga memiliki pola pemikiran dalam pengambilan keputusan yang berbeda-beda.

Kecenderungan pemain depan yang lebih menyerang dan mempunyai insting untuk melewati lawan dengan cepat ini menuntut pemain depan untuk terus melatih kemampuan kecepatan dan kelincahan dan menggiring bola dengan sebaik mungkin. Menurut John Devaney (1994: 25), menjelaskan bahwa pemain depan mempunyai kesempatan dalam mencetak gol. Kesempatan yang lebih besar dimiliki oleh pemain depan ini yang mendasari bahwa pemain depan harus memiliki pola latihan kecepatan, kelincahan dan menggiring bola yang lebih daripada pemain belakang yang memiliki kecenderungan bermain bertahan dan melakukan sapu bersih sedini mungkin.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Hasil uji t menunjukkan bahwa  $t$  hitung sebesar  $2,665 > 2,10$  dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,016 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat kecepatan pada pemain depan dan pemain belakang dalam permaianan sepak bola di SSB BATU RETNO U-16.
2. Hasil uji t menunjukkan bahwa  $t$  hitung sebesar  $1,32 < 2,10$  dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,200 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kelincahan pada pemain depan dan pemain belakang dalam permaianan sepak bola di SSB BATU RETNO U-16.
3. Hasil uji t menunjukkan bahwa  $t$  hitung sebesar  $2,569 > 2,10$  dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,019 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat menggiring bola pada pemain depan dan pemain belakang dalam permaianan sepak bola di SSB BATU RETNO U-16.

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

Dengan diketahuinya hasil penelitian yang telah dilakukan maka penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan pemain:

1. Bagi pelatih, sebagai sarana evaluasi kualitas teknik yang dimiliki pemain.

2. Bagi pemain, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk pemain agar mau meningkatkan kemampuan dasar bermain sepakbola agar mampu bermain dengan baik.

### **C. Saran-saran**

Dengan mengacu pada hasil penelitian dalam penelitian, peniliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi siswa agar pemain dapat berlatih dengan maksimal.
2. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung proses latihan agar siswa dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilannya.

### **D. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam melakukan tes yang dimungkinkan ada siswa yang tidak serius.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baley, J.A. (1986). *Pedoman atlet teknik peningkatan ketangkasan dan stamina*. Semarang : Bahasa Prize.
- Bompa, tudor O. (1990). *Theory and methodology of training. The key to athletic performance*. Dubuque, Iowa: Kendall / Hunt Publishing Company.
- Bompa, tudor O. & G. Gregory Haff -5st (2009). *Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Devaney, John. (1994). *Rahasia para bintang sepak bola*. Semarang: Dahara Prize.
- Hadi, Sutrisno. (2000). *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. (2004). *Statistik*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Bandung. Tambak Kusuma CV.
- Herwin. (2004). *Keterampilan sepak bola dasar*. Diktat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: LPP UNS.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan dasar andal sepak bola remaja*. Klaten. Saka Mitra Kompetensi.
- Komarudin. (2005). *Dasar gerak sepak bola*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kosasih, Engkos. (1994). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta. Penerbit Erlangga.
- Luxbacher, Joseph A. (1998). *Sepak bola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar sepak bola*. Bandung: Pasar Raya.

- Moeloek, Dangsina & Tjokro, Ardajino. (1984). *Kesehatan dan olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Muchtar, Remmy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak bola*. Jakarta: Depdikbud.
- Nossek .J. (1982). *General Theory Of Training*. National Institut For Sport, Pan African Press Ltd, Lagos.
- Nurhasan. (1986). *Buku Materi Pokok tes Dan Pengukuran*. Jakarta: universitas Terbuka. Depdikbut.
- Purwanto, Joko. (2004). *Hoki*. Yogyakarta FIK UNY.
- Sajoto, M. (1983). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang. Effhar Offset Semarang.
- \_\_\_\_\_. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan.
- Salim, Agus. (2008). *Buku pintar sepak bola*. Bandung. Nuansa.
- Sardjono. (1977). *Conditioning*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Soeharno HP. (1993). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Soekarman. (1987). *Dasar olahraga untuk pembina, pelatih dan atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press
- Subagyo Irianto. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP
- Subagyo Irianto (2010). *Pedoman pelaksanaan pengembangan tes kecakapan “David Lee” untuk sekolah sepak bola (SSB) umur 14-15 tahun*. Tesis. Yogyakarta.: FIK UNY.
- Sucipto. (2000). *Sepak bola*. Jakarta: Depdikbud
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2009). *Statistika untuk Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Tangkudung. (2006). *Kepelatihan olahraga “membina prestasi olahraga”*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- UNY. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

# **LAMPIRAN**



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 120/UN.34.16/PP/2016.

10 Maret 2016.

Lamp : 1 Eks.

Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Pengelola SSB Baturetno, Bantul.

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

Nama : Rahmad Dany Budiman.

NIM : 11602241073.

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).

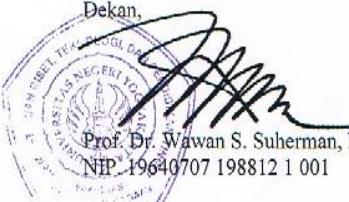
Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 14 Maret s.d 26 Maret 2016.

Tempat/Obyek : SSB Baturetno, Bantul.

Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Kecepatan, Kelincahan, dan Menggiring Bola antara Pemain Depan dan Pemain Belakang Siswa U-16 Sekolah Sepakbola (SSB) Baturetno dalam Permainan Sepakbola.

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

Dekan,  
  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.



## SEKOLAH SEPAKBOLA BATURETNO (SSB BATURETNO)

Sekretariat: Lapangan Wiyoro (Jl. Wiyoro Baturetno), Banguntapan, Bantul, Yogyakarta, Indonesia  
Telp./Fax. (0274) 550852; (0274) 550838 // email : ssb.baturetno.bantul@gmail.com

### SURAT KETERANGAN

Nomor: 012/Dir-S BATURETNO/III/2016

Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Umum SSB BATURETNO, menerangkan bahwa :

Nama : Rahmad Dany Budiman  
Nim : 11602241073  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)

Mahasiswa tersebut telah mengadakan penelitian dalam rangka penulisan skripsi dari tanggal 14 Maret s/d 26 Maret 2016 dengan judul "**Perbedaan Tingkat Kecepatan, Kelincahan dan Menggiring Bola Antara Pemain Depan dan Pemain Belakang Siswa U-16 Sekolah Sepakbola (SSB) Batureno dalam Permainan Sepakbola**"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 23 Maret 2016

a.n. Ketua Umum

Sekretaris Umum SSB BATURETNO



### LAMPIRAN 3. DATA PENELITIAN

#### Data Tes Kecepatan Pemain Depan dan Pemain Belakang

KECEPATAN PEMAIN DEPAN		
	T1	T2
S1	5,2	4,59
S2	4,5	4,39
S3	4,39	4,45
S4	4,39	4,28
S5	4,67	4,51
S6	4,39	4,35
S7	4,47	4,42
S8	4,2	4,37
S9	4,57	4,47
S10	4,25	4,4

KECEPATAN PEMAIN BELAKANG		
Subjek	T1	T2
S1	4,55	4,72
S2	4,72	4,69
S3	5,17	4,79
S4	4,51	4,58
S5	4,52	4,7
S6	4,93	4,68
S7	4,34	4,31
S8	5,57	5,6
S9	5,2	4,79
S10	4,75	4,5

#### Data Tes Kelincahan Pemain Depan dan Pemain Belakang

Kelincahan Pemain Depan		
	t1	t2
S1	6,11	5,82
S2	5,71	5,53
S3	5,6	5,57
S4	5,82	5,58
S5	6,11	5,91
S6	5,11	4,97
S7	5,32	5,51
S8	5,39	5,45
S9	5,35	5,1
S10	5,4	5,13

Kelincahan Pemain Belakang		
	t1	t2
S1	5,78	5,83
S2	5,55	5,28
S3	5,81	6,03
S4	6,06	5,61
S5	5,73	5,58
S6	5,71	5,44
S7	5,41	5,43
S8	5,65	6,11
S9	5,5	5,75
S10	5,8	5,75

**Data Tes Menggiring Bola Pemain Depan dan Pemian Belakang**

Menggiring Bola Pemain Depan		
	T1	T2
S1	20,05	14,94
S2	16,96	15,7
S3	17,9	15,65
S4	17,13	17,18
S5	17,01	15,8
S6	16,75	15,34
S7	15,7	14,81
S8	17,15	15,95
S9	15,75	14,3
S10	17,7	16,23

Menggiring Bola Pemain Belakang		
	T1	T2
S1	16,58	16,16
S2	20,06	16,7
S3	16,32	15,29
S4	16,89	17,73
S5	17,35	16,24
S6	20,31	15,78
S7	19,18	15,7
S8	18,9	18,2
S9	19,75	17,2
S10	19,7	18,9

## LAMPIRAN 4. VALIDITAS DAN REIABILITAS

### Data Validitas dan Reliabilitas Kecepatan Pemain Depan

	KECEPATAN PEMAIN DEPAN		
	T1	T2	Rata-rata
S1	5,2	4,59	4,895
S2	4,5	4,39	4,445
S3	4,39	4,45	4,42
S4	4,39	4,28	4,335
S5	4,67	4,51	4,59
S6	4,39	4,35	4,37
S7	4,47	4,42	4,445
S8	4,2	4,37	4,285
S9	4,57	4,47	4,52
S10	4,25	4,4	4,325
jumlah	45,03	44,23	44,63
rata-rata	4,503	4,423	4,463
sd	0,281545	0,087312	0,1777201
val T1;Rata	0,989193		
val T2;Rata	0,881181		
rel T1;T2	0,802342		

### Data Validitas dan Reliabilitas kecepatan pemain belakang

	KECEPATAN PEMAIN BELAKANG		
	T1	T2	Rata-rata
S1	4,55	4,72	4,635
S2	4,72	4,69	4,705
S3	5,17	4,79	4,98
S4	4,51	4,58	4,545
S5	4,52	4,7	4,61
S6	4,93	4,68	4,805
S7	4,34	4,31	4,325
S8	5,57	5,6	5,585
S9	5,2	4,79	4,995
S10	4,75	4,5	4,625
jumlah	48,26	47,36	47,81
rata-rata	4,826	4,736	4,781
sd	0,38664	0,336756	0,34587891
val T1;Rata	0,96203		
val T2;Rata	0,94963		
rel T1;T2	0,82805		

### Data Validitas dan Reliabilitas Kelincahan Pemain Depan

	Kelincahan Pemain Depan		
	t1	t2	Rata
S1	6,11	5,82	5,965
S2	5,71	5,53	5,62
S3	5,6	5,57	5,585
S4	5,82	5,58	5,7
S5	6,11	5,91	6,01
S6	5,11	4,97	5,04
S7	5,32	5,51	5,415
S8	5,39	5,45	5,42
S9	5,35	5,1	5,225
S10	5,4	5,13	5,265
jumlah	55,92	54,57	55,245
rata-rata	5,592	5,457	5,5245
sd	0,340777	0,306342	0,314116
val T1;Rata	0,973808		
val T2;Rata	0,967485		
Rel T1;T2	0,884637		

### Data Validitas dan Reliabilitas Kelincahan Pemain Belakang

	Kelincahan Pemain Belakang		
	t1	t2	Rata
S1	5,78	5,83	5,805
S2	5,55	5,28	5,415
S3	5,81	6,03	5,92
S4	6,06	5,61	5,835
S5	5,73	5,58	5,655
S6	5,71	5,44	5,575
S7	5,41	5,43	5,42
S8	5,65	6,11	5,88
S9	5,5	5,75	5,625
S10	5,8	5,75	5,775
jumlah	57	56,81	56,905
rata-rata	5,7	5,681	5,6905
sd	0,185053	0,265558	0,181865
val T1;Rata	0,713294		
val T2;Rata	0,872624		
Rel T1;T2	0,280139		

### Data Validitas dan Reliabilitas Menggiring Bola Pemain Depan

	<b>T1</b>	<b>T2</b>	<b>Rata</b>
<b>S1</b>	20,05	14,94	17,495
<b>S2</b>	16,96	15,7	16,33
<b>S3</b>	17,9	15,65	16,775
<b>S4</b>	17,13	17,18	17,155
<b>S5</b>	17,01	15,8	16,405
<b>S6</b>	16,75	15,34	16,045
<b>S7</b>	15,7	14,81	15,255
<b>S8</b>	17,15	15,95	16,55
<b>S9</b>	15,75	14,3	15,025
<b>S10</b>	17,7	16,23	16,965
<b>jumlah</b>	172,1	155,9	164
<b>val T1;Rata</b>	17,21	15,59	16,4
<b>val T2;Rata</b>	1,225543	0,808606	0,787683
<b>val T1;Rata</b>	0,862362		
<b>val T2;Rata</b>	0,641231		
<b>rel T1;T2</b>	0,164472		

### Data Validitas dan Reliabilitas Menggiring Bola Pemain Belakang

	<b>T1</b>	<b>T2</b>	<b>Rata</b>
<b>S1</b>	16,58	16,16	16,37
<b>S2</b>	20,06	16,7	18,38
<b>S3</b>	16,32	15,29	15,805
<b>S4</b>	16,89	17,73	17,31
<b>S5</b>	17,35	16,24	16,795
<b>S6</b>	20,31	15,78	18,045
<b>S7</b>	19,18	15,7	17,44
<b>S8</b>	18,9	18,2	18,55
<b>S9</b>	19,75	17,2	18,475
<b>S10</b>	19,7	18,9	19,3
<b>jumlah</b>	185,04	167,9	176,47
<b>rata-rata</b>	18,504	16,79	17,647
<b>sd</b>	1,55234	1,185917	1,097224
<b>val T1;Rata</b>	0,85409		
<b>val T2;Rata</b>	0,732438		
<b>rel T1;T2</b>	0,271448		

## LAMPIRAN 5. STATISTIK DESKRIPTIF

**Statistics**

		KECEPATAN BELAKANG	KECEPATAN DEPAN	KELINCAHAN BELAKANG	KELINCAHAN DEPAN	MENGGIRING BELAKANG	MENGGIRING DEPAN
N	Valid	10	10	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		4.6910	4.3850	5.5810	5.4320	16.9610	15.5850
Median		4.6150	4.3900	5.5950	5.4600	16.4700	15.6750
Mode		4.79	4.39	5.28 <sup>a</sup>	4.97 <sup>a</sup>	15.29 <sup>a</sup>	14.30 <sup>a</sup>
Std. Deviation		.34252	.12058	.17400	.30890	1.49388	.79776
Range		1.26	.39	.53	.94	4.46	2.83
Minimum		4.31	4.20	5.28	4.97	15.29	14.30
Maximum		5.57	4.59	5.81	5.91	19.75	17.13

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### KECEPATAN PEMAIN BELAKANG

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.31	1	10.0	10.0	10.0
	4.5	1	10.0	10.0	20.0
	4.51	1	10.0	10.0	30.0
	4.52	1	10.0	10.0	40.0
	4.55	1	10.0	10.0	50.0
	4.68	1	10.0	10.0	60.0
	4.69	1	10.0	10.0	70.0
	4.79	2	20.0	20.0	90.0
	5.57	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

**KECEPATAN PEMAIN DEPAN**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.2	1	10.0	10.0	10.0
	4.25	1	10.0	10.0	20.0
	4.28	1	10.0	10.0	30.0
	4.35	1	10.0	10.0	40.0
	4.39	2	20.0	20.0	60.0
	4.42	1	10.0	10.0	70.0
	4.47	1	10.0	10.0	80.0
	4.51	1	10.0	10.0	90.0
	4.59	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

**KELINCAHAN PEMAIN BELAKANG**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.28	1	10.0	10.0	10.0
	5.41	1	10.0	10.0	20.0
	5.44	1	10.0	10.0	30.0
	5.5	1	10.0	10.0	40.0
	5.58	1	10.0	10.0	50.0
	5.61	1	10.0	10.0	60.0
	5.65	1	10.0	10.0	70.0
	5.75	1	10.0	10.0	80.0
	5.78	1	10.0	10.0	90.0
	5.81	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

**KELINCAHAN PEMAIN DEPAN**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.97	1	10.0	10.0	10.0
	5.1	1	10.0	10.0	20.0
	5.13	1	10.0	10.0	30.0
	5.32	1	10.0	10.0	40.0
	5.39	1	10.0	10.0	50.0
	5.53	1	10.0	10.0	60.0
	5.57	1	10.0	10.0	70.0
	5.58	1	10.0	10.0	80.0
	5.82	1	10.0	10.0	90.0
	5.91	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

**KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN BELAKANG**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.29	1	10.0	10.0	10.0
	15.7	1	10.0	10.0	20.0
	15.78	1	10.0	10.0	30.0
	16.16	1	10.0	10.0	40.0
	16.24	1	10.0	10.0	50.0
	16.7	1	10.0	10.0	60.0
	16.89	1	10.0	10.0	70.0
	18.2	1	10.0	10.0	80.0
	18.9	1	10.0	10.0	90.0
	19.75	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

#### KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN DEPAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.3	1	10.0	10.0	10.0
	14.81	1	10.0	10.0	20.0
	14.94	1	10.0	10.0	30.0
	15.34	1	10.0	10.0	40.0
	15.65	1	10.0	10.0	50.0
	15.7	1	10.0	10.0	60.0
	15.8	1	10.0	10.0	70.0
	15.95	1	10.0	10.0	80.0
	16.23	1	10.0	10.0	90.0
	17.13	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

#### UJI NORMALITAS

##### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		KECEPATAN BELAKANG	KECEPATAN DEPAN	KELINCAHAN BELAKANG	KELINCAHAN DEPAN	MENGGIRING BELAKANG	MENGGIRING DEPAN
N		10	10	10	10	10	10
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	4.6910	4.3850	5.5810	5.4320	16.9610	15.5850
	Std. Deviation	.34252	.12058	.17400	.30890	1.49388	.79776
Most Extreme Differences	Absolute	.286	.117	.134	.136	.219	.132
	Positive	.286	.108	.094	.136	.219	.124
	Negative	-.189	-.117	-.134	-.124	-.132	-.132
Kolmogorov-Smirnov Z		.905	.369	.425	.430	.692	.419
Asymp. Sig. (2-tailed)		.385	.999	.994	.993	.724	.995
a. Test distribution is Normal.							

## UJI HOMOGENITAS

### Test of Homogeneity of Variances

KECEPATAN BELAKANG

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.148	1	18	.160

### Test of Homogeneity of Variances

KELINCAHAN BELAKANG

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.542	1	18	.076

### Test of Homogeneity of Variances

MENGGIRING BELAKANG

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
4.051	1	18	.059

## UJI T

**Group Statistics**

KECEPATAN DEPAN	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KECEPATAN BELAKANG	1	10	4.6910	.34252
	2	10	4.3850	.12058

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
KECEPATAN BELAKANG	Equal variances assumed	2.148	.160	2.665	18	.016	.30600	.11483	.06475
				2.665	11.197	.022	.30600	.11483	.05380

**Group Statistics**

KELINCAHAN DEPAN	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KELINCAHAN BELAKANG	1	10	5.5810	.17400
	2	10	5.4320	.30890

### Independent Samples Test

								Lower	Upper
KELINCAHAN	Equal variances assumed	3.542	.076	1.329	18	.200	.14900	.11211	-.08654
BELAKANG	Equal variances not assumed			1.329	14.189	.205	.14900	.11211	-.09116

### Group Statistics

MENGGIRING DEPAN	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
MENGGIRING BELAKANG	1	16.9610	1.49388	.47241
	2	15.5850	.79776	.25228

### Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
			F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	
									Lower	Upper
MENGGIRING	Equal variances assumed	4.051	.059	2.569	18	.019	1.37600	.53555	.25086	2.50114
BELAKANG	Equal variances not assumed			2.569	13.747	.023	1.37600	.53555	.22538	2.52662

## LAMPIRAN 6. DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 14. Peneliti mengukur panjang trek/lintasan *sprint*



Gambar 15. Peneliti medata para peserta yang akan di tes



Gambar 16. Peneliti mengukur kecepatan peserta tes (1)



Gambar 17. Peneleti mengukur kecepatan peserta tes (2)



Gambar 18. Peserta tes sedang melakukan gerakan tes kelincahan



Gambar 19. Peserta tes bersiap melakukan tes kelincahan



**Gambar 20.** Peserta tes sedang melakukan tes menggiring bola



**Gambar 21.** Peserta tes bersiap melakukan tes menggiring bola



**Gambar 22. Foto besama peserta tes**