

**PERBEDAAN KECEPATAN, KELINCAHAN, POWER TUNGKAI, DAN
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA SSO REAL MADRID
FOUNDATION (RMF) UNY DENGAN SSB STFA (SLEMAN TIMUR
FOOTBALL ACADEMY)**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:
DELVIERI SYAFRIL
NIM 20602241035

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBEDAAN KECEPATAN, KELINCAHAN, POWER TUNGKAI, DAN
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA SSO REAL MADRID
FOUNDATION (RMF) UNY DENGAN SSB STFA (SLEMAN TIMUR
FOOTBALL ACADEMY)**

Tugas Akhir Skripsi

**DELVIERI SYAFRIL
NIM 20602241035**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 31 Januari 2024

Koordinator Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Dosen Pembimbing,



Drs. Herwin, M.Pd.
NIP 196502021993121001

LEMBAR PENGESAHAN

**PERBEDAAN KECEPATAN, KELINCAHAN, POWER TUNGKAI, DAN
KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA SSO REAL MADRID
FOUNDATION (RMF) UNY DENGAN SSB STFA (SLEMAN TIMUR
FOOTBALL ACADEMY)**

Tugas Akhir Skripsi

**DELVIERI SYAFRIL
NIM 20602241035**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 7 Februari 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Herwin, M.Pd. Ketua Tim Penguji		19-2-2024
Okky Indera Pamungkas, M.Or. Sekretaris Tim Penguji		19-2-2024
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Penguji Utama		15-2-2024

Yogyakarta,.....
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Khmal Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 198306202008121002

MOTTO

“Pendidikan adalah senjata paling ampuh yang dapat Anda gunakan untuk mengubah dunia.” – Nelson Mandela

“Jangan pernah menyerah pada mimpimu, impian dapat menjadi kenyataan jika Anda mempercayainya dengan sepenuh hati.” – Walt Disney

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan karya ini kepada :

1. Allah SWT pencipta semesta alam yang telah memberikan segala nikmat dan kebaikan.
2. Kedua orang tua saya, Bapak dan Ibu. Orang Tua hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, dan tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta. Terima kasih selalu berjuang dan selalu berdoa untuk anakmu ini.
3. Para pelatih SSO Real Madrid Foundation dan Sleman Timur Football Academy.
4. Kepada Sita Rahmahningtyas yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada saya.
5. Kepada sahabat-sahabat saya Aldi Sulchak Basori, Mulham Adinda Putra, Fadhil Ardhani dan M. Khahlil Gibran yang selalu memberi semangat dan bantuan kepada saya.
6. Dan untuk diri saya sendiri yang selalu semangat menyelesaikan tugas akhir ini.

**PERBEDAAN KECEPATAN, KELINCAHAN, POWER TUNGKAI, DAN
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA SSO REAL MADRID
FOUNDATION (RMF) UNY DENGAN SSB STFA (SLEMAN TIMUR
FOOTBALL ACADEMY)**

Oleh:
Delvieri Syafril
NIM 20602241035

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan (1) Untuk mengetahui perbedaan kecepatan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA. (2) Untuk mengetahui perbedaan kelincahan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA. (3) Untuk mengetahui perbedaan power tungkai pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA. (4) Untuk mengetahui perbedaan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA.

Penelitian ini merupakan deskriptif komparatif. Populasi penelitian adalah pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA yang berjumlah 312 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriterianya yaitu (1) Mengikuti tes dan pengukuran sesuai prosedur dari awal hingga akhir, (2) pemain SSO RMF UNY dengan SSB STFA usia 12-13 tahun, (3) masih aktif mengikuti latihan, (4) Tidak pernah bolos dalam latihan. Berdasarkan hal tersebut yang memenuhi sampel berjumlah 40 pemain dengan rincian 20 pemain SSO RMF UNY dan 20 pemain SSB STFA. Instrumen kecepatan menggunakan tes lari 20 meter, kelincahan menggunakan *Illinois Agility Test*, power tungkai menggunakan *vertical jump*, dan kemampuan *dribbling* menggunakan *Short Dribbling Test*. Analisis data menggunakan *independent sample test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada perbedaan yang signifikan kecepatan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA. Kecepatan pemain sepakbola SSO RMF UNY lebih baik daripada kecepatan pemain sepakbola SSB STFA, dengan selisih sebesar 0,28 detik. (2) Ada perbedaan yang signifikan kelincahan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA. Kelincahan pemain sepakbola SSO RMF UNY lebih baik daripada kelincahan pemain sepakbola SSB STFA, dengan selisih sebesar 0,67 detik. (3) Ada perbedaan yang signifikan power tungkai pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA. Power tungkai pemain sepakbola SSB STFA lebih baik daripada power tungkai pemain sepakbola SSO RMF UNY, dengan selisih sebesar 4,7 cm. (4) Ada perbedaan yang signifikan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA. Kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY lebih baik daripada kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB STFA, dengan selisih sebesar 0,90 detik.

Kata kunci: *kecepatan, kelincahan, power tungkai, kemampuan dribbling, SSO RMF UNY dengan SSB STFA*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Perbedaan Kecepatan, Kelincahan, Power Tungkai, dan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SSO *Real Madrid Foundation* UNY dengan SSB STFA (Sleman Timur Football Academy)” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., selaku rektor UNY yang telah memberikan kesempatan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	11
1. Sepakbola	11
2. Teknik <i>Dribbling</i> Sepakbola	17
3. Kecepatan	28
4. Kelincahan.....	30
5. Power Otot Tungkai.....	34
6. Profil SSO <i>Real Madrid Foundation</i> UNY.....	40
7. Profil SSB STFA	41

B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	42
C. Kerangka Pikir.....	46
D. Hipotesis Penelitian	48
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian	49
C. Populasi dan Sampel Penelitian	49
D. Definisi Operasional Variabel.....	51
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	51
F. Teknik Analisis Data	57
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	60
1. Hasil Analisis Deskriptif	60
2. Hasil Uji Prasyarat	64
3. Hasil Uji Hipotesis.....	65
B. Pembahasan.....	68
C. Keterbatasan Penelitian	75
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	77
B. Implikasi	78
C. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	85

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik <i>Dribbling</i> pada Saat Melewati Lawan	20
Gambar 2. Teknik <i>Dribbling</i> Cepat pada Saat Berada di Ruang Terbuka	21
Gambar 3. Bagan Kerangka Pikir	48
Gambar 4. Tes Lari 20 Meter	53
Gambar 5. <i>Illinois Agility Test</i>	54
Gambar 6. Tes <i>Vertical Jump</i>	56
Gambar 7. <i>Soccer Dribble Test</i>	57
Gambar 8. Diagram Batang Kecepatan.....	61
Gambar 9. Diagram Batang Kelincahan	62
Gambar 10. Diagram Batang Power Tungkai	63
Gambar 11. Diagram Batang Kemampuan <i>Dribbling</i>	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskriptif Statistik Kecepatan.....	60
Tabel 2. Deskriptif Statistik Kelincahan	61
Tabel 3. Deskriptif Statistik Power Tungkai	62
Tabel 4. Deskriptif Statistik Kemampuan <i>Dribbling</i>	63
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas	64
Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas.....	65
Tabel 7. Uji Hipotesis Perbedaan Kecepatan, Kelincahan, Power Tungkai, dan Kemampuan <i>Dribbling</i> Pemain Sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA	66

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Bimbingan TAS	86
Lampiran 2. Lembar Bimbingan TAS	87
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari FIKK	89
Lampiran 4. Surat Keterangan telah Penelitian.....	90
Lampiran 5. Data Penelitian.....	92
Lampiran 6. Hasil Analisis Deskriptif Statistik	93
Lampiran 7. Hasil Analisis Uji Normalitas.....	98
Lampiran 8. Hasil Analisis Uji Homogenitas	99
Lampiran 9. Hasil Analisis Uji Hipotesis	100
Lampiran 10. Tabel t	101
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	102

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh 11 orang dalam satu tim yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan untuk memperoleh kemenangan. Secara umum daya tarik sepakbola terdapat pada banyaknya keterampilan yang harus dikuasai dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya (Prayoga, dkk., p. 119). Pemain sepakbola harus menguasai beberapa teknik, agar mampu dapat bermain secara individu dan mampu menghadapi tekanan yang diberikan oleh pemain lawan. Girsang & Supriadi (2021, p. 53) menyatakan bahwa ada beberapa keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola diantaranya adalah teknik menendang bola (*shooting*), teknik menghentikan bola (*controlling*), teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik gerak tipu (*feinting*), teknik menyundul bola (*heading*) dan teknik melempar bola ke dalam (*throw in*). Pendapat lain menurut Utomo & Indarto (2021, p. 87) teknik dasar permainan sepakbola antara lain yaitu *passing* (teknik mengoper bola), *control* (teknik menghentikan bola), *dribbling* (teknik menggiring bola), *shooting* (teknik menendang atau menembak bola dengan keras ke gawang lawan), *heading* (teknik menyundul bola), *intercepting* (teknik merebut bola), *sliding tackle* (teknik menyapu bola), *throw in* (teknik lemparan ke dalam), *goal keeping* (teknik menangkap bola), dan *juggling* (teknik menimang bola untuk melatih kontrol bola).

Dari beberapa teknik tersebut, secara khusus, keterampilan menggiring bola memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola. Seperti yang diungkapkan Badiru (2018, p. 37) bahwa salah satu teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai adalah teknik dasar menggiring bola (*dribbling*). Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola di samping teknik dasar lainnya. Menggiring bola merupakan senjata ampuh yang dapat digunakan untuk menyusun strategi permainan dan mengatur tempo permainan sepakbola (Sørensen, et al., 2021, p. 66). Menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan umpan dan menguasai bola dari serangan lawan. Jadi menggiring bola merupakan elemen dasar bermain sepakbola yang paling sering digunakan dalam permainan sepakbola di samping teknik dasar lainnya (Doewes, et al., 2020, p. 429). Kemampuan menggiring bola tidak bisa dilakukan tanpa didukung oleh beberapa unsur pendukung lainnya. Kondisi fisik merupakan unsur yang paling dominan dalam mengembangkan kemampuan tersebut. Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik yang baik, seorang pemain tidak dapat mengembangkan kemampuan teknik dalam bermain sepakbola.

Kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal. Kondisi fisik sangat menentukan kualitas dan kemampuan pemain karena dengan kondisi fisik yang baik, maka seorang pemain mampu berkonsentrasi penuh dalam permainan. Kondisi fisik adalah faktor yang paling penting dalam program latihan yang bertujuan

untuk mencapai kemampuan yang tinggi (Oemardi & Wismanadi, 2023, p. 140). Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang saling berkaitan. Peningkatan kondisi fisik tidak dapat dilakukan begitu saja, jika ingin meningkatkan kondisi fisik seorang atlet, maka seluruh komponen yang terdapat di dalam kondisi fisik juga harus dikembangkan dan tidak dapat dipisahkan.

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Scheunemann (2017, p. 26) menyatakan "teknik yang hebat tidak akan banyak berarti apabila tidak didukung oleh kondisi fisik yang prima". Hal ini artinya seorang pemain sepakbola dapat bermain sepakbola dengan terampil harus menguasai teknik dasar sepakbola dan didukung kemampuan fisik yang baik. Permainan sepakbola merupakan permainan yang memiliki gerakan-gerakan yang dinamis serta memiliki kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, ketepatan, power, reaksi, dan koordinasi. Seorang pemain dituntut harus dapat melakukan gerakan yang cepat seperti: melompat, berlari, melangkah arah depan belakang, lari dengan *dribell* yang cepat, menggiring bola dengan melewati lawan dan masih banyak lagi gerakan-gerakan dasar permainan sepakbola yang dituntut untuk mampu menggunakan kondisi fisik yang prima.

Sepakbola terdapat beberapa komponen fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola, seperti kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan

(*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*) (Syaifullah, et al., 2019, p. 50; Firmansyah, et al., 2021, p. 88). Kemampuan *dribbling* sepakbola tidak terlepas dari dukungan kemampuan kondisi fisik yang baik, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* sepakbola yaitu kecepatan, kelincahan, dan power tungkai.

Salah satu unsur yang sangat penting dalam menggiring bola yaitu kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh (McBurnie & Dos' Santos, 2022, p. 16). Dalam hal ini kecepatan sangat penting untuk tetap menjaga mobilitas bagi setiap orang atau atlet. Hasil penelitian Dwi Kuswoyo & Betaubun (2019); Ramadaniawan, et al., (2018); Islam & Kundu (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola.

Menggiring bola yang baik didukung kelincahan yang baik. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dengan menjaga keseimbangan tanpa kehilangan kecepatannya (Tatlisu, et al., 2019, p. 66). Kelincahan dapat diartikan sebagai suatu ketangkasan dalam melakukan gerakan yang relatif singkat, dengan kata lain kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dengan cepat ketika bergerak tanpa kehilangan keseimbangan serta kesadaran akan posisi tubuhnya (Bhosale, et

al., 2020, p. 532). Kelincahan dalam menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusur tanah lurus ke depan melainkan pemain mampu menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat dengan membuat gerakan yang cepat untuk merubah arah dan posisi tubuhnya, menghindari benturan dengan lawan dan meliukkan badannya untuk melewati lawan. Dalam bermain sepakbola kelincahan memiliki hubungan dengan keterampilan menggiring bola. Hal ini juga dibuktikan dari hasil penelitian sebelumnya, Herman & Hasbillah (2022); Gumelar & Cendra (2023); Daulay & Azmi (2021); Arwandi & Firdaus (2021); Huda (2019) menunjukkan bahwa kelincahan memiliki kontribusi terhadap keterampilan menggiring bola.

Faktor lain yang memengaruhi dalam menggiring bola yaitu power tungkai. Power tungkai adalah gabungan antara kecepatan dan kekuatan atau pengarahannya gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Kemampuan yang cepat dan kuat juga dibutuhkan atlet untuk melakukan gerakan-gerakan yang cepat dan perlu tenaga kuat (Wildayati & Widodo, 2021, p. 2). Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. Menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Hasil penelitian Putra & Juniardi (2020); Sudirman (2018); Hulfian & Mujriah (2019); Bima & Zulkifli (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara power tungkai dengan kemampuan *dribbling*.

Unsur kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola adalah terciptanya serangkaian gerakan yang selaras dengan

keterampilan menggiring bola. Pemain mampu memanfaatkan kecepatannya dalam menggiring bola dengan menerobos ke daerah sepertiga pertahanan lawan. Pemain mampu melewati beberapa pemain lawan tanpa kehilangan kontrol bola pada kakinya, sehingga pemain dapat melihat pergerakan pemain yang ada di depannya.

Di Indonesia, sepakbola semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi dalam negeri yaitu Liga Indonesia. Dimana kompetisi nasional ini dapat dijadikan sebagai even dalam meningkatkan kualitas sepak bola tanah air. Terselenggaranya kompetisi yang kontinyu tersebut, diharapkan akan mampu menghasilkan pemain-pemain handal yang dapat mengangkat prestasi sepak bola kita ditingkat nasional maupun internasional. Salah satu penentu keberhasilan menciptakan pemain-pemain handal dalam sepak bola adalah dengan pembinaan yang benar usia dini di Sekolah Sepak bola (SSB). Salah satu sekolah sepakbola yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu SSO *Real Madrid Foundation* Universitas Negeri Yogyakarta (SSO RMF UNY). SSO RMF UNY bekerjasama dengan Yayasan Pengembangan Olahraga Sosial Indonesia meresmikan *Real Madrid Social School Sport* di stadion atletik dan sepak bola UNY. Selanjutnya Akademi Sepakbola di Sleman, yaitu Sleman Timur Football Academy (STFA) dengan *homebase* di lapangan Dolo, Wedomartani, Ngemplak, Sleman Yogyakarta. Sleman Timur FA berdiri pada 1 Januari 2020 dan rata rata diisi para pemain jebolan SSB Matra Sleman dan SSB Bina Putra Jaya Sleman, bekerja sama dengan Pemdes Wedomartani Ngemplak Sleman.

Berdasarkan fakta di lapangan, seperti yang terjadi pada pemain sepakbola SSO *Real Madrid Foundation* UNY dan SSB STFA (Sleman Timur Football Academy), menurut pengamatan peneliti memiliki kemampuan menggiring bola yang berbeda-beda. Hal ini terlihat pada saat latihan dan bertanding, umumnya pemain tidak bisa menggiring bola dengan baik dan tepat, faktor kurangnya kecepatan, koordinasi yang kurang luwes, power otot tungkai yang masih lemah serta kemampuan menggiring bola yang belum tepat menjadi hal yang perlu diperbaiki. Tercatat pada kecepatan dengan tes kecepatan lari 50 meter rata-rata kecepataannya 9,70 detik dalam kategori cukup, power tungkai dengan *vertical jump* rata-rata 36,10 cm dalam kategori cukup, kelincahan dengan *illinois agility test* rata-rata 12,14 detik dalam kategori cukup.

Permasalahan lain yang dialami pada saat menggiring bola yaitu: (1) kaki tumpunya tidak sejajar dengan arah sasaran atau ujung kaki menuju arah sasaran, (2) bagian kaki yang mengenai bola bukan bagian dalam melainkan telapak kaki, dan perkenaan pada bola bukan pada tengah-tengah belakang bola melainkan pada atas bola, (3) posisi tubuh tidak seimbang saat menggiring bola, (4) pemain belum melakukan gerakan membungkukkan badan ke depan dan tidak melihat bola saat menggiring bola.

Berdasarkan pemaparan hasil observasi selama 3 kali tersebut, penelitian ini bermaksud untuk membuktikan lebih dalam mengenai “Perbedaan Kecepatan, Kelincahan, Power Tungkai, dan Kemampuan

Dribbling Pemain Sepakbola SSO *Real Madrid Foundation* UNY dengan SSB STFA (Sleman Timur Football Academy)”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pemain sepakbola SSO RMF UNY dan SSB STFA memiliki kemampuan menggiring bola yang berbeda-beda
2. Saat menggiring bola kaki tumpunya tidak sejajar dengan arah sasaran atau ujung kaki menuju arah sasaran.
3. Saat menggiring bola atlet belum melakukan gerakan membungkukan badan ke depan dan tidak melihat bola saat menggiring bola.
4. Perlu dibuktikan perbedaan kecepatan, kelincahan, power tungkai, koordinasi mata-kaki, dan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA.

C. Batasan Masalah

Melihat berbagai masalah yang muncul dan disesuaikan dengan permasalahan dalam penelitian ini, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada perbedaan kecepatan, kelincahan, power tungkai, dan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada identifikasi dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang diajukan adalah:

1. Apakah ada perbedaan kecepatan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA?
2. Apakah ada perbedaan kelincahan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA?
3. Apakah ada perbedaan power tungkai pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA?
4. Apakah ada perbedaan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui perbedaan kecepatan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA.
2. Untuk mengetahui perbedaan kelincahan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA.
3. Untuk mengetahui perbedaan power tungkai pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA.
4. Untuk mengetahui perbedaan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Penulis berharap penelitian ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang perbedaan kecepatan, kelincahan, power tungkai, dan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO *Real Madrid Foundation* UNY dengan SSO RMF UNY dengan SSB STFA.
- b. Dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang perbedaan kecepatan, kelincahan, power tungkai, dan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA.

2. Secara Praktis

- a. Peneliti, dapat mengetahui kebenaran perbedaan kecepatan, kelincahan, power tungkai, dan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA.
- b. Pelatih dan atlet, dapat mengetahui pentingnya kecepatan, kelincahan, power tungkai, dan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sepakbola

a. Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Valentino & Hasanuddin (2023, p. 2) menyatakan bahwa sepakbola adalah olahraga bola besar dimana kedua tim berusaha mencetak gol ke gawang lawan untuk memperoleh kemenangan. Sepakbola merupakan permainan beregu dimana setiap pemain mempunyai posisinya masing-masing, seperti penjaga gawang (*goalkeeper*), pemain bertahan (*defender*), pemain tengah (*mildfielder*) dan pemain menyerang (*forward*) (Jamil & Kerruish, 2020, p. 1120). Permainan sepakbola modern saat ini lebih mengutamakan permainan secara menyeluruh yang melibatkan semua pemain di dalamnya.

Sepakbola merupakan permainan yang digemari oleh banyak orang, dan dari berbagai kalangan masyarakat. Sepakbola dimainkan oleh 11 orang pemain untuk masing-masing tim dengan menggunakan bola. Sepakbola sebagai olahraga, terdapat beberapa komponen, yaitu teknik, taktik, fisik, dan mental. Dalam setiap pertandingan sepakbola, setiap tim pasti memiliki taktik, teknik dan juga permainan individu yang berbeda-beda. Selain itu di dalamnya

juga terdapat drama yang menegangkan. Terdapat banyak emosi yang keluar pada saat pertandingan sepakbola berlangsung, ada tawa saat tim yang dibela berhasil mencetak gol dan memenangkan pertandingan, ada sedih saat tim yang dibela kalah dalam pertandingan, serta masih banyak kejadian dalam sepakbola yang tidak terduga (Akhmad & Suriatno, 2018, p. 48).

Saputra, dkk., (2023, p. 12) menyatakan bahwa permainan sepakbola dimainkan oleh 22 orang pemain yang dibagi menjadi 2 tim, kedua tim saling menyerang ke daerah pertahanan tim lawan dengan maksud dan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya guna memenangkan pertandingan. Sepakbola bertujuan untuk berlomba-lomba memasukkan bola ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya sehingga tim yang paling banyak memasukkan bola akan menjadi juaranya. Untuk saat ini, pembinaan sepakbola sangat beraneka ragam mulai dari berdirinya akademi sepakbola, sekolah sepakbola, dan juga diklat sepakbola yang cukup menjanjikan. Diklat sepakbola tersebut tentunya harus memiliki manajemen dan pembinaan yang standar agar menciptakan atlet sepakbola yang potensial.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengangnya

di daerah tendangan hukumannya. Mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu (Satria, 2018, p. 36).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali pejuang gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti, dan kedua tim saling menyerang ke daerah pertahanan tim lawan dengan maksud dan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya guna memenangkan pertandingan.

b. Teknik Dasar Sepakbola

Teknik dasar merupakan keterampilan ataupun kemampuan yang dimiliki seorang pemain untuk melakukan gerakan yang berhubungan dengan sepakbola. Seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dengan baik agar mengurangi kesalahan dalam permainan (Dawud & Hariyanto, 2020, p. 224). Beberapa teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai adalah *passing*, *control*, *dribbling*, *shooting* dan *heading*. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*shooting*),

menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), mengumpan (*passing*), lemparan ke dalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goalkeeping*) (Kuncoro & Santosa, 2021, p. 109).

Putra & Hariyanto (2020, p. 446) menyatakan bahwa seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan dasar dalam bermain sepakbola dan dituntut untuk belajar mengenai teknik dasar sepakbola agar dapat bermain dengan sebaik-baiknya. Keterampilan dasar bermain sepakbola adalah kemampuan menerapkan berbagai keterampilan yang berfaedah yang ditunjukkan dengan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan yang konsisten dalam bermain sepakbola. Selain itu, teknik dasar sepakbola merupakan keterampilan ataupun kemampuan yang dimiliki seorang pemain untuk melakukan gerakan yang berhubungan dengan sepakbola.

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Para ahli sepakbola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain. Teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari teknik menendang bola, menahan bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola,

lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang (Pasaribu, dkk., 2019, p. 2).

Misbahuddin & Winarno (2020, p. 216) menjelaskan teknik dasar sepakbola ada lima macam, yaitu:

- a) Mengoper bola (*passing*), merupakan suatu teknik dasar pada sepakbola dimana bola berpindah dari kaki pemain yang satu ke pemain yang lainnya dalam tim itu sendiri. Untuk bisa melakukan *passing* dengan baik, tentunya seorang pemain harus menguasai gerakan teknik dasar sepakbola secara benar. Hal ini dikarenakan teknik *passing* merupakan teknik yang paling sering digunakan dalam permainan sepakbola, sehingga bola bisa dimainkan antar anggota tim,
- b) Menggiring bola (*dribbling*), merupakan salah satu teknik dalam sepakbola, dimana pemain dapat leluasa memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lainnya dengan cara berlari membawa bola,
- c) Menendang bola (*shooting*), merupakan kemampuan dominan dalam karakteristik permainan sepakbola yang dilakukan dengan cara menendang bola dengan tujuan akhir yaitu menciptakan goal ke gawang lawan. Teknik *shooting* ini dapat dilakukan disemua sisi lapangan, tetapi yang lebih dominan adalah mendekati atau di dalam kotak *pinalty* lawan, sebab hal itu lebih berpeluang untuk terciptanya gol,

- d) menghentikan bola (*controlling*), merupakan kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh pemain sepakbola dalam hal memberhentikan atau mengontrol bola yang dapat dilakukan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan,
- e) Menyundul bola (*heading*), merupakan kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh pemain sepak bola dalam hal menyundul bola menggunakan kepala bagian dahi dan
- f) Lemparan ke dalam (*throw in*), merupakan teknik yang digunakan jika bola meninggalkan lapangan dari bagian sisi samping lapangan, sehingga aturannya dapat dimulai kembali dengan cara melempar bola ke dalam lapangan permainan. Lemparan ke dalam dilakukan oleh tim yang tidak menyentuh bola terakhir saat bola keluar lapangan permainan.

Unsur teknik tanpa bola maupun teknik dengan bola pada prinsipnya memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepakbola. Kedua teknik tersebut saling mendukung dan saling berhubungan. Kedua teknik dasar tersebut harus mampu diaplikasikan dan dikombinasikan di dalam permainan menurut kebutuhannya. Kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan mendukung penampilan seorang pemain dan kerjasama tim. Semakin baik kualitas teknik yang dimiliki, maka penguasaan permainan akan semakin baik, sehingga akan memberikan peluang untuk memenangkan pertandingan.

2. Teknik *Dribbling* Sepakbola

a. Pengertian *Dribbling* Sepakbola

Keterampilan *dribbling*/menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat besar peranannya dalam permainan sepakbola. Mubarak (2018, p. 301) menyatakan bahwa *dribbling* merupakan salah satu teknik yang diperlukan dalam sepakbola, sebab melalui *dribbling* ini pemain dapat leluasa memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lainnya dengan cara berlari membawa bola. Teknik *dribbling* biasanya digunakan oleh pemain dalam mengelabui musuh saat permainan berlangsung. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa *dribbling* merupakan keterampilan dalam bermain sepakbola yang dimiliki oleh pemain dengan tujuan untuk mengecoh lawan.

Andriansyah & Winarno (2020, p. 14) menyatakan bahwa pemain yang memiliki keterampilan menggiring bola yang baik adalah pemain yang mampu mengacaukan pertahanan lawan dan mampu membuka ruang bagi rekan satu timnya ketika menggiring bola. Pemain yang memiliki kualitas menggiring bola yang baik akan dijaga lebih dari satu orang, sehingga pemain yang menggiring bola dapat memberikan umpan kepada rekan satu timnya yang leluasa untuk melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan. Menggiring bola dalam situasi bermain artinya membawa bola dari satu lini ke lini lainnya dengan cara menggiring bola dari kaki ke

kaki bila ruang gerak sempit karena lawan menutup ruang gerak daerahnya. Kemampuan menggiring bola yang baik adalah ketika pemain dapat menerobos ke daerah pertahanan lawan dan mencetak gol ketika berhadapan dengan penjaga gawang lawan.

Gerakan *dribbling* terdiri dari beberapa gerakan yaitu gerakan merubah arah, dan gerakan melindungi bola yang didukung komponen biomotor antara lain kelincahan dan kelentukan (*flexibility*) (Arwandi & Firdaus, 2021, p. 7). *Drbbling* merupakan teknik dalam permainan sepakbola yang di mana dalam teknik tersebut pemain dituntut melindungi, mengerakan bola ke arah depan, samping, belakang, dan teknik tersebut merupakan perpaduan beberapa kompenen kondisi fisik yaitu kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kekuatan dan kelentukan (Amra & Soniawan, 2020, p. 759). Rudiyanto, dkk., (2023, p. 31) menyatakan bahwa Menggiring bola memiliki tujuan yaitu untukmmembangun serangan, melindungi bola dari lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk melewati lawan, untuk melewati daerah bebas dan membuka ruang untuk dapat melakukan operan atau tembakan (*shooting*) pada saat pertandingan.

Prastiwi & Fatkhuroyana (2020, p. 31) berpendapat bahwa menggiring bola dapat dibedakan menjadi 4 teknik yaitu: (1) menggiring bola dengan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan

kurakura kaki bagian atas atau penuh, (4) menggiring dengan kurakura kaki bagian dalam. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola antara lain: (1) bola harus terkontrol atau dekat dengan kaki, (2) bola harus dalam perlindungan kaki (kaki harus sesuai dengan posisi lawan yang ingin merebut bola), (3) pandangan luas atau tidak terpaku pada bola, (4) dibiasakan dengan kaki kanan dan kaki kiri. *Dribbling* bola sama seperti melakukan tendangan pendek, namun bola berada dekat kaki. Biasanya, teknik ini dilakukan untuk mendekati sasaran atau target dengan melewati beberapa lawan yang siap menghadang.

Agustina (2020, p. 35) menyatakan bahwa permainan sepakbola menjadi lebih menarik, ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola (*dribbling*). *Dribbling* bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan. Perkenaan kaki saat menggiring bola hampir sama dengan menendang *passing* bola bawah; yaitu sisi kaki bagian dalam, punggung kaki penuh, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan sisi kaki bagian luar. *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan. Apabila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka

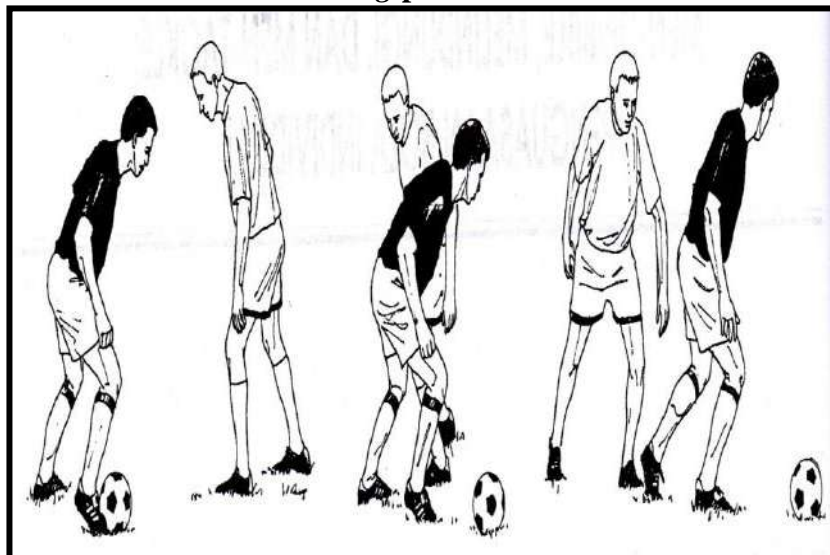
sentuhan bola sedikit dan diikuti gerakan lari cepat. Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan berikutnya *passing*, ataupun *shooting*.

Menurut Luxbacher (2011, p. 49) menyatakan *dribbling* memiliki dua teknik dalam menggiring bola, yaitu sebagai berikut:

1) Menggiring bola dengan kontrol yang rapat

Menggiring bola dalam keadaan tertekan oleh lawan yang memenuhi ruang gerak dengan jarak yang dekat. Teknik menggiring bola tipe ini berusaha untuk melewati lawan dengan perubahan kecepatan dan arah yang cepat disertai dengan gerak tipu tubuh dan kaki terhadap lawan, untuk mencari ruang tambahan untuk menggiring dan melakukan manuver dengan bola. Adapun teknik *dribbling* pada saat melewati lawan dapat dilihat pada gambar 1.

Gambar 1. Teknik *Dribbling* pada Saat Melewati Lawan

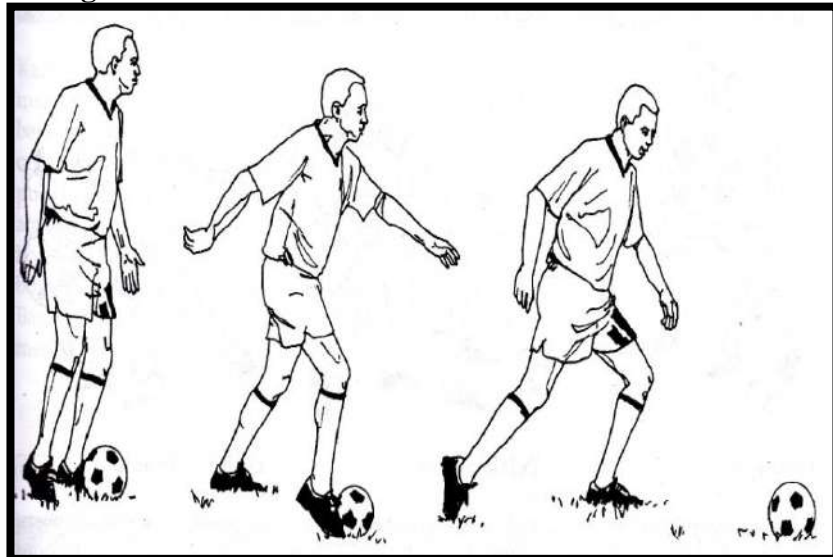


(Sumber: Luxbacher, 2011, p. 48)

2) Menggiring bola dengan cepat

Menggiring bola dalam kondisi ini tidak seperti melakukan menggiring bola pada kontrol yang rapat, karena menggiring bola tipe ini dilakukan pada saat menggiring bola pada ruang terbuka tanpa ada tekanan dari lawan. Dalam situasi ini pemain harus mampu menggiring bola pada kecepatan penuh, tidak membiarkan bola rapat dengan kaki, sebaliknya bola didorong beberapa kali ke arah depan pemain dengan ruang yang terbuka, berlari cepat ke arah bola yang didorong sebelumnya, kemudian mendorongnya kembali menggunakan sentuhan sisi kaki bagian dalam maupun luar. Adapun teknik *dribbling* cepat pada saat berada di ruang terbuka dapat dilihat pada gambar 2.

Gambar 2. Teknik *Dribbling* Cepat pada Saat Berada di Ruang Terbuka



(Sumber: Luxbacher, 2011, p. 49)

Kemampuan *sprint* dan menggiring bola dengan kecepatan tinggi adalah penting untuk kinerja dalam sepakbola. Karakteristik lain dari *dribblers* terbaik adalah kemampuan seseorang untuk menahan bola di bawah tekanan, atau perisai menggiring bola. Melindungi bola bisa dilakukan sambil berdiri diam atau saat bergerak. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah gerakan lari sambil membawa bola dengan kaki, dimana bola didorong dengan bagian kaki agar terus-menerus bergulir di atas tanah secara terputus-putus dengan tujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan atau menahan bola dalam penguasaan.

b. Faktor yang Memengaruhi *Dribbling* Sepakbola

Agar menggiring bola tetap dalam penguasaan dan tidak mudah direbut oleh lawan, maka harus memperhatikan prinsip-prinsip menggiring bola. Menggiring bola tidak lebih dari bergerak dengan bola melintasi lapangan. Ini adalah keterampilan yang digunakan untuk memindahkan pemain ke posisi yang diinginkan di mana dia bisa menembak atau mengoper bola. Seorang pemain yang efisien tahu apa yang harus dilakukan dengan bola bahkan sebelum menerimanya dan dapat mengoper dengan baik dengan kedua kaki. Pendapat Luxbacher (2011, p. 49), mengemukakan bahwa keberhasilan menggiring bola dengan cepat ditentukan oleh beberapa faktor, antara lain: (1) persiapan: postur tubuh tegak, bola di dekat

kaki, kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik. (2) pelaksanaan: fokuskan perhatian pada bola, tendang bola dengan permukaan in step atau out side instep sepenuhnya, dorong bola ke depan. (3) *follow-through*: kepala tegak untuk melihat, bergerak mendekati bola, dorong bola ke depan.

Mariyono, dkk., (2017, p. 67) menyatakan bahwa menggiring bola merupakan teknik dalam permainan sepakbola yang di mana dalam teknik tersebut pemain dituntut melindungi, mengerjakan bola ke arah depan, samping, belakang, dan teknik tersebut merupakan perpaduan beberapa komponen kondisi fisik yaitu kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kekuatan, dan koordinasi. *Dribbling* dalam sepakbola dapat dikategorikan ke dalam *dribbling* tindakan sementara mempercepat dan menggiring bola tindakan dengan perubahan cepat dari arah. Akselerasi dari besar pentingnya, sebagai pemain sepakbola hanya mencakup pendek (10-20 m) pada usaha maksimal. Selanjutnya, banyak tindakan dalam sepakbola melibatkan diulang singkat berlari atau *dribbling* dengan perubahan arah. Kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat disebut "kelincahan". Percepatan dan kelincahan saat berlari telah diidentifikasi sebagai kualitas utama. Dengan memperhatikan prinsip-prinsip menggiring bola tersebut di atas, diharapkan tujuan akan tercapai. Bola yang digiring kemungkinan akan selalu lengket

dengan kaki dan mudah bergerak serta bola tidak mudah direbut oleh lawan.

c. Cara *Dribbling* Sepakbola

Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menggiring bola dapat dilakukan bermacam-macam. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut: (1) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan, (2) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat. Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya: (1) bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri (Kusuma, 2021, p. 65).

Mariyono, dkk., (2017, p. 67) menyatakan bahwa menyatakan menggiring bola dapat dibedakan menjadi 4 teknik yaitu: (1) menggiring bola dengan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan kura- kura kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan kurakura kaki bagian atas atau penuh, (4) menggirig

dengan kura-kura kaki bagian dalam. Pendapat Ardiansyah & Komaini (2019, p. 32) menyatakan bahwa pada olahraga sepakbola banyak faktor yang menentukan kemampuan *dribbling* seorang pemain di antaranya, motivasi pemain dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, bakat serta kemampuan fisik seperti kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya tahan serta koordinasi.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan teknik menggiring bola perlu dilatih secara bertahap dan sesering mungkin agar pemain dapat terbiasa dengan teknik menggiring bola dan memiliki kecakapan menggiring bola. Agar pemain memiliki kecakapan dalam menggiring bola maka perlu latihan yang rutin untuk melatih kecakapan tersebut.

d. Kesalahan *Dribbling*

Menggiring bola merupakan gerakan keterampilan yang sulit dilakukan, tidak setiap pemain sepakbola mampu menggiring bola dengan baik, maka dalam pelaksanaannya seringkali terjadi kesalahan, sehingga bola lebih mudah direbut oleh lawan. Menurut Luxbacher (2011, p. 51), kesalahan yang sering terjadi pada saat menggiring bola antara lain: (1) Bola menggelinding terlalu jauh dari kaki dan berada di luar jangkauan. (2) Bola terselip di sela-sela kaki saat melakukan *dribble*. (3) Mengubah arah dengan cepat dan menggiring bola ke arah lawan.

Selanjutnya cara untuk memperbaiki kesalahan pada saat menggiring bola menurut Luxbacher (2011, p. 51), sebagai berikut: (1) Jaga bola agar tetap berada di bawah tubuh, serapat mungkin dengan kaki. Dari posisi tersebut mengubah arah dengan cepat dan bola selalu berada di bawah kontrol. Gunakan sentuhan yang halus saat menggiring bola. (2) Jangan terlalu bersemangat atau melakukan terlalu banyak gerakan tubuh yang berbeda. Kuasailah sedikit gerakan *dribble* saja dan gunakanlah untuk mengalahkan lawan. (3) Jaga agar kepala tetap tegak sesering mungkin saat menggiring bola. Penglihatan lapangan yang baik sama pentingnya dengan mempertahankan kontrol bola yang rapat.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa posisi kaki sangat penting dalam melakukan *dribbling*. Selain itu, dalam melakukan menggiring bola yang baik sangat diperlukan kemampuan gerak dasar tingkat tinggi, dengan kemampuan gerak dasar yang rendah maka gerakan-gerakan tersebut mustahil dapat dilakukan dengan baik.

e. Kegunaan *Dribbling* Sepakbola

Menggiring bola pada dasarnya bertujuan untuk melewati lawan, menahan bola, dan memberikan operan kepada teman satu tim. Hal terpenting dan harus diperhatikan saat menggiring bola yaitu dilakukan pada situasi yang tepat di daerah pertahanan lawan. Luxbacher (2011, p. 47) menyatakan, “Keterampilan menggiring

bola yang digunakan dalam situasi yang tepat dapat merusakkan pertahanan lawan”. Melalui kemampuan yang dimiliki (menggiring bola), biasanya pemain lawan melakukan penjagaan lebih dari satu orang. Akibatnya, lawan terpaksa keluar dari posisinya untuk mencegah kecepatan dan kelincahan yang sangat berbahaya. Dalam keadaan tersebut, pemain penyerang dengan cerdikny memberikan umpan kepada temannya yang leluasa untuk menendang bola ke gawang lawan.

Keterampilan *dribbling* harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Mahfud, dkk., (2020, p. 3) menyatakan banyak manfaat yang diperoleh dari penguasaan keterampilan melakukan *dribble* tersebut, manfaat *dribbling* antara lain:

- 1) Memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan.
- 2) Memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan.
- 3) Memindahkan bola karena rekan tim tidak bebas penjagaan untuk mencetak angka.
- 4) Menembus penjagaan ke arah gawang.
- 5) Menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim.
- 6) Menyiapkan permainan menyerang.
- 7) Memperbaiki posisi atau sudut (*angle*) sebelum mengoper ke rekan.
- 8) Membuat peluang untuk menembak.

Roberto, dkk., (2023, p. 101) menyatakan bahwa *running with the ball* adalah salah satu dari metode latihan yang dapat mengembangkan seorang pemain saat menggiring bola. *Running with the ball* adalah membawa lari bola secepat mungkin dengan

sentuhan kaki minimal 3 kali sentuhan. Latihan *running with the ball* merupakan salah satu bentuk pengembangan latihan teknik menggiring dalam sepakbola dengan menggunakan lintasan lurus, yang dimana pemain menggiring bola sambil berlari dengan cepat dan sedikit sentuhan dengan bola. Latihan *running with the ball* dibutuhkan unsur fisik seperti kecepatan sehingga menekankan kepada pemain untuk menggiring bola dengan cepat, di beberapa situasi dalam pertandingan pemain tidak perlu menggiring bola dengan kontrol yang dekat, terutama ketika pemain berada di daerah yang terbuka atau pemain dalam situasi menguntungkan untuk menciptakan peluang gol. Pemain ketika mendapatkan ruang gerak yang terbuka lebar, maka sebaiknya pemain terus melaju ke depan untuk memberikan tekanan.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa menggiring bola akan memberi manfaat dalam suatu tim jika dilakukan di daerah pertahanan lawan. Pemain yang terampil menggiring bola harus mampu memanfaatkannya dalam situasi yang tepat. Hal ini dikarenakan pemain yang terampil menggiring bola akan mampu membuka atau mengacaukan pertahanan lawan. Seringkali pemain yang terampil menggiring bola dijaga atau dihadang oleh lebih dari satu pemain. Kondisi yang demikian dapat dimanfaatkan untuk mencetak gol ke gawang lawan yaitu dengan cara mengoperkan bola kepada teman setim yang leluasa untuk

melakukan tembakan ke gawang lawan. Tetapi pada dasarnya menggiring bola memiliki kegunaan untuk melewati lawan, untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk segera memberikan operan kepada teman.

3. Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang sering digunakan hampir pada setiap cabang olahraga. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dwi, dkk., (2018, p. 62) menyatakan bahwa Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh. Dalam hal ini kecepatan sangat penting untuk tetap menjaga mobilitas bagi setiap orang atau atlet.

Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi kecepatan dapat pula terbatas pada gerakan setiap anggota gerak tubuh. Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai sangat penting, terutama karena dalam aktivitas olahraga dituntut untuk dapat bergerak dengan cepat. Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi

suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin (Putra, dkk., 2020, p. 941).

Di samping itu, kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Faktor yang memengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin. Kecepatan adalah keturunan dan bakat bawaan, waktu reaksi kemampuan mengatasi tahanan luar, teknik, koordinasi, dan semangat, serta elastisitas otot. Dawud & Hariyanto (2020, p. 224) menyatakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan secara berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dengan waktu yang sesingkat singkatnya seperti pada saat berlari (*sprint*), pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan serta masih banyak lainnya.

Pasaribu (2020, p. 19) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Dalam hal ini kecepatan sangat penting untuk tetap menjaga mobilitas bagi setiap orang atau atlet.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu

kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Faktor yang memengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin.

4. Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan merupakan puncak kemampuan fisik yang dimiliki oleh pemain pada semua cabang olahraga termasuk olahraga sepakbola. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Arwandi & Firdaus (2021, p. 8) menyatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan terhadap posisi tubuh. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Kelincahan dibutuhkan untuk gerakan-gerakan yang cepat dan juga tetap seimbang atau tidak jatuh dari tumpuan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan adalah kemampuan untuk mempertahankan atau mengontrol posisi tubuh saat cepat berubah arah selama serangkaian gerakan (Satriaputra & Widodo, 2019, p. 189). Prayoga, dkk., (2022, p. 119) berpendapat bahwa kelincahan merupakan kemampuan seorang atlet melakukan reaksi terhadap

rangsangan, mampu melakukan *start* dengan cepat dan efisien, bergerak dengan benar, selalu siap untuk mengubah atau berhenti secara cepat untuk bermain dengan cepat, lembut, efektif dan berulang-ulang. Kelincahan merupakan komponen dasar seperti keseimbangan, koordinasi, kemampuan untuk beradaptasi, dan bereaksi terhadap perubahan lingkungan.

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan merubah arah dalam waktu yang singkat. Seseorang dikatakan lincah jika orang tersebut mempunyai kemampuan untuk mengubah arah gerak tubuhnya dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi tubuhnya. Jadi bisa dikatakan bahwa kelincahan sangat membutuhkan kelenturan dan keseimbangan tubuh dalam pelaksanaannya. Bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan adalah bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat serta mengubah arah dengan waktu yang singkat (Fathoni & Rachman, 2020, p. 12).

Hidayat (2019, p. 3) menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi dan keseimbangan yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Kelincahan adalah kemampuan seseorang merubah posisi berbeda dalam keadaan bergerak. Seorang atlet harus memiliki kelincahan yang baik untuk merubah gerakan

tubuh secara cepat dan efektif, karena selama pertandingan pemain melakukan gerakan seperti berlari dan merubah arah gerakan secara cepat baik dalam menggiring bola maupun menghalangi pergerakan musuh. Kelincahan adalah kemampuan untuk menggerakkan arah dan mengubah posisi tubuh dengan cepat, efektif, dan sadar, dan membutuhkan integritas keterampilan gerak dengan menggunakan kombinasi keseimbangan, koordinasi, kecepatan, refleks, kekuatan, daya tahan, dan stamina.

Kelincahan digunakan untuk mengkoordinasikan berbagai gerakan, mempermudah penguasaan teknik dan mempermudah orientasi terhadap lawan dan keadaan disekitarnya. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, kelincahan merupakan salah satu komponen yang dapat memberikan kontribusi terhadap meningkatkannya keterampilan tersebut. Hal ini juga dibuktikan dari hasil penelitian sebelumnya, Herman & Hasbillah (2022); Gumelar & Cendra (2023); Daulay & Azmi (2021); Arwandi & Firdaus (2021); Huda (2019) menunjukkan bahwa kelincahan memiliki kontribusi terhadap keterampilan menggiring bola.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan merupakan unsur yang paling sulit dalam

pembentukannya, karena kelincahan adalah hasil dari kombinasi pembentukan unsur kecepatan, kekuatan, dan keseimbangan. Kelincahan sangat membantu *foot work* dalam permainan. Tanpa gerakan kaki yang lincah dan teratur pemain tidak dapat merubah-ubah arah dengan cepat ketika melewati lawan. Kelincahan seorang pemain akan nampak saat pemain dapat membuat gerakan yang cepat untuk merubah arah dan posisi tubuhnya, menghindari benturan dengan lawan dan mampu melewati hadangan pemain lawan.

b. Faktor yang Memengaruhi Kelincahan

Menurut Mylsidayu & Kurniawan (2018, p. 148-149), faktor-faktor yang mempengaruhi *agility* antara lain sebagai berikut:

- 1) Komponen biomotor yang meliputi kekuatan otot, *speed*, *power* otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi.
- 2) Tipe tubuh. Orang tergolong mesomorf lebih tangkas dari pada eksomorf dan endomorf.
- 3) Umur. *Agility* meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Kemudian selama periode *rapid growth*, *agility* tidak meningkat atau tetapi menurun. Setelah melewati *rapid growth*, maka *agility* meningkat lagi sampai anak mencapai usia dewasa, kemudian menurun lagi menjelang usia lanjut.
- 4) Jenis kelamin. Anak laki-laki memiliki *agility* sedikit di atas perempuan sebelum umur puberitas. Tetapi, setelah umur puberitas perbedaan *agility*-nya lebih mencolok.
- 5) Berat badan. Berat badan yang lebih dapat mengurangi *agility*.
- 6) Kelelahan. Kelelahan dapat mengurangi *agility*. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

Eler & Eler (2018, p. 1910) menyatakan kelincahan adalah kemampuan untuk menggerakkan arah dan mengubah posisi tubuh

dengan cepat, efektif, dan sadar, dan membutuhkan integritas keterampilan gerak dengan menggunakan kombinasi keseimbangan, koordinasi, kecepatan, refleks, kekuatan, daya tahan, dan stamina. Bafirman & Wahyuni (2019, p. 127) menyatakan bahwa rangkaian gerak kelincahan meliputi gerak *acceleration, suspension, break, change direction, dan acceleration*. Gerakan yang dilakukan adalah gerakan percepatan menuju poin, melakukan gerak berhenti dengan cepat dan menahan, segera mengubah arah, dan melakukan percepatan menuju poin berikutnya yang dilakukan dengan jumlah pengulangan yang ditentukan sebagai ciri latihan kecepatan gerak dalam bentuk kelincahan.

5. Power Otot Tungkai

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya. Daya ledak adalah gabungan antara kecepatan dan kekuatan atau pengarahannya gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Kemampuan yang cepat dan kuat juga dibutuhkan atlet untuk melakukan gerakan-gerakan yang cepat dan perlu tenaga kuat (Sunardi & Henjilito, 2020, p. 12).

Bafirman & Wahyuni (2019, p. 135) menyatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam

waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki. Irianto (2018, p. 67), menyatakan bahwa *power* otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk mengatasi tahanan dengan gerakan yang cepat misalnya melompat, melempar, memukul, dan berlari. Pengembangan *power* khusus dalam latihan kondisi berpedoman pada dua komponen, yaitu: pengembangan kekuatan untuk menambah daya gerak, mengembangkan kecepatan untuk mengurangi waktu gerak. Penentu *power* otot adalah kekuatan otot, kecepatan rangsang syaraf dan kecepatan kontraksi otot.

Daya ledak merupakan kemampuan untuk melepaskan panjang otot secara maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 2017, p. 199). Berkaitan dengan *power*, Zakaria, dkk., (2018, p. 2) menyatakan bahwa *power* adalah kemampuan untuk menghasilkan gaya dengan cepat dan eksplosif. Orang dengan *output* daya yang lebih tinggi menunjukkan lompatan vertikal yang lebih tinggi dan peningkatan kemampuan untuk berakselerasi dan bergerak dengan cepat. Variasi beban, kecepatan gerakan, dan jangkauan gerak sangat penting dalam memaksimalkan pengembangan daya. Ini dicapai dengan menerapkan pelatihan daya berbasis beban dan latihan plyometrik.

Daya ledak atau *power* adalah penampilan unjuk kerja per unit waktu serta *power* sebagai hasil kali dari kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum. Daya ledak (*power*) adalah hasil kali dari kekuatan dan kecepatan (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 39). Daya ledak otot yang dihasilkan oleh *power* otot tungkai berpengaruh dalam pemindahan momentum horizontal ke vertikal. Hal ini akan akan berpengaruh oleh daya dorong yang dihasilkan dari perubahan momentum, karena karakteristik lompat adalah gerakan tolakan harus dilakukan dengan mengarahkan tenaga ledak otot. *Power* dihitung sebagai produk gaya dan kecepatan dan posisi sebenarnya dengan integrasi kecepatan). Daya ledak adalah produk dari kekuatan dan kecepatan otot. Meningkatkan otot kekuatan adalah kondisi dasar untuk meningkatkan daya ledak.

Mylsidayu (2018, p. 136) menyatakan bahwa *power* dapat diartikan sebagai “kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak. Oleh sebab itu, urutan latihan *power* diberikan setelah atlet dilatih unsur kekuatan dan kecepatan”. Pendapat Har & Sepriadi (2019, p. 44) bahwa daya ledak sering disebut sebagai kecepatan melakukan pekerjaan dan dihitung dengan mengalikan kekuatan dengan kecepatan. Daya ledak merupakan hasil kali dari dua komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan dan kecepatan yang dirumuskan; $Power = Force (strength) \times Velocity (speed)$.

Bafirman & Wahyuni (2019, p. 135) menyatakan bahwa daya ledak menurut macamnya ada dua, yaitu daya ledak *absolute* berarti kekuatan untuk mengatasi suatu beban eksternal yang maksimum, sedangkan daya ledak *relative* berarti kekuatan yang digunakan untuk mengatasi beban berupa berat badan sendiri. Daya ledak akan berperan apabila dalam suatu aktivitas olahraga terjadi gerakan eksplosif. Metode pengembangan daya ledak dijelaskan Bafirman & Wahyuni (2019, p. 137) sebagai berikut:

- a. Meningkatkan kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama. Latihan kekuatan dan kecepatan secara bersamaan diberikan dengan pembebanan sedang, latihan kekuatan dan kecepatan ini memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap nilai dinamis jika dibandingkan dengan latihan kekuatan saja.
- b. Meningkatkan kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan. Latihan daya ledak yang menitikberatkan pada kekuatan, intensitas pembebanannya adalah submaksimal dengan kecepatan kontraksi antara 7-10 detik dan pengulangnya 8-10. Meningkatnya kekuatan otot secara tidak langsung berpengaruh terhadap daya ledak otot. Otot mempunyai kekuatan yang baik mempunyai daya ledak yang pula, sebaliknya daya ledak besar dipastikan mempunyai kekuatan yang besar. Latihan isotonik dan isometrik dapat mengakibatkan hipertrofi dan meningkatkan kekuatan otot skelet.
- c. Meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikan kekuatan, menurut Latihan daya ledak dengan penekanan kecepatan rangsang mendapat pembebanan sedang atau pembebanan ringan. Dalam mengembangkan daya ledak beban latihan tidak boleh terlalu berat sehingga gerakannya dapat berlangsung dengan cepat dan frekuensi yang lebih banyak.

Berikut adalah contoh susunan menu program latihan untuk meningkatkan daya ledak oleh Irawadi (2017, p. 161), yaitu: (1) tujuan latihan: meningkatkan daya ledak otot tungkai. (2) metode latihan: pengulangan bentuk latihan: *dead lift, split leg jump, bend press, power*

push-up, squat, squat jump. (3) intensitas latihan: 80% (usaha maksimal). lama pembebanan: waktu minimal untuk masing-masing latihan repetisi: 5 x masing-masing latihan, waktu istirahat: antar pengulangan 60 detik.

Bompa & Haff (2019, p. 245) menjelaskan latihan *plyometric* yang terdiri atas: memberi regangan (*stretch*) pada otot, tujuan dari pemberian regangan yang cepat pada otot-otot yang terlibat sebelum melakukan kontraksi (gerak), secara fisiologis untuk: (a) memberi panjang awal yang optimum pada otot, (b) mendapatkan tenaga elastis dan (c) menimbulkan reflek regang. *Plyometric* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Prinsip metode latihan *plyometric* adalah kondisi otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek.

Plyometric adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Prinsip metode latihan *plyometric* adalah kondisi otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (Sukadiyanto, 2011, p. 27). Bompa & Haff (2019, p. 245) menjelaskan latihan *plyometric* yang terdiri atas: memberi regangan (*stretch*) pada otot, tujuan dari pemberian regangan yang cepat pada otot-otot yang terlibat sebelum melakukan kontraksi (gerak), secara

fisiologis untuk: (a) memberi panjang awal yang optimum pada otot, (b) mendapatkan tenaga elastis dan (c) menimbulkan reflek regang.

Power tungkai dalam penelitian ini diukur menggunakan tes *vertical jump*. *Vertical jump* sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot. Otot yang dominan tidak hanya otot pada kaki. Pendapat Sari, dkk., (2021, p. 90) bahwa otot utama yang terlibat dalam melakukan *vertical jump* antara lain *latissimus dorsi*, *erector spinae*, *vastus medialis*, *rectus femoris*, dan *tibialis anterior*. Otot *latissimus dorsi* dan *erector spinae* adalah otot tubuh yang menyebabkan gerakan melompat menjadi optimal. Pendapat Yulifri & Sepriadi (2018, p. 19) bahwa otot tungkai yang terlibat dalam kegiatan menolak antara lain, otot *tensor fascialata*, otot *aductor* paha, otot *gluteus maksimus*, otot *vastus lateralis*, otot *sartorius*, otot *tibialis anterior*, otot *rectus femoris*, otot *gastrocnemius*, otot *peroneus longus*, otot *soleus*, otot *ektensor digitorium longus*, otot *abductor*, otot paha *medial* dan otot paha *lateral*.

Pendapat para ahli tersebut di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *power* tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk mengatasi tahanan dengan gerakan yang cepat misalnya melompat, melempar, memukul, dan berlari. Pengembangan *power* khusus dalam latihan kondisi berpedoman pada dua komponen, yaitu: pengembangan kekuatan untuk menambah daya gerak, mengembangkan kecepatan untuk mengurangi waktu gerak. Penentu *power* otot adalah kekuatan otot, kecepatan rangsang syaraf dan kecepatan kontraksi otot.

6. Profil SSO *Real Madrid Foundation* UNY

SSO *Real Madrid Foundation* UNY (SSO RMF UNY) merupakan singkatan dari Sekolah Sosial Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang berada di Sleman. SSO RMF UNY bekerjasama dengan Yayasan Pengembangan Olahraga Sosial Indonesia meresmikan *Real Madrid Social School Sport* di stadion atletik dan sepak bola UNY. Yayasan *Real Madrid Foundation* merupakan sekolah non formal yang memiliki visi untuk membantu permasalahan sosial masyarakat khususnya pada anak-anak dan remaja di seluruh dunia. Dengan kegiatan yang bervariasi di SSO RMF UNY, anak-anak di didik dan dilatih tidak hanya untuk menjadi hebat dalam bermain sepakbola tetapi memberikan pembelajaran karakter untuk hidup mandiri di masa depan.

Melalui aktivitas olahraga sepakbola anak-anak mendapatkan *skill of life* dan lepas dari berbagai masalah sosial. Tujuan mulia dari Yayasan *Real Madrid Foundation* ini, jika bekerja sendiri tidak akan mampu melayani jumlah anak-anak di seluruh dunia. Melalui lembaga-lembaga yang peduli pada masalah sosial pada anak-anak, maka lahirlah SSO *Real Madrid Foundation* di beberapa benua. UNY menjadi salah satu lembaga yang memiliki rasa peduli pada dunia pendidikan dan menyambut baik ajakan dari pihak *Real Madrid Foundation* untuk seiring sejalan mengelola sebuah Sekolah Sosial Olahraga di Yogyakarta, dikarenakan Yogyakarta adalah daerah yang terdampak dengan bencana alam dan masalah sosial.

SSO RMF UNY berdiri diantara 6 kota lainnya setelah melalui pengajuan proposal sekitar Maret tahun 2011, validasi kemampuan UNY dalam mengelola SSO RMF UNY, *Training of Trainer* dilaksanakan pada seluruh instruktur, sampai resmi dibukanya SSO RMF UNY pada tanggal 3 Maret 2012 oleh Bapak Andi Alfian Mallarangeng Menpora Republik Indonesia. Sebagai sekolah non formal yang baru berkembang, SSO RMF UNY melaksanakan berbagai aktivitas latihan dan kegiatan tambahan supaya sseiring sejalan dengan tujuan *Real Madrid Foundation* Spanyol. Aktivitas latihan, pertandingan, pembinaan mental, sosialisasi gizi olahraga, berkunjung ke siswa yang terkena musibah dan kegiatan yang menunjang perkembangan sosial anak, dilakukan semaksimal mungkin untuk mengembangkan *skill of life* selain keterampilan bermain sepakbola. Visi dari SSO RMF UNY adalah mencetak pemain profesional, mandiri, berkarakter.

7. Profil SSB STFA

Akademi Sepakbola di Sleman, yaitu Sleman Timur FA (STFA) dengan *homebase* di lapangan Dolo, Wedomartani, Ngemplak, Sleman Yogyakarta. Sleman Timur FA berdiri pada 1 Januari 2020 dan rata rata diisi para pemain jebolan SSB Matra Sleman dan SSB Bina Putra Jaya Sleman, bekerja sama dengan Pemerintah Desa Wedomartani Ngemplak Sleman, ingin membuat sebuah akademi sepakbola agar anak-anak setelah selesai usia dini bisa melanjutkan jenjang lapangan besar. Selain itu tujuan utama adalah membuat Akademi Sepakbola dengan standar

EPA (*Elite Pro Academy*) agar bisa membantu sistem pembinaan dan pelatihan untuk anak usia dini ke jenjang selanjutnya, yang diterapkan sesuai kurikulum serta mendekati sistem pembinaan EPA (*Elite Pro Academy*) agar para siswa mempunyai kemampuan, atau *skill* sepakbola yang bisa bersaing untuk jenjang selanjutnya.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka pikir. Hasil penelitian yang relevan adalah:

1. Penelitian yang dilakukan Bima & Zulkifli (2023) berjudul “Kontribusi Kelincahan dan Power terhadap Kemampuan *Dribbling* Permainan Futsal”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan power terhadap kemampuan *dribbling* permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Siak Hulu. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi. Penarikan sampel penelitian dengan *total sampling* berjumlah 15 orang siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini menggunakan instrumen yang sudah baku antara lain tes *Dodging Run Test*, *Vertical Jump Test* dan tes *dribbling* bola pada permainan Futsal. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji nilai korelasi ganda dan menghitung nilai kontribusi. Hasil penelitian diperoleh 1) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* bola futsal dengan nilai $r_{hitung} = 0,752$

> $r_{tabel} = 0,514$ dan nilai KD sebesar 56,5%. 2) Terdapat kontribusi power terhadap keterampilan *dribbling* bola futsal dengan nilai $r_{hitung} = 0,613 > r_{tabel} = 0,514$ dan nilai KD sebesar 37,59%. 3) Terdapat kontribusi kelincahan dan power terhadap keterampilan *dribbling* bola futsal dengan nilai $r_{hitung} = 0,78 > r_{tabel} = 0,514$ dan nilai KD sebesar 61,01%.

2. Penelitian yang dilakukan Sudirman (2018) berjudul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Penjaskes STKIP Setia Budhi Rangkasbitung”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara eksplosif otot tungkai power dan kelincahan pada kemampuan menggiring bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Berdasarkan hasil analisis dan perhitungan data, dapat disimpulkan bahwa: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola. 2) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kemampuan menggiring bola. 3) Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada sepak bola siswa permainan kemahasiswaan STKIP Setia Budhi Rangkasbitung.
3. Penelitian yang dilakukan Kristina (2018) berjudul “Kemampuan Menggiring Bola (Studi Korelasional Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan *Dribel* pada Permainan Sepakbola Siswa Sekolah

Menengah Pertama)”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kecepatan (X1) dan kelincahan (X2) dengan keterampilan *dribble* bola (Y) pada permainan sepakbola siswa putra. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode Korelasional (hubungan). Populasi dan sampel adalah siswa putra sebanyak 30 siswa, seluruh populasi menjadi sampel penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan tes pada setiap variabel, dilakukan uji statistik dengan rumus korelasi, melalui analisis korelasi regresi sederhana dan analisis regresi korelasi berganda. Hasil pengolahan dan analisis data hubungan kecepatan dengan kemampuan *dribble* bola diperoleh hasil sebesar $r = 0,67$ berarti kontribusi kecepatan sebesar 67%. Hubungan kelincahan dengan hasil *dribble* bola sebesar $r = 0,63$ kontribusi kelincahan sebesar 63%, Sedangkan hubungan kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan hasil *dribble* bola sebesar $R = 0,67$ berarti kontribusi kedua variabel tersebut sebesar 67%. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka disimpulkan kedua variabel X1 dan X2 secara bersama-sama memiliki hubungan yang cukup signifikan dengan sumbangan 67%, artinya di atas 50%, walaupun tidak maksimal hubungan kedua variabel, berarti masih ada variabel lain yang mempengaruhi.

4. Penelitian yang dilakukan Maidarman (2020) berjudul “Kontribusi Kecepatan, Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan *Dribbling*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan

dribbling pemain SSB Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian berjumlah 37 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* berjumlah 37 orang pemain. Teknik pengambilan data yaitu: 1) kecepatan di tes dengan lari 50 meter, 2) Kelincahan di tes dengan *arrowhead aqibility test*, 3) Koordinasi mata-kaki dites dengan menendang bola kedinding sasaran, 4) Kemampuan *dribbling* dites dengan mengiring bola melewati patok. Data dianalisis dengan korelasi product moment dan korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Hasil analisis data diperoleh sebagai berikut: 1) Kecepatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 38,94%. 2) Kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 33,76%. 3) Koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 30,80%. 4) Kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan sebesar 56,70%.

5. Penelitian yang dilakukan Andriasnyah & Winarno (2020) berjudul “Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan dan Koordinasi Dengan Keterampilan *Dribbling* Siswa Akademi Arema U-14”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kecenderungan hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan *dribbling* siswa Akademi

Arema U-14. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan subjek penelitian siswa Akademi Arema U-14 berjumlah 30 siswa. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa; 1) tidak ada hubungan antara kecepatan dengan keterampilan *dribbling* dengan rhitung (0,233) < rtabel (0,361), 2) tidak ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* dengan rhitung (0,326) < rtabel (0,361), 3) tidak ada hubungan antara koordinasi dengan keterampilan *dribbling* diperoleh rhitung (0,318) < rtabel (0,361) dan 4) ada hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan *dribbling* dengan $R_{y.x1x2x3}$ (0,507) > rtabel (0,361).

C. Kerangka Pikir

Salah satu unsur yang sangat penting dalam menggiring bola yaitu kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh. Dalam hal ini kecepatan sangat penting untuk tetap menjaga mobilitas bagi setiap orang atau atlet.

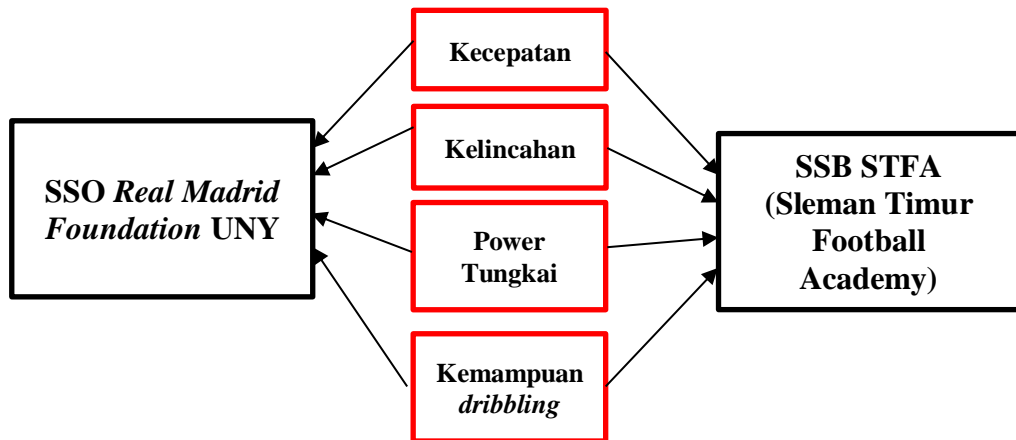
Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dengan menjaga keseimbangan tanpa kehilangan kecepatannya. Kelincahan dapat diartikan sebagai suatu ketangkasan dalam melakukan gerakan yang relatif singkat, dengan kata lain kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dengan cepat ketika bergerak tanpa kehilangan keseimbangan serta

kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan dalam menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusur tanah lurus ke depan melainkan pemain mampu menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat dengan membuat gerakan yang cepat untuk merubah arah dan posisi tubuhnya, menghindari benturan dengan lawan dan meliukkan badannya untuk melewati lawan. Dalam bermain sepakbola kelincahan memiliki hubungan dengan keterampilan menggiring bola.

Daya ledak adalah gabungan antara kecepatan dan kekuatan atau pengarahannya gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Kemampuan yang cepat dan kuat juga dibutuhkan atlet untuk melakukan gerakan-gerakan yang cepat dan perlu tenaga kuat. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. Menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan.

Berdasarkan fakta di lapangan, seperti yang terjadi pada pemain sepakbola, menurut pengamatan peneliti memiliki kemampuan menggiring bola yang berbeda-beda. Hal ini terlihat pada saat latihan dan bertanding, umumnya pemain tidak bisa menggiring bola dengan baik dan tepat, faktor kurangnya kecepatan, power otot tungkai yang masih lemah serta kemampuan menggiring bola yang belum tepat menjadi hal yang perlu diperbaiki. Bagan kerangka berpikir pada Gambar sebagai berikut.

Gambar 3. Bagan Kerangka Pikir



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan dalam kerangka pemikiran, hipotesis yang diajukan yaitu

1. Ada perbedaan yang signifikan kecepatan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA.
2. Ada perbedaan yang signifikan kelincahan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA.
3. Ada perbedaan yang signifikan power tungkai pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA.
4. Ada perbedaan yang signifikan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Pendapat Sugiyono (2019, p. 36) penelitian komparatif merupakan penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda. Dimana pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui perbedaan kecepatan, kelincahan, power tungkai, dan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SSO RMF yang beralamat di GOR UNY Sayap Barat, Jl. Colombo Yogyakarta No.1, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281 dan SSB STFA (Sleman Timur football Academy) yang beralamat di Lapangan Dolo Wedomartani, Sleman, DIY. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Secara *universal* populasi ialah totalitas objek riset yang berbentuk barang, hewan, tanaman, indikasi klinis, indikasi instan, nilai hasil uji, manusia, informan, kejadian yang terjaln serta area yang digunakan selaku sumber informasi primer serta mempunyai ciri tertentu dalam sesuatu riset (Ibrahim, dkk., 2018, p. 105). Populasi adalah

totalitas atau keseluruhan subjek penelitian baik benda, orang, ataupun suatu hal lain yang di dalamnya bisa diambil informasi penting berupa data penelitian (Nurdin & Hartati, 2019, p. 92). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA yang berjumlah 312 pemain.

Tabel Jumlah Populasi Pemain SSO RMF UNY dan SSB STFA

KU	SSO RMF UNY	SSB STFA
U-10 Tahun	40	-
U-11 Tahun	58	-
U-12 Tahun	33	-
U-13 Tahun	39	30
U-14 Tahun	34	17
U-15 Tahun	39	22
Jumlah	243	69

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi (Nurdin & Hartati, 2019, p. 104). Darwin, dkk., (2020, p. 106) menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Darwin, dkk., (2020, p. 115) menyatakan bahwa *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan pertimbangan, ukuran dan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sebelum dilaksanakannya proses penelitian. Ciri utama dari penggunaan teknik ini yakni sampel harus mampu merepresentasikan hasil penelitian yang telah diharapkan oleh peneliti. Adapun kriterianya

yaitu, (1) Mengikuti tes dan pengukuran sesuai prosedur dari awal hingga akhir, (2) pemain SSO RMF UNY dengan SSB STFA usia 12-13 tahun, (3) masih aktif mengikuti latihan, (4) Tidak pernah bolos dalam latihan. Berdasarkan hal tersebut yang memenuhi sampel berjumlah 40 pemain dengan rincian 20 pemain SSO RMF UNY dan 20 pemain SSB STFA.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel adalah konsep yang mempunyai nilai bervariasi, mempunyai lebih dari satu nilai, keadaan, kategori, atau kondisi. Variabel adalah sesuatu yang menjadi pusat perhatian peneliti paling utama, yang nilainya berbeda-beda dan berubah-ubah (Budiwanto, 2017, p. 58). Variabel dalam penelitian ini yaitu kecepatan, kelincahan, power tungkai, dan kemampuan *dribbling*. Definisi operasionalnya sebagai berikut:

1. Kecepatan adalah kemampuan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA untuk bergerak secepat-cepatnya yang diukur dengan tes lari 20 meter dengan satuan detik.
2. Kelincahan adalah kemampuan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA mengubah arah secara cepat dan efektif, sambil bergerak atau berlari hampir dengan kecepatan penuh, yang diukur menggunakan *Illinois Agility Test* dengan satuan detik.
3. *Power* otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat dan diukur menggunakan tes *vertical jump* dengan satuan *centimeter*.

4. Kemampuan *dribbling* sepakbola merupakan kemampuan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA untuk menggiring bola melewati pancang yang ditata sedemikian rupa secara berbelok-belok dari garis start menuju garis *finish* yang diukur dengan tes *Short Dribbling Test* dalam satuan detik (AFC, 2012, p. 99).

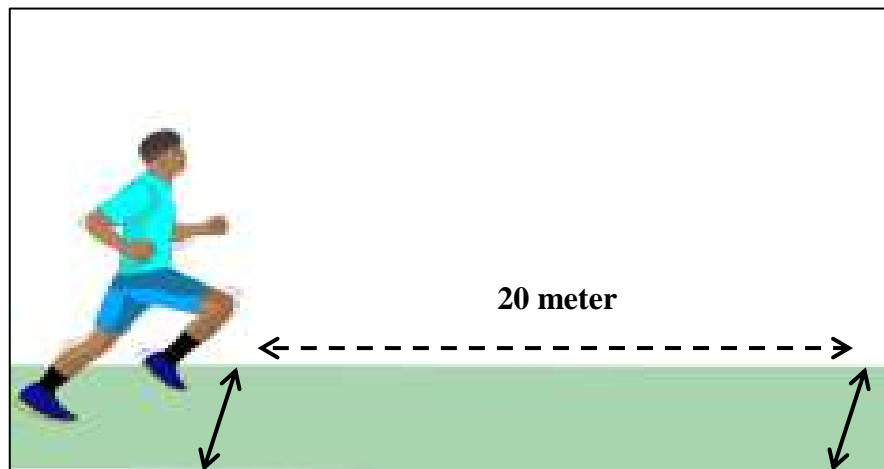
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Arikunto (2019, p. 134) menyatakan instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen yang digunakan sebagai berikut:

1. Kecepatan (Tes Lari 20 Meter)
 - a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan. Validitas sebesar 0,872 dan reliabilitas sebesar 0,891 (Bafirman & Wahyuni, 2019: 88).
 - b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 20 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera *start*, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
 - c. Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starter, (2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
 - d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis finish,

- menempuh jarak 20 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri start, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
- e. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.
 - f. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 20 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital.

Gambar 4. Tes Lari 20 Meter



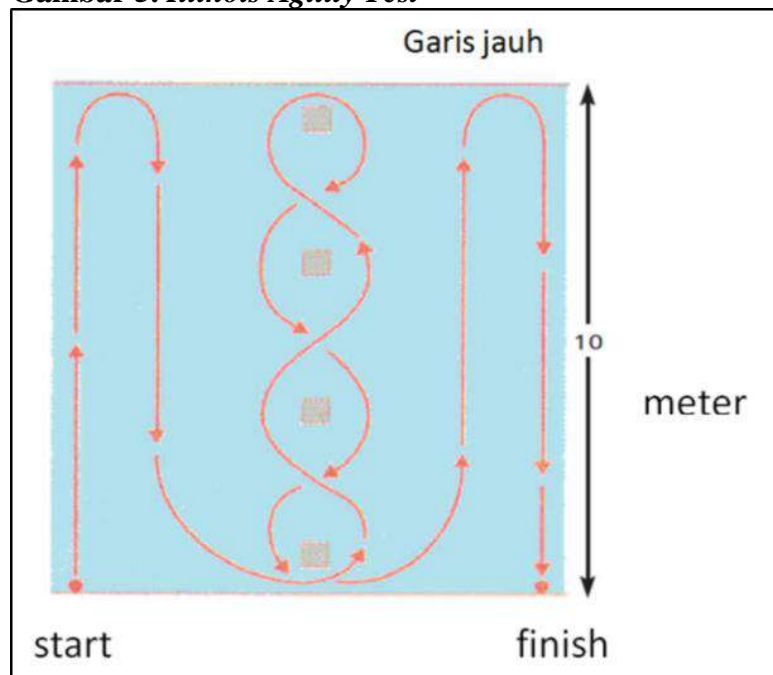
(Sumber: Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 88)

2. Kelincahan (*Illinois Agility Test*)

Kelincahan diukur menggunakan *illinois run test*. Tes ini memiliki tingkat validitas tes adalah 0,99 dan tingkat reliabilitasnya adalah 0,89 (Mubarok, 2018, p. 304). Sepdanius, dkk., (2019, p. 74) menyatakan bahwa prosedur tes *illinois run test* sebagai berikut:

- a. Tujuan tes: Untuk mengetes kelincahan.
- b. Peralatan yang dibutuhkan : 8 buah kun, *Stopwatch*
- c. Prosedur pelaksanaan tes: Panjang area tes adalah 10 meter dan lebarnya (jarak titik *start* dengan *finish*) adalah 5 meter. 4 *cone* digunakan sebagai tanda *start*, *finish*, dan untuk titik memutar 2 kun. 4 *cone* lainnya disimpan di tengah-tengah diantara titik *start* dan *finish*. Jarak tiap *cone* yang di tengah adalah 3.3 meter.
- d. Subjek siap-siap untuk berlari dengan posisi badan condong ke depan. Ketika ada aba-aba “Ya”, *stopwatch* dijalankan, dan subjek lari secepat mungkin kemudian mengubah arah gerakan sesuai dengan alur gerakan yang terlihat pada gambar di samping tanpa mengenai atau menyenggol kun yang ada sampai ke titik *finish*.

Gambar 5. Illinois Agility Test



(Sumber: Sepdanius, dkk., 2019, p. 75)

3. Power Tungkai (*Vertical Jump*)

Instrumen tes power tungkai menggunakan *vertical jump*, dengan validitas sebesar 0,978 dan reliabilitas sebesar 0,989 (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 109). Prosedur pelaksanaan tes *Vertical jump* atau loncat tegak, yaitu sebagai berikut:

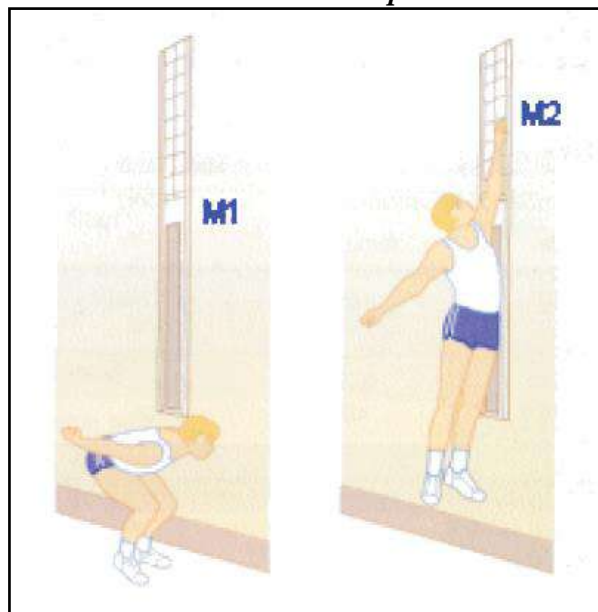
- a. Alat yang digunakan
 - 1) Papan yang ditempel pada dinding dengan ketinggian dari 150 hingga 350 cm.
 - 2) Kapur bubuk (bubuk bedak atau tepung).
 - 3) Alat penghapus papan tulis.
 - 4) Alat tulis.
- b. Petugas tes
 - 1) Memanggil dan menjelaskan tes.
 - 2) Mengawasi dan membaca hasil tes.
 - 3) Mencatat hasil tes tinggi raihan berdiri dan raihan waktu meloncat.
- c. Pelaksanaan
 - 1) Raihan tegak
 - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan diolesi serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan

ditempelkan pada papan yang berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan.

2) Raihan loncat tegak

Mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan tangan atau lengan yang disukai diangkat dalam posisi vertikal dan lengan yang lain bergantung di samping badan tidak diperkenankan mengayunkan lengan untuk membantu momentum loncatan. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga meninggalkan bekas.

Gambar 6. Tes *Vertical Jump*



(Sumber: Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 189)

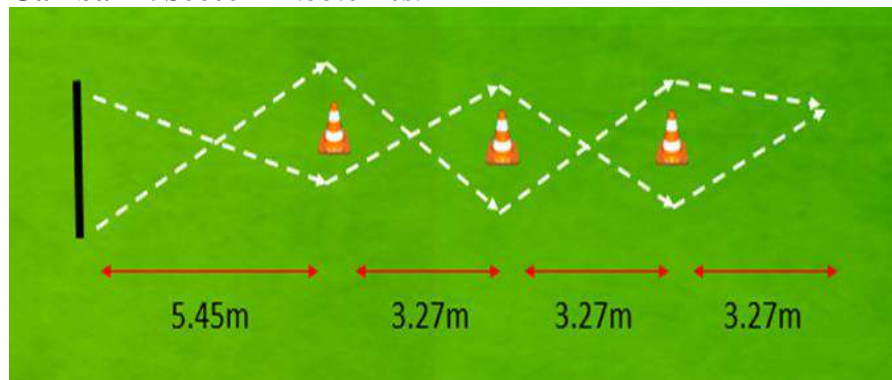
4. Kemampuan *Dribbling*

Kemampuan *dribbling* diukur menggunakan tes “*Short Dribbling Test*” dengan validitas sebesar 0,735 dan reliabilitas sebesar 0,861. Peneliti menggunakan tes ini karena pada tes ini terdapat unsur-unsur

yang dinilai mencakup atau dapat mengetahui kemampuan menggiring bola. Tes ini menekankan pada kecepatan waktu.

- a. Alat dan Perlengkapan: Lapangan tes rata, *marker*, *cone*, pancang, *leader drill*.
- b. Pelaksanaan: Dengan aba-aba ya testi menggiring bola kea rah luar dan dalam menurut yang sudah ditentukan.
- c. Penilaian: Hitung waktu tempuh dimulai saa aba-aba ya sampel testi kembali di garis *finish*, lalu testi kembali ke *finish*, dan testi harus masuk ke garis *finish* dengan bola yang sudah terkontrol, ulangan tiga kali, waktu terbaik dari 3 ulangan merupakan hasil dari testi.

Gambar 7. Soccer Dribble Test



(Sumber: AFC, 2012, p. 99)

F. Teknik Analisis Data

1. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, varian, maksimum, minimum, *sum*, *range*, kurtosis dan *skewness* (kemencengan distribusi). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik

analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2019, p. 112). Rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017, p. 190). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Shapiro-Wilk* dengan bantuan *SPSS 22.0 for Microsoft Windows*. Jika nilai *p-value* > dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* < dari 0,05, maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto, 2017, p. 193). Uji homogenitas dianalisis menggunakan *SPSS 22.0 for Microsoft Windows*. Jika hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* > dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai *p-value* < dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

3. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan *t-test*. Test t atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Uji t yang digunakan yaitu *independent sample test* (dua kelompok sampel tidak berpasangan). Analisis untuk menguji perbedaan kemampuan ketangguhan mental berdasarkan jenis kelamin menggunakan analisis uji t *independent sample test* (dua kelompok sampel tidak berpasangan). Menurut Ananda & Fadhil (2018, p. 287) kriteria pengujian sebagai berikut:

- a. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ (df n-2) dan *p-value* < 0,05 maka H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.
- b. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ (df n-2) dan *p-value* > 0,05 maka H_a ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data yang digunakan merupakan data kecepatan, kelincahan, power tungkai, dan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA. Hasil analisis perbedaan kecepatan, kelincahan, power tungkai, dan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA dijelaskan sebagai berikut:

1. Hasil Analisis Deskriptif

a. Kecepatan

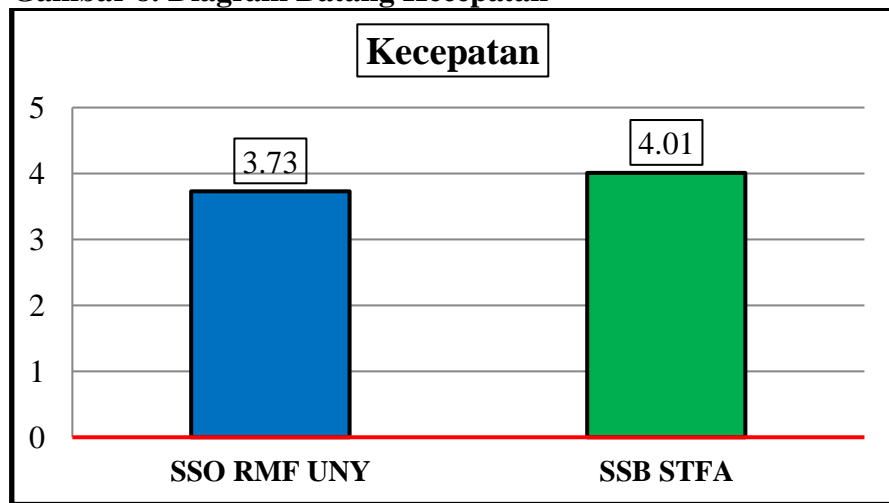
Deskriptif statistik data kecepatan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Deskriptif Statistik Kecepatan

Statistik	Kecepatan	
	SSO RMF UNY	SSB STFA
<i>N</i>	20	20
<i>Mean</i>	3,73	4,01
<i>Median</i>	3,56	4,02
<i>Mode</i>	3,56	3,73 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,42	0,35
<i>Minimum</i>	3,22	3,30
<i>Maximum</i>	4,88	4,77

Berdasarkan Tabel 1, kecepatan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA dapat disajikan pada Gambar 8 sebagai berikut.

Gambar 8. Diagram Batang Kecepatan



Berdasarkan Tabel 1 dan Gambar 8 di atas menunjukkan bahwa kecepatan pemain sepakbola SSO RMF UNY rata-rata sebesar 3,73 detik dan SSB STFA rata-rata sebesar 4,01 detik.

b. Kelincahan

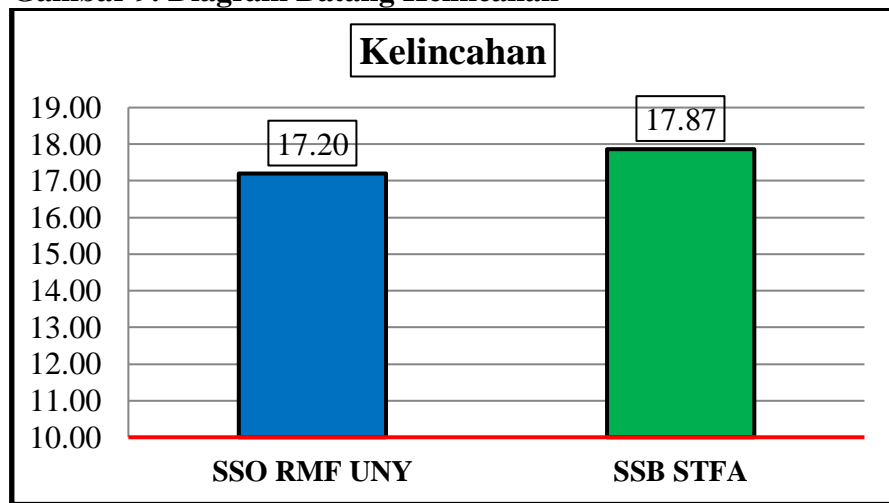
Deskriptif statistik data kelincahan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Deskriptif Statistik Kelincahan

Statistik	Kelincahan	
	SSO RMF UNY	SSB STFA
<i>N</i>	20	20
<i>Mean</i>	17,20	17,87
<i>Median</i>	17,38	17,67
<i>Mode</i>	16,04 ^a	16,90 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,69	0,86
<i>Minimum</i>	16,04	16,67
<i>Maximum</i>	18,51	19,52

Berdasarkan Tabel 2, kelincahan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA dapat disajikan pada Gambar 9 sebagai berikut.

Gambar 9. Diagram Batang Kelincahan



Berdasarkan Tabel 2 dan Gambar 9 di atas menunjukkan bahwa kelincahan pemain sepakbola SSO RMF UNY rata-rata sebesar 17,20 detik dan SSB STFA rata-rata sebesar 17,87 detik.

c. Power Tungkai

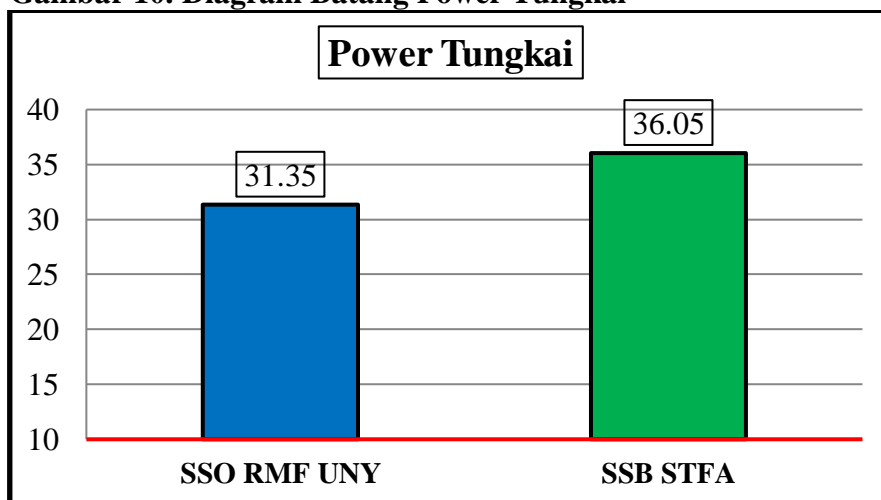
Deskriptif statistik data power tungkai pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Deskriptif Statistik Power Tungkai

Statistik	Power Tungkai	
	SSO RMF UNY	SSB STFA
<i>N</i>	20	20
<i>Mean</i>	31,35	36,05
<i>Median</i>	31,00	35,50
<i>Mode</i>	30,00 ^a	31,00
<i>Std. Deviation</i>	5,19	7,62
<i>Minimum</i>	17,00	22,00
<i>Maximum</i>	42,00	59,00

Berdasarkan Tabel 3, power tungkai pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA dapat disajikan pada Gambar 10 sebagai berikut.

Gambar 10. Diagram Batang Power Tungkai



Berdasarkan Tabel 3 dan Gambar 10 di atas menunjukkan bahwa power tungkai pemain sepakbola SSO RMF UNY rata-rata sebesar 31,35 cm dan SSB STFA rata-rata sebesar 36,05 cm.

d. Kemampuan *Dribbling*

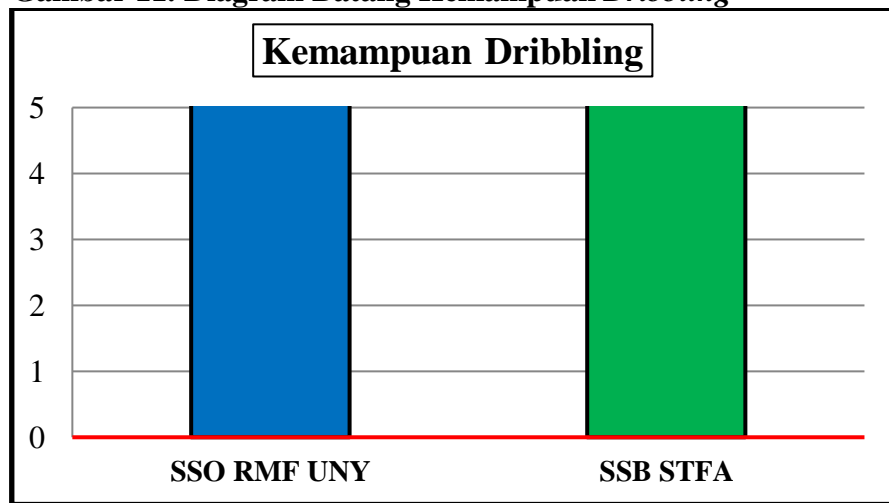
Deskriptif statistik data kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA disajikan pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Deskriptif Statistik Kemampuan *Dribbling*

Statistik	Kemampuan <i>Dribbling</i>	
	SSO RMF UNY	SSB STFA
<i>N</i>	20	20
<i>Mean</i>	11,12	12,02
<i>Median</i>	11,22	11,77
<i>Mode</i>	10,15	12,27
<i>Std. Deviation</i>	0,99	1,27
<i>Minimum</i>	9,04	10,09
<i>Maximum</i>	12,73	15,91

Berdasarkan Tabel 4, kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA dapat disajikan pada Gambar 11 sebagai berikut.

Gambar 11. Diagram Batang Kemampuan *Dribbling*



Berdasarkan Tabel 4 dan Gambar 11 di atas menunjukkan bahwa kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY rata-rata sebesar 11,12 detik dan SSB STFA rata-rata sebesar 12,02 detik.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan rumus *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Hasilnya disajikan pada Tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Data	SSO RMF UNY	SSB STFA
Kelincahan	0,133	0,984
Kecepatan	0,828	0,880
Power Tungkai	0,262	0,883
Kemampuan <i>Dribbling</i>	0,715	0,552

Berdasarkan Tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa data kecepatan, kelincahan, power tungkai, dan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY dan SSB STFA memiliki *p-value* > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

a. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika *p-value* $> 0,05$, maka dinyatakan homogen, dan sebaliknya. Hasil uji homogenitas pada Tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Data	Levene Statistic	Sig.
Kelincahan	1,510	0,227
Kecepatan	1,291	0,263
Power Tungkai	1,971	0,168
Kemampuan <i>Dribbling</i>	0,165	0,686

Berdasarkan Tabel 6 di atas dapat dilihat data kecepatan, kelincahan, power tungkai, dan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY dan SSB STFA memiliki *p-value* $0,206 > 0,05$, sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis uji t, yaitu *independent sample t test* ($df = n-2$) dengan menggunakan bantuan *SPSS 23 for windows*. Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini berbunyi sebagai berikut:

- H1 : Ada perbedaan yang signifikan kecepatan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA
- H2 : Ada perbedaan yang signifikan kelincahan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA
- H3 : Ada perbedaan yang signifikan power tungkai pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA
- H4 : Ada perbedaan yang signifikan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai $p-value < 0.05$. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 7. Uji Hipotesis Perbedaan Kecepatan, Kelincahan, Power Tungkai, dan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA

Data		Mean	t _{hitung}	t _{tabel}	sig
Kecepatan	SSO RMF UNY	3,73	2,227	1,686	0,032
	SSB STFA	4,01			
Kelincahan	SSO RMF UNY	17,20	2,702	1,686	0,010
	SSB STFA	17,87			
Power Tungkai	SSO RMF UNY	31,35	2,279	1,686	0,028
	SSB STFA	36,05			
Kemampuan Dribbling	SSO RMF UNY	11,12	2,503	1,686	0,017
	SSB STFA	12,02			

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 7 di atas, dapat dijelaskan bahwa:

Data kecepatan menunjukkan bahwa $t_{hitung} 2,227 > t_{tabel} (df 38) 1,686$ dan $p-value 0,032 < 0,05$, maka hipotesis (H1) yang berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan kecepatan pemain sepakbola SSO RMF UNY

dengan SSB STFA”, **diterima**. Selisih kecepatan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA sebesar 0,28 detik, artinya bahwa kecepatan pemain sepakbola SSO RMF UNY lebih baik daripada kecepatan pemain sepakbola SSB STFA.

Data kelincahan menunjukkan bahwa $t_{hitung} 2,702 > t_{tabel} (df 38) 1,686$ dan $p-value 0,010 < 0,05$, maka hipotesis (H1) yang berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan kelincahan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA”, **diterima**. Selisih kelincahan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA sebesar 0,67 detik, artinya bahwa kelincahan pemain sepakbola SSO RMF UNY lebih baik daripada kelincahan pemain sepakbola SSB STFA.

Data power tungkai menunjukkan bahwa $t_{hitung} 2,279 > t_{tabel} (df 38) 1,686$ dan $p-value 0,028 < 0,05$, maka hipotesis (H1) yang berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan power tungkai pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA”, **diterima**. Selisih power tungkai pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA sebesar 4,7 cm, artinya bahwa power tungkai pemain sepakbola SSB STFA lebih baik daripada power tungkai pemain sepakbola SSO RMF UNY.

Data kemampuan *dribbling* menunjukkan bahwa $t_{hitung} 2,503 > t_{tabel} (df 38) 1,686$ dan $p-value 0,017 < 0,05$, maka hipotesis (H1) yang berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA”, **diterima**. Selisih kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB

STFA sebesar 0,90 detik, artinya bahwa kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY lebih baik daripada kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB STFA.

B. Pembahasan

1. Perbedaan Kecepatan Pemain Sepakbola SSO RMF UNY dan SSB STFA

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kecepatan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA. Kecepatan pemain sepakbola SSO RMF UNY lebih baik daripada kecepatan pemain sepakbola SSB STFA, dengan selisih sebesar 0,28 detik. Kecepatan lari sangat penting bagi seorang pemain sepak bola untuk menghadapi situasi dan kondisi tertentu dalam permainan sambil bergerak untuk mengontrol bola. Hasil penelitian Dwi Kuswoyo & Betaubun (2019); Ramadaniawan, et al., (2018); Islam & Kundu (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola.

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Dalam hal ini kecepatan sangat penting untuk tetap menjaga mobilitas bagi setiap orang atau atlet (Rizyanto, dkk., 2018, p. 146).

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Di samping itu, kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Definisi kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang, artinya agar seseorang dapat bergerak cepat, maka tergantung pada seberapa cepat reaksi saat awal gerak (Mylsidayu, dkk., 2020, p. 32).

Seorang pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan memiliki banyak kelebihan dalam permainan baik ketika melakukan penyerangan maupun saat melakukan pertahanan, dengan kemampuan berlari yang cepat pemain akan dengan mudah merubah posisinya dari suatu tempat ke tempat lain, sehingga lawan sulit untuk menjaganya. Dalam penyerangan, seseorang pemain yang memiliki kecepatan yang baik dapat melakukan akselerasi melewati pemain lawan, sehingga pemain lawan sulit untuk mengejar. Pemain dengan kecepatan yang baik dapat dengan mudah menerima bola-bola terobosan yang disodorkan oleh kawan, dengan kondisi tersebut akan mudah mencetak gol, dalam pertahanan dari serangan lawan, pemain yang memiliki kecepatan yang baik dapat mengimbangi bahkan dapat melebihi kecepatan lawan, sehingga sangat mudah merebut bola dari penguasaan lawan.

2. Perbedaan Kelincahan Pemain Sepakbola SSO RMF UNY dan SSB STFA

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kelincahan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA. Kelincahan pemain sepakbola SSO RMF UNY lebih baik daripada kelincahan pemain sepakbola SSB STFA, dengan selisih sebesar 0,67 detik. Kelincahan yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Misalnya dalam melakukan *dribbling* atau menggiring bola dan dalam mengotak-atik pertahanan lawan. Para pemain harus memiliki kelincahan yang baik sehingga permainan dapat dikuasai dengan maksimal. Hal ini juga dibuktikan dari hasil penelitian sebelumnya, Herman & Hasbillah (2022); Gumelar & Cendra (2023); Daulay & Azmi (2021); Arwandi & Firdaus (2021); Huda (2019) menunjukkan bahwa kelincahan memiliki kontribusi terhadap keterampilan menggiring bola.

Dalam sepakbola pemain tidak hanya bergerak searah dan tidak hanya berlari lurus ke depan saja. Apabila pemain memiliki kelincahan yang baik maka pemain tersebut dapat melakukan gerakan merubah arah secara tiba-tiba dalam berbagai posisi, itu menjadikan lawan sulit untuk menjaga, merebut bola ketika berhadap-hadapan karena seorang pemain yang memiliki kelincahan tingkat tinggi dapat merubah arah tanpa disadari oleh pemain lawan. Selain itu pemain yang memiliki tingkat kelincahan yang baik memiliki ketangkasan kaki ataupun kegesitan dalam bergerak, kemampuan untuk melakukan perubahan arah baik

dengan ataupun tanpa bola dengan cepat, mudah untuk menguasai teknik-teknik tingkat tinggi.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Bompaa & Haff (2019, p. 325) berpendapat kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang saling bertemu bagi atlet untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan cepat, perubahan arah, dan *reacceleration*. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan terhadap posisi tubuh (Mardela, 2019, p. 145).

Kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan penting dalam semua aktivitas sehari-hari maupun aktivitas olahraga. Baik dalam olahraga individu maupun kelompok, kelincahan berperan penting dalam memulai gerakan ataupun menghentikan gerakan secara mendadak, merubah arah gerakan secara cepat, dan mengontrol tubuh atau anggota tubuh (Lusianti & Putra, 2021, p. 286).

3. Perbedaan Power Tungkai Pemain Sepakbola SSO RMF UNY dan SSB STFA

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan power tungkai pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA. Power tungkai pemain sepakbola SSB STFA

lebih baik daripada power tungkai pemain sepakbola SSO RMF UNY, dengan selisih sebesar 4,7 cm. Unsur daya ledak dalam sepakbola sangat dibutuhkan seorang pemain, karena dalam sepakbola membutuhkan untuk melompat, menggiring dan terutama menendang. Dalam hal melompat saja, apabila seorang pemain belakang memiliki *power* yang bagus dapat melakukan duel udara yang berguna untuk menyapu, menghalau ataupun mengumpan bola supaya terhindar dari ancaman lawan. Gelandang dan penyerang dapat menggunakannya untuk mencetak gol dan mengumpan. Oleh karena itu, seorang pemain harus memiliki *power* yang sangat besar guna mencapai performa yang diinginkan. Hasil penelitian Putra & Juniardi (2020); Sudirman (2018); Hulfian & Mujriah (2019); Bima & Zulkifli (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara power tungkai dengan kemampuan *dribbling*.

Power dalam sepakbola sangatlah penting karena apabila pemain dapat memaksimalkan kekuatannya dalam waktu yang singkat sehingga dapat menghasilkan gerakan-gerakan yang eksplosif tersebut pemain dapat melakukan gerakan yang baik, seperti melakukan lari cepat secara tiba-tiba, kemudian melakukan lompatan yang eksplosif saat akan melakukan *heading* atau duel udara selain itu juga dapat melakukan teknik *passing*, *dribble*, dan *shooting* dengan baik. Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat,

seberapa cepat berlari dan sebagainya. Daya ledak adalah gabungan antara kecepatan dan kekuatan atau pengarahannya gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Kemampuan yang cepat dan kuat juga dibutuhkan atlet untuk melakukan gerak-gerakan yang cepat dan perlu tenaga kuat (Sunardi & Henjilito, 2019, p. 12).

Selanjutnya Manurizal & Janiarli (2020, p. 60) menyatakan bahwa daya ledak merupakan kemampuan untuk melepaskan panjang otot secara maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 2017, p. 199). Bafirman & Wahyuni (2019, p. 135) menyatakan bahwa daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.

Irianto (2018, p. 67), menyatakan bahwa *power* otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk mengatasi tahanan dengan gerakan yang cepat misalnya melompat, melempar, memukul, dan berlari. Pengembangan *power* khusus dalam latihan kondisi berpedoman pada dua komponen, yaitu, p. pengembangan kekuatan untuk menambah daya gerak, mengembangkan kecepatan untuk mengurangi waktu gerak.

4. Perbedaan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SSO RMF UNY dan SSB STFA

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA. Kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY lebih baik daripada kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB STFA, dengan selisih sebesar 0,90 detik. Keterampilan *dribbling* merupakan salah satu teknik yang sangat besar peranannya dalam permainan sepakbola. *Dribbling* merupakan salah satu teknik yang diperlukan dalam sepakbola, sebab melalui *dribbling* ini pemain dapat leluasa memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lainnya dengan cara berlari membawa bola. Teknik *dribbling* biasanya digunakan oleh pemain dalam mengelabui musuh saat permainan berlangsung. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa *dribbling* merupakan keterampilan dalam bermain sepakbola yang dimiliki oleh pemain dengan tujuan untuk mengecoh lawan (Bekris, et al., 2018, p. 425).

Pemain yang memiliki keterampilan menggiring bola yang baik adalah pemain yang mampu mengacaukan pertahanan lawan dan mampu membuka ruang bagi rekan satu timnya ketika menggiring bola. Pemain yang memiliki kualitas menggiring bola yang baik akan dijaga lebih dari satu orang, sehingga pemain yang menggiring bola dapat memberikan umpan kepada rekan satu timnya yang leluasa untuk melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan. Menggiring bola dalam situasi bermain artinya membawa bola dari satu lini ke lini lainnya dengan cara

menggiring bola dari kaki ke kaki bila ruang gerak sempit karena lawan menutup ruang gerak daerahnya. Kemampuan menggiring bola yang baik adalah ketika pemain dapat menerobos ke daerah pertahanan lawan dan mencetak gol ketika berhadapan dengan penjaga gawang lawan (Andriansyah & Winarno, 2020, p. 14).

Permainan sepakbola menjadi lebih menarik, ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola (*dribbling*). *Dribbling* bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan. Perkenaan kaki saat menggiring bola hampir sama dengan menendang *passing* bola bawah; yaitu sisi kaki bagian dalam, punggung kaki penuh, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan sisi kaki bagian luar. *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan. Apabila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dan diikuti gerakan lari cepat. Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan berikutnya *passing*, ataupun *shooting*.

C. Keterbatasan Penelitian

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan terutama dalam pelaksanaannya. Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
3. Atlet mengalami kejenuhan pada saat pengambilan data.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada perbedaan yang signifikan kecepatan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA. Kecepatan pemain sepakbola SSO RMF UNY lebih baik daripada kecepatan pemain sepakbola SSB STFA, dengan selisih sebesar 0,28 detik.
2. Ada perbedaan yang signifikan kelincahan pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA. Kelincahan pemain sepakbola SSO RMF UNY lebih baik daripada kelincahan pemain sepakbola SSB STFA, dengan selisih sebesar 0,67 detik.
3. Ada perbedaan yang signifikan power tungkai pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA. Power tungkai pemain sepakbola SSB STFA lebih baik daripada power tungkai pemain sepakbola SSO RMF UNY, dengan selisih sebesar 4,7 cm.
4. Ada perbedaan yang signifikan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA. Kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY lebih baik daripada kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB STFA, dengan selisih sebesar 0,90 detik.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kecepatan, kelincahan, power tungkai, dan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSO RMF UNY dengan SSB STFA. Hasil penelitian akan berimplikasi yaitu dapat menjadi acuan bagi pelatih dan pemain untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, power tungkai, dan kemampuan *dribbling*. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih, dapat memperbaiki program-program latihan untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, power tungkai, dan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola.
2. Bagi atlet agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kecepatan, kelincahan, power tungkai, dan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas.
4. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain ataupun penelitian yang bersifat eksperimental.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R. S. (2020). *Buku jago sepak bola*. Pamulang: Ilmu Cemerlang Group.
- Akhmad, N., & Suriatno, A. (2018). Analisis keterampilan dasar sepak bola pemain Klub Bima Sakti. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 3(3), 48-53.
- Amra, F., & Soniawan, V. (2020, August). The effect of agility, foot-eye coordination, and balance on dribbling ability: An ex post facto research at balai baru football academy padang. In *1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2019)* (pp. 759-763). Atlantis Press.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Andriansyah, M. F., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan dribbling siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12-23.
- Ardiansyah, A., & Komaini, A. (2019). Tinjauan kemampuan teknik dribbling pemain sepak bola Seven FC Ulakan Padang Pariaman. *JURNAL STAMINA*, 2(5), 31-36.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Arwandi, J., & Firdaus, M. (2021). Effect of agility training towards soccer dribbling skills. *Advances in Health Sciences Research*, 35, 7-10.
- Badiru, D. (2018). *Physics of Soccer II: Science and Strategies for a Better Game*. iUniverse.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Bhosale, N., Yeole, U., & Chavarkar, M. (2020). Effect of plyometric training on jumping performance and agility in badminton players. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(6), 532-537.
- Bima, B., & Zulkifli, Z. (2023). Kontribusi kelincahan dan power terhadap kemampuan dribbling permainan futsal. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 358-364.

- Bompa, T. O & Haff, G. (2019). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- Budiwanto, S. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UNM Pres.
- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, H., Sylvia, D. (2020). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Daulay, B., & Azmi, F. (2021). Coordination and agility: How is the correlation in improving soccer dribbling skills?. *Journal Sport Area*, 6(2), 147-161.
- Dawud, V. W. G., & Hariyanto, E. (2020). Survei kondisi fisik pemain sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224-231.
- Doewes, R. I., Purnama, S., Syaifullah, R., & Nuryadin, I. (2020). The effect of small sided games training method on football basic skills of dribbling and passing in indonesian players aged 10-12 years. *Int J Adv Sci Technol*, 29(3), 429-441.
- Dwi, D. R. A. S., Asmawi, M., Wasan, A., & Widiastuti, W. (2018). Pengaruh metode latihan dan power tungkai terhadap peningkatan kecepatan akselerasi sprint. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(2), 62-69.
- Dwi Kuswoyo, D., & Betaubun, P. (2019). Relationship between speed with dribbling skills on the students of physical education department in playing football at Universitas Musamus. *International Journal of Advanced Research in Engineering and Technology (IJARET)*, 10(6).
- Eler, N., & Eler, S. (2018). The effect of agility exercises on the COD speed and speed in terms of the frequency of the training. *Universal Journal of Educational Research*, 6(9).
- Fathoni, A., & Rachman, H. A. (2020). Effect of sprint training exercise, shuttle run and prevention on base softball running speed among High School Students. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comeniana*, 60(1).
- Firmansyah, A., Prasetya, R. A., & Al Ardha, M. A. (2021). Technical review of the role physical conditions in football. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 6(1), 87-93.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Girsang, F. H., & Supriadi, A. (2021). Pengaruh variasi latihan shooting after dribbling dan shooting after passing terhadap akurasi shooting pada atlet usia 11-13 tahun ssb soccer pratama tahun 2021. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 2(1), 53-61.
- Gumelar, F., & Cendra, R. (2023). Hubungan kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan futsal. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 2(3), 467-474.
- Har, P. F., & Sepriadi, S. (2019). Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelenturan terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi atlet taekwondo kota Padang. *Jurnal JPDO*, 2(8), 44-52.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Herman, H., & Hasbillah, M. (2022). Hubungan keseimbangan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. *Sportify Journal*, 2(1), 9-16.
- Huda, A. (2019). Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 452-459.
- Hulfian, L., & Mujriah, M. (2019). Kontribusi kelenturan tubuh dan power otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 5(1), 22-25.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharudin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi penelitian*. Makasar: Gunadarma Ilmu.
- Irawadi, H. (2017). *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya (Anggota IKAPI).
- Islam, M. S., & Kundu, B. (2020). Association of dribbling with linear and non-linear sprints in young soccer players of Bangladesh. *International Journal of Medicine and Public Health*, 10(3), 100-103.
- Jamil, M., & Kerruish, S. (2020). At what age are English Premier League players at their most productive? A case study investigating the peak performance years of elite professional footballers. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(6), 1120-1133.
- Kristina, P. C. (2018). Kemampuan menggiring bola (studi korelasional kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan dribel pada permainan sepakbola

- siswa Sekolah Menengah Pertama). *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 74-85.
- Kuncoro, B., TW, R. A., & Santosa, T. (2021). The different effects of massed and distributed practice method on soccer players' dribbling skill. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 8(5), 109-113.
- Kusuma, D. W. C. W. (2021). Pengaruh latihan beban dalam terhadap ketrampilan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 14 Mataram. *Jargaria Sprint: Journal Science of Sport and Health*, 2(1), 1-8.
- Luxbacher, J. (2011). *Sepak bola edisi kedua*. Jakarta: Rajawali.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model latihan dribling sepakbola untuk pemula usia SMA. *Sport Science And Education Journal*, 1(2).
- Maidarman, M. (2020). Kontribusi kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan dribbling. *Jurnal Patriot*, 2(1), 206-219.
- Mariyono, M., Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode latihan kelincahan dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 66-71.
- McBurnie, A. J., & Dos' Santos, T. (2022). Multidirectional speed in youth soccer players: Theoretical underpinnings. *Strength and Conditioning Journal*, 44(1), 15-33.
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. (2020). Studi kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(4), 215-223.
- Mubarok, M. Z. (2018). Pengaruh bentuk latihan envelope run dan boomerang run dengan metode latihan repetisi terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola. *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(02), 301-311.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Surabaya: Penerbit Media Sahabat Cendekia.
- Oemardi, E. P., & Wismanadi, H. (2023). Analisis swot keberhasilan tim nasional sepak bola Indonesia Menjuarai Piala AFF U-16 tahun 2022. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 22(2), 140-149.

- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan pengukuran olahraga. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- Pasaribu, N., Muchlisin, A., & Kurniawan, F. (2019). Hubungan kekuatan tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIP Ubhara Jaya. *Competitor*, 11(1), 1-7.
- Prastiwi, B. K., & Fatkhuroyana, I. (2020). Pengaruh latihan kelincahan dengan model tiang bentuk X dan tiang bentuk M untuk meningkatkan dribbling bola pemain Persepu UPGRIS. *Journal Power Of Sports*, 3(2), 30-36.
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119-132.
- Putra, N. S. J. I., & Hariyanto, E. (2020). Survei tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola pemain akademi kelompok usia 17 tahun. *Sport Science and Health*, 2(9), 446-455.
- Putra, Y. A., & Juniardi, A. (2020). Relationship of explosive muscle muscle towards dribbling skills in futsal game in Dehasen Academy. *Hanoman Journal: Physical Education and Sport*, 1(1), 24-32.
- Putra, A., Aziz, I., Mardela, R., & Lesmana, H. S. (2020). Tinjauan kecepatan lari 100 meter siswa Sma. *Jurnal Patriot*, 2(4), 940-950.
- Ramadaniawan, N., Sugiyanto, S., & Siswandari, S. (2018). Antropometry and physical fitness factors determinant dribbling and passing futsal ability of student extracurricular aged 12-15 years. *International Journal of Education*, 10(2), 137-140.
- Roberto, J., Kurniawan, R., & Rangkuti, Y. A. (2023). Peningkatan dribbling dalam permainan sepakbola dengan menggunakan metode variasi latihan running with the ball atlet usia 10-12. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 3(2), 101-112.
- Rudiyanto, M., Putra, J., & Okilanda, A. (2023). Pengaruh model latihan terhadap kemampuan menggiring bola (dribbling) siswa. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 31-40.
- Saputra, A., Muzaffar, A., & Satrio Fajar Baskoro, S. H. (2023). *Sepakbola*. Jambi: PT Salim Media Indonesia.

- Satria, M. H. (2018). Pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36-48.
- Satriaputra, G. C. D., & Widodo, A. (2019). Pengaruh latihan zig-zag run terhadap peningkatan kelincahan siswa putra usia 16-18 tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 189-194.
- Scheunemann, T. (2017). *Kurikulum & pedoman dasar sepakbola Indonesia untuk usia dini (U5-U12), Usia Muda (U13-U20) & senior*. Jakarta: Rekayas Industry
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan pengukuran olahraga*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Sørensen, A., Sørensen, V., & Dalen, T. (2021). A novel approach for comparison of reception performance in a technique test and small-sided games. *Sports*, 9(5), 66.
- Sudirman, R. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada unit kegiatan mahasiswa Penjaskes Stkip Setia Budhi Rangkasbitung. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi*, 2(1), 17-29.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sunardi, J., & Henjilito, R. (2020). Contribution of leg muscle explosive power and leg length with the results of the straddel-style high jump in SMA Negeri 6 Pekanbaru. *Jurnal MEDIKORA (Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga)*, 19(2).
- Syaifullah, R., Sudarmanto, E., & Syaukani, A. A. (2019). Dominant physical factor determinant to play football. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 355.
- Tatlisu, B., Karakurt, S., Agirbas, O., & Ucan, I. (2019). The relationship between strength, speed, flexibility, agility, and anaerobic power in elite athletes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(3), 66-71.
- Utomo, N. P., & Indarto, P. (2021). Analisis keterampilan teknik dasar passing dalam sepak bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87-94.

- Valentino, R., & Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. *Journal on Education*, 6(1), 1145-1151.
- Wildayati, K., & Widodo, A. (2021). Analisis kondisi fisik dan indeks massa tubuh atlet sepakbola Akademi Arema Ngunt Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03).
- Yulifri, F. U., & Sepriadi, F. U. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal MensSana*, 3(1), 19-32.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp (0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id, email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 234/PKO/XII/2023
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Herwin, M.Pd

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Delvieri Syafri
NIM : 20602241035

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PERBEDAAN KECEPATAN, KELINCAHAN, POWER TUNGKAI, KOORDINASI MATA KAKI, TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA SSO REAL MADRID FOUNDATION UNYDENGAN SSB STFA (SLEMAN TIMUR FOOTBALL ACADEMY)

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 12 Desember 2023
Ketua Departemen PKO

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

Lampiran 2. Lembar Bimbingan TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Delvieri Syafril
NIM : 20602241035
Pembimbing : Herwin, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	18-12-2023	① Uraian masalah penelitian dan hasil penelitian dalam bentuk tabel dan grafik ② Tata tulis kualitas prosedur TAs Th. 2023	
2	29-12-2023	① Pokok-pokok variabel bebas, terikat ② Ciri-ciri setiap variabel terhadap kemampuan diidentifikasi ③ Ciri-ciri penelitian yang relevan	
3	9-1-2024	+ Cari tes keefektifan 20 atau 30 meter. + penelitian yang relevan dengan variabel penelitian	
4	15-1-2024	Uraian yang penelitian - - deskripsi penelitian -	
5	22-1-2024	- Analisis Data	
6	24-1-2024	- Pembahasan lebih detail	
7	29-1-2024	- Penulisan dan tata tulis - sesuai laporan penelitian TAs	

Ketua Departemen PKO

Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lanjutan Lampiran 2.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id. email: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Delvieri Syafriil
NIM : 20602241035
Pembimbing : Herwin, M.Pd




No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
8.	31/1-24	- Susun Laporan Kejuruan dega Laporan - Persiapan Laporan Ujian	

Ketua Departemen PKO




Dr. Fauzi, M.Si
NIP. 19631228 199002 1 002

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari FIKK

URAT IZIN PENELITIAN		00001.011
	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id	
Nomor :	B/703/UN34.16/PT.01.04/2024	16 Januari 2024
Lamp. :	1 Bendel Proposal	
Hal :	Izin Penelitian	
Yth.	SSO Real Madrid Foundation Sleman Timur Football Academy	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:		
Nama :	Delvieri Syafril	
NIM :	20602241035	
Program Studi :	Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1	
Tujuan :	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)	
Judul Tugas Akhir :	Perbedaan Kecepatan, Kelincahan, Power Tungkai, Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SSO Real Madrid Foundation dengan Sleman Timur Football Academy	
Waktu Penelitian :	18 - 25 Januari 2024	
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.		
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.		
	 Dekan,	
		
Tembusan :	Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. NIP 19830626 200812 1 002	
1.	Kepala Layanan Administrasi;	
2.	Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 4. Surat Keterangan telah Penelitian

		SELABORA SEKOLAH LABORATORIUM OLAHRAGA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Sekretariat: Kantor Selabora FIKK UNY (GOR UNY Sayap Barat), Jl. Colombo no. 1 Yogyakarta telp. 0895-3288-41133		
Nomor : 018/SELABORA-UNY//2024 Hal : Surat Keterangan		
Kepada Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta di tempat		
Salam Olahraga! Jaya!		
Dengan Hormat. Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Selabora FIK UNY, menerangkan bahwa:		
Nama	:	Delvieri Syafri
NIM	:	20602241035
Program Studi	:	Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1
Fakultas	:	Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY
Judul Penelitian	:	Perbedaan Kecepatan, Kelincahan, Power Tungkai, Koordinasi Mata Kaki terhadap kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SSO Real Madrid Foundation UNY dengan Sleman Timur Football Academy
Menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan penelitian di Sekolah Laboratorium Olahraga FIKK UNY cabang olahraga Sepakbola pada tanggal 18 s.d. 25 Januari 2024.		
Demikian surat ini kami buat, untuk digunakan sebagaimana mestinya.		
Yogyakarta, 25 Januari 2024 Ketua Selabora FIKK UNY		
		
<u>Dr. Risti Nurfadhila, S.Pd., M.Or.</u> NIP. 199008262023212021		

Lanjutan Lampiran 4.



**SLEMAN TIMUR
FOOTBALL ACADEMY**

No. : 122/ A / STFA / I / 2024
Hal : Surat Keterangan
Lamp. :-

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
di tempat

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Cahya Nugraha

Jabatan : Ketua Umum Sleman Timur FA

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa atas nama Delvieri Syafiril dengan NIM 20602241035 telah melakukan penelitian kepada siswa STFA Kelahiran 2011 (U-13) pada tanggal 22 Januari 2024 di lapangan Dolo Wedomartani Ngemplak Sleman.

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 28 Januari 2024

Ketua Umum


Cahya Nugraha



Sekretariat: Panjen RT 02 RW 28, Wedomartani, Ngemplak, Sleman
Telepon: 0812 2924 8192

Lampiran 5. Data Penelitian

PERBEDAAN KECEPATAN, KELINCAHAN, POWER TUNGKAI, KOORDINASI MATA-KAKI, DAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA SSO REAL MADRID FOUNDATION UNY DENGAN SSB STFA (SLEMAN TIMUR FOOTBALL ACADEMY)

No	Kecepatan		Kelincahan		Power Tungkai		Kemampuan <i>Dribbling</i>	
	SSO RMF UNY	SSB STFA	SSO RMF UNY	SSB STFA	SSO RMF UNY	SSB STFA	SSO RMF UNY	SSB STFA
1	3.38	3.30	16.66	16.90	42	35	10.41	12.27
2	4.88	4.02	17.33	18.91	27	34	11.13	11.63
3	3.34	3.66	17.46	16.67	33	42	11.50	11.59
4	3.56	4.02	17.70	18.34	30	39	11.16	11.85
5	3.49	4.05	17.42	19.52	31	32	12.31	12.27
6	4.30	4.01	17.17	17.59	28	41	11.52	11.81
7	3.45	4.28	17.88	18.63	33	35	11.27	12.40
8	3.50	4.05	18.51	18.83	30	59	12.43	15.91
9	3.55	4.45	17.85	19.31	30	28	12.07	13.63
10	3.56	4.22	17.77	17.54	29	43	9.90	11.72
11	3.88	4.13	17.45	18.06	29	31	12.73	13.19
12	3.22	3.85	16.24	16.90	31	40	10.15	10.09
13	4.20	3.86	17.07	16.69	17	36	11.55	11.68
14	3.25	4.16	17.52	17.34	30	37	11.35	11.02
15	3.47	3.80	17.80	16.91	38	40	12.10	13.00
16	3.98	4.54	16.04	17.59	32	28	9.73	10.30
17	4.06	3.73	16.33	18.35	32	37	9.04	10.71
18	4.08	4.77	17.27	17.94	32	31	10.66	12.21
19	3.56	3.52	16.50	17.69	41	22	11.14	11.45
20	3.98	3.73	16.05	17.64	32	31	10.15	11.61

Lampiran 6. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Statistics

		Kecepatan SSO RMF UNY	Kecepatan SSB STFA	Kelincahan SSO RMF UNY	Kelincahan SSB STFA	Power Tungkai SSO RMF UNY	Power Tungkai SSB STFA	Kemampuan Dribbling SSO RMF UNY	Kemampuan Dribbling SSB STFA
N	Valid	20	20	20	20	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		3,73	4,01	17,20	17,87	31,35	36,05	11,12	12,02
Median		3,56	4,02	17,38	17,67	31,00	35,50	11,22	11,77
Mode		3,56	3,73 ^a	16,04 ^a	16,90 ^a	30,00 ^a	31,00	10,15	12,27
Std. Deviation		0,42	0,35	0,69	0,86	5,19	7,62	0,99	1,27
Minimum		3,22	3,30	16,04	16,67	17,00	22,00	9,04	10,09
Maximum		4,88	4,77	18,51	19,52	42,00	59,00	12,73	15,91
Sum		74,69	80,15	344,02	357,35	627,00	721,00	222,30	240,34

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

Lanjutan Lampiran Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Kecepatan SSO RMF UNY					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.22	1	5.0	5.0	5.0
	3.25	1	5.0	5.0	10.0
	3.34	1	5.0	5.0	15.0
	3.38	1	5.0	5.0	20.0
	3.45	1	5.0	5.0	25.0
	3.47	1	5.0	5.0	30.0
	3.49	1	5.0	5.0	35.0
	3.5	1	5.0	5.0	40.0
	3.55	1	5.0	5.0	45.0
	3.56	3	15.0	15.0	60.0
	3.88	1	5.0	5.0	65.0
	3.98	2	10.0	10.0	75.0
	4.06	1	5.0	5.0	80.0
	4.08	1	5.0	5.0	85.0
	4.2	1	5.0	5.0	90.0
	4.3	1	5.0	5.0	95.0
	4.88	1	5.0	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

Kecepatan SSB STFA					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.3	1	5.0	5.0	5.0
	3.52	1	5.0	5.0	10.0
	3.66	1	5.0	5.0	15.0
	3.73	2	10.0	10.0	25.0
	3.8	1	5.0	5.0	30.0
	3.85	1	5.0	5.0	35.0
	3.86	1	5.0	5.0	40.0
	4.01	1	5.0	5.0	45.0
	4.02	2	10.0	10.0	55.0
	4.05	2	10.0	10.0	65.0
	4.13	1	5.0	5.0	70.0
	4.16	1	5.0	5.0	75.0
	4.22	1	5.0	5.0	80.0
	4.28	1	5.0	5.0	85.0
	4.45	1	5.0	5.0	90.0
	4.54	1	5.0	5.0	95.0
	4.77	1	5.0	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

Lanjutan Lampiran Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Kelincahan SSO RMF UNY					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16.04	1	5.0	5.0	5.0
	16.05	1	5.0	5.0	10.0
	16.24	1	5.0	5.0	15.0
	16.33	1	5.0	5.0	20.0
	16.5	1	5.0	5.0	25.0
	16.66	1	5.0	5.0	30.0
	17.07	1	5.0	5.0	35.0
	17.17	1	5.0	5.0	40.0
	17.27	1	5.0	5.0	45.0
	17.33	1	5.0	5.0	50.0
	17.42	1	5.0	5.0	55.0
	17.45	1	5.0	5.0	60.0
	17.46	1	5.0	5.0	65.0
	17.52	1	5.0	5.0	70.0
	17.7	1	5.0	5.0	75.0
	17.77	1	5.0	5.0	80.0
	17.8	1	5.0	5.0	85.0
	17.85	1	5.0	5.0	90.0
	17.88	1	5.0	5.0	95.0
	18.51	1	5.0	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

Kelincahan SSB STFA						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	16.67	1	5.0	5.0	5.0	
	16.69	1	5.0	5.0	10.0	
	16.9	2	10.0	10.0	20.0	
	16.91	1	5.0	5.0	25.0	
	17.34	1	5.0	5.0	30.0	
	17.54	1	5.0	5.0	35.0	
	17.59	2	10.0	10.0	45.0	
	17.64	1	5.0	5.0	50.0	
	17.69	1	5.0	5.0	55.0	
	17.94	1	5.0	5.0	60.0	
	18.06	1	5.0	5.0	65.0	
	18.34	1	5.0	5.0	70.0	
	18.35	1	5.0	5.0	75.0	
	18.63	1	5.0	5.0	80.0	
	18.83	1	5.0	5.0	85.0	
	18.91	1	5.0	5.0	90.0	
	19.31	1	5.0	5.0	95.0	
	19.52	1	5.0	5.0	100.0	
	Total		20	100.0	100.0	

Lanjutan Lampiran Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Power Tungkai SSO RMF UNY					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	1	5.0	5.0	5.0
	27	1	5.0	5.0	10.0
	28	1	5.0	5.0	15.0
	29	2	10.0	10.0	25.0
	30	4	20.0	20.0	45.0
	31	2	10.0	10.0	55.0
	32	4	20.0	20.0	75.0
	33	2	10.0	10.0	85.0
	38	1	5.0	5.0	90.0
	41	1	5.0	5.0	95.0
	42	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Power Tungkai SSB STFA					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22	1	5.0	5.0	5.0
	28	2	10.0	10.0	15.0
	31	3	15.0	15.0	30.0
	32	1	5.0	5.0	35.0
	34	1	5.0	5.0	40.0
	35	2	10.0	10.0	50.0
	36	1	5.0	5.0	55.0
	37	2	10.0	10.0	65.0
	39	1	5.0	5.0	70.0
	40	2	10.0	10.0	80.0
	41	1	5.0	5.0	85.0
	42	1	5.0	5.0	90.0
	43	1	5.0	5.0	95.0
	59	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0		

Kemampuan Dribbling SSO RMF UNY					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9.04	1	5.0	5.0	5.0
	9.73	1	5.0	5.0	10.0
	9.9	1	5.0	5.0	15.0
	10.15	2	10.0	10.0	25.0
	10.41	1	5.0	5.0	30.0
	10.66	1	5.0	5.0	35.0
	11.13	1	5.0	5.0	40.0
	11.14	1	5.0	5.0	45.0
	11.16	1	5.0	5.0	50.0
	11.27	1	5.0	5.0	55.0
	11.35	1	5.0	5.0	60.0
	11.5	1	5.0	5.0	65.0

	11.52	1	5.0	5.0	70.0
	11.55	1	5.0	5.0	75.0
	12.07	1	5.0	5.0	80.0
	12.1	1	5.0	5.0	85.0
	12.31	1	5.0	5.0	90.0
	12.43	1	5.0	5.0	95.0
	12.73	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Kemampuan Dribbling SSB STFA					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.09	1	5.0	5.0	5.0
	10.3	1	5.0	5.0	10.0
	10.71	1	5.0	5.0	15.0
	11.02	1	5.0	5.0	20.0
	11.45	1	5.0	5.0	25.0
	11.59	1	5.0	5.0	30.0
	11.61	1	5.0	5.0	35.0
	11.63	1	5.0	5.0	40.0
	11.68	1	5.0	5.0	45.0
	11.72	1	5.0	5.0	50.0
	11.81	1	5.0	5.0	55.0
	11.85	1	5.0	5.0	60.0
	12.21	1	5.0	5.0	65.0
	12.27	2	10.0	10.0	75.0
	12.4	1	5.0	5.0	80.0
	13	1	5.0	5.0	85.0
	13.19	1	5.0	5.0	90.0
	13.63	1	5.0	5.0	95.0
	15.91	1	5.0	5.0	100.0
	Total		20	100.0	100.0

Lampiran 7. Hasil Analisis Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kecepatan SSO RMF UNY	Kecepatan SSB STFA	Kelincahan SSO RMF UNY	Kelincahan SSB STFA	Power Tungkai SSO RMF UNY	Power Tungkai SSB STFA	Kemampuan Dribbling SSO RMF UNY	Kemampuan Dribbling SSB STFA
N		20	20	20	20	20	20	20	20
Normal Parameters ^a	Mean	3.7345	4.0075	17.2010	17.8675	31.3500	36.0500	11.1150	12.0170
	Std. Deviation	.42224	.34981	.68766	.86258	5.19387	7.61906	.98670	1.27459
Most Extreme Differences	Absolute	.260	.103	.140	.132	.225	.131	.156	.182
	Positive	.260	.102	.112	.132	.225	.131	.086	.182
	Negative	-.112	-.103	-.140	-.083	-.175	-.104	-.156	-.128
Kolmogorov-Smirnov Z		1.164	.460	.626	.588	1.008	.585	.698	.813
Asymp. Sig. (2-tailed)		.133	.984	.828	.880	.262	.883	.715	.522
a. Test distribution is Normal.									

Lampiran 8. Hasil Analisis Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kecepatan	1.510	1	38	.227
Kelincahan	1.291	1	38	.263
Power Tungkai	1.971	1	38	.168
Kemampuan Dribbling	.165	1	38	.686

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecepatan	Between Groups	.745	1	.745	4.958	.032
	Within Groups	5.712	38	.150		
	Total	6.458	39			
Kelincahan	Between Groups	4.442	1	4.442	7.301	.010
	Within Groups	23.121	38	.608		
	Total	27.564	39			
Power Tungkai	Between Groups	220.900	1	220.900	5.196	.028
	Within Groups	1615.500	38	42.513		
	Total	1836.400	39			
Kemampuan Dribbling	Between Groups	8.136	1	8.136	6.263	.017
	Within Groups	49.365	38	1.299		
	Total	57.501	39			

Lampiran 9. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Group Statistics

	Klub	N	Mean	Std, Deviation	Std, Error Mean
Kecepatan	SSO RMF UNY	20	3,73	0,42	,09442
	SSB STFA	20	4,01	0,35	,07822
Kelincahan	SSO RMF UNY	20	17,20	0,69	,15376
	SSB STFA	20	17,87	0,86	,19288
Power Tungkai	SSO RMF UNY	20	31,35	5,19	1,16139
	SSB STFA	20	36,05	7,62	1,70367
Kemampuan Dribbling	SSO RMF UNY	20	11,12	0,99	,22063
	SSB STFA	20	12,02	1,27	,28501

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	Equal variances assumed	1,510	,227	2,227	38	,032	-,27300	,12261	-,52121	,02479
	Equal variances not assumed			2,227	36,729	,032	-,27300	,12261	-,52149	,02451
Kelincahan	Equal variances assumed	1,291	,263	2,702	38	,010	-,66650	,24667	1,16586	,16714
	Equal variances not assumed			2,702	36,202	,010	-,66650	,24667	1,16667	,16633
Power Tungkai	Equal variances assumed	1,971	,168	2,279	38	,028	-4,70000	2,06187	8,87404	,52596
	Equal variances not assumed			2,279	33,523	,029	-4,70000	2,06187	8,89243	,50757
Kemampuan Dribbling	Equal variances assumed	,165	,686	2,503	38	,017	-,90200	,36043	1,63165	,17235
	Equal variances not assumed			2,503	35,755	,017	-,90200	,36043	1,63315	,17085

Lampiran 10. Tabel t

Pr df	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30	0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31	0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32	0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33	0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34	0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35	0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36	0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37	0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38	0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39	0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40	0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

Kegiatan Tes Kecepatan, Kelincahan, Power Tungkai, dan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SSO Real Madrid Foundation UNY

1. Tes Kecepatan (Lari 20 Meter) SSO Real Madrid Foundation UNY



2. Tes Kelincahan (*Illinois Agility Test*) SSO Real Madrid Foundation UNY



3. Tes Kemampuan *Dribbling* (*Soccer Bribble Test*) SSO Real Madrid Foundation UNY



4. Tes Power Tungkai (*Vertical Jump*) SSO Real Madrid
Foundation UNY



Kegiatan Tes Kecepatan, Kelincahan, Power Tungkai, dan Kemampuan Dribbling
Pemain Sepakbola SSB Sleman Timur Football Academy

1. Tes Kecepatan (Lari 20 Meter) SSB Sleman Timur Football Academy



2. Tes Kelincahan (*Illinois Agility Test*) SSB Sleman Timur Football Academy



3. Tes Dribbling (*Soccer Dribble Test*)



4. Tes Power Tungkai (*Vertical Jump*) SSB Sleman Timur Football Academy

