

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KETERAMPILAN
MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA PERSIJAL JAMBULIPO
KECAMATAN LUBUK TAROK KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**RAZIF IRVAN EFENDI
NIM. 14801**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Razif Irvan Efendi, (14801): **Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung**

Masalah dalam penelitian ini keterampilan menggiring bola pemain sepak bola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung, masih rendah. Banyak faktor yang menyebabkannya diantaranya adalah faktor kelincahan dan kecepatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan besarnya kontribusi antara kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pemain sepak bola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung yang aktif mengikuti latihan berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. Untuk mengukur kelincahan menggunakan *zig zag run*, dan untuk mengukur kecepatan menggunakan lari 30 meter. Sedangkan keterampilan menggiring bola menggunakan tes menggiring bola. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan yaitu: 1) Terdapat hubungan secara signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dan berkontribusi sebesar 26,94%. 2) Terdapat hubungan secara signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola dan berkontribusi sebesar 16,56%. 3) Terdapat hubungan secara signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola, serta berkontribusi sebesar 32,49%.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepak bola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Phil Yanuar kiram, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang serta selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini.

4. Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dra. Rosmawati, M.Pd, Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Kibadra yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini yang begitu berarti sekali bagi penulis.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Ayah dan Ibu, kakak beserta adik-adik dan seluruh keluarga besar penulis yang telah memberikan do'a, perhatian, dan kasih sayang serta pengorbanan dan bantuan baik secara moril maupun materil untuk menyelesaikan studi dan proposal ini.
8. Seluruh pihak yang terkait sepak bola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian yang melibatkan siswa dalam pengambilan data penelitian.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Sepak Bola.....	8
2. Kelincahan.....	10
3. Kecepatan	12
4. Menggiring Bola.....	14
B. Kerangka Konseptual	19
C. Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21
D. Jenis dan Sumber Data	23
E. Teknik dan Alat Pengumpulan.....	23
F. Teknik Analisa Data.....	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	
1. Kelincahan	29
2. Kecepatan	31
3. Kemampuan Menggiring Bola	32
B. Uji Persyaratan Analisis	34
C. Uji Hipotesis.....	35
D. Pembahasan	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	46

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	22
2. Distribusi Hasil Data Kelincahan.....	29
3. Distribusi Hasil Data Kecepatan.....	31
4. Distribusi Hasil Data Kemampuan Menggiring Bola.....	33
5. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	35
6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y.....	36
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y.....	37
8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dan X_2 Secara bersama-sama terhadap Y.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	20
2. Bentuk Pelaksanaan Zig-zag Run	24
3. Lari 30 Meter	25
4. Tes Menggiring Bola	26
5. Histogram Hasil Data Kelincahan	30
6. Histogram Hasil Data Kecepatan	32
7. Histogram Hasil Data Kemampuan Menggiring Bola.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian	49
2. Uji Normalitas Variabel Kelincahan	50
3. Uji Normalitas Variabel Kecepatan	52
4. Uji Normalitas Variabel Kemampuan Menggiring Bola	54
5. Uji Hipotesis X_1 dan Y	56
6. Uji Hipotesis X_2 dan Y	58
7. Korelasi Ganda.....	60
8. Daftar Luas di bawah lengkungan Normal Standar	61
9. Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	62
10. Tabel dari Harga Kritis <i>Product-Moments</i>	63
11. Dokumentasi Penelitian	64
12. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	68
13. Surat Izin Penelitian Dari Club Persijal Jambulipo kec. Lubuk Tarok Kab. Sijunjung.....	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat baik jasmani maupun rohaninya. Berolahraga dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap bersemangat dalam mengerjakan aktivitas sehari-hari.

Disyahnkannya undang-undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Bagi seorang atlet, olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi dalam meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Untuk meraih prestasi itu diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai.

Dalam undang-undang RI No.3, tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menambah nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa

Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi, yang mesti dibina adalah sepakbola. Sepakbola merupakan cabang olahraga disukai atau digemari masyarakat dunia pada umumnya dan Indonesia pada khususnya. Olahraga ini sudah merakyat dan dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat. Ide

dari bermain sepakbola adalah “Memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola” (Muhajir, 2004:22).

Salah satu usaha yang dilakukan oleh PSSI sebagai organisasi olahraga sepakbola untuk mengejar ketinggalan dari negara lain dapat dibuktikan dengan membuat beberapa macam tingkatan kompetisi baik regional, nasional maupun keikutsertaan Indonesia ditingkat internasional. Kemudian PSSI juga bekerjasama dengan dinas pendidikan mendirikan PPLP, kemudian juga dapat dilihat banyaknya berdiri club-club perserikatan diseluruh wilayah Indonesia mulai dari kelompok usia 12 Tahun kebawah, kelompok 12 sampai 14 Tahun, kelompok 17 sampai 19 Tahun, kelompok usia 23 Tahun keatas dan kelompok senior yang sesuai dengan ketentuan PSSI seperti memiliki pelatih, memiliki sertifikat, diakui oleh FIFA, AFC dan PSSI sendiri, di samping itu juga memiliki wasit dan inspektur pertandingan. Dalam pencapaian prestasi yang tinggi dalam sepakbola dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor internal seperti teknik, taktik, mental dan kondisi fisik. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti program latihan, sarana dan prasarana, intruksi pelatih, keluarga, dan gizi.

Faktor internal, kondisi fisik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi seorang pemain sepakbola. Kondisi fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Faktor

kondisi fisik seperti daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan sangat dibutuhkan untuk menghasilkan menggiring bola yang bagus.

Selain kondisi fisik, teknik juga merupakan suatu pondasi bagi seorang untuk dapat bermain sepakbola. Darwis (1999:9) mengemukakan bahwa:

Teknik dasar dalam bermain sepakbola dikelompokkan atas dua teknik yaitu teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Teknik dengan bola diantaranya menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik penjaga gawang. Sedangkan teknik tanpa bola terdiri atas lari, lompat, *tackling*.

Berdasarkan pendapat di atas teknik menggiring bola merupakan salah satu teknik yang penting dikuasai dengan baik untuk menjadi seorang pemain yang berprestasi. Untuk mencapai tujuan dari menggiring bola, ada beberapa faktor yang mempengaruhi seorang pemain dalam menggiring bola, diantaranya adalah kelincahan dan kecepatan. Pentingnya kelincahan dalam permainan sepakbola diungkapkan oleh Suhendro (2002:4) bahwa, “Hampir semua bentuk permainan memerlukan kelincahan termasuk dalam permainan sepakbola”.

Pentingnya kecepatan dalam pelaksanaan menggiring bola adalah dalam beberapa situasi tidak perlu melakukan menggiring bola dengan kontrol yang rapat, apabila berada didaerah yang terbuka antara pemain tengah dan pemain belakang lawan atau berada diposisi yang menguntungkan dibelakang pertahanan lawan, harus mampu menggiring bola dengan kecepatan penuh, dorong bola beberapa kaki kedepan kearah gawang yang terbuka kemudian berlari dengan cepat kearah bola tersebut.

Tim sepakbola Persijal Jambulipo adalah salah satu tim sepakbola yang ada di Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung yang sudah melaksanakan proses latihan yang terencana dan kontiniu, serta memiliki program latihan yang terencana. Dari pengamatan penulis pada saat tim sepakbola Persijal Jambulipo melakukan pertandingan, kemampuan menggiring bola yang mereka miliki masih kurang baik, terlihat pada saat pemain tim sepakbola Persijal Jambulipo melakukan menggiring bola yang mereka kuasai sangat mudah dirampas oleh lawan karena kemampuan berbalik pemain dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan lawan masih kurang atau koordinasi gerakan pemain sepakbola Persijal Jambulipo pada saat menggiring bola kurang lancar. Indikator lain lemahnya kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola Persijal Jambulipo adalah kurangnya kecepatan pada saat menggiring bola, hal ini terlihat ketika pemain berhadapan satu lawan satu dengan pemain lawan, pemain sepakbola Persijal Jambulipo tidak dapat melewatinya, karena tidak dapat menggiring bola dengan cepat, kemampuan menggiring bola juga dipengaruhi oleh kelincahan, koordinasi, pandangan seorang pemain, teknik, daya tahan dan kekuatan.

Kurangnya kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola Persijal Jambulipo membuat para pemain sulit untuk mengatur tempo permainan, menarik lawan, mencari kesempatan untuk mencetak gol sehingga tujuan akhir dari permainan sepakbola yaitu mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya sulit tercapai sehingga kemenangan sulit diraih. Apabila hal ini terus dibiarkan akan berdampak kurang baik untuk kemajuan sepakbola

Persijal Jambulipo, hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring, dengan judul penelitian: “Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung”. Dan diharapkan hasil penelitian ini bisa memberikan masukan, menjawab pertanyaan dan memberikan pemahaman kepada penulis, pelatih dan pembina cabang olahraga sepakbola.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Koordinasi kaki dan mata pemain
2. Kelincahan
3. Kecepatan
4. Mental
5. Teknik dan taktik
6. Sentuhan kaki dengan bola

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah didapat banyak faktor yang mempengaruhi para pemain dalam menggiring bola, untuk itu pada penelitian ini dapat dibatasi penelitian sebagai berikut:

1. Kelincahan
2. Kecepatan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Persijal Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung?
2. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Persijal Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung?
3. Apakah terdapat hubungan secara bersamaan antara kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan:

1. Hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung.
2. Hubungan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung
3. Hubungan kelincahan dan kecepatan (secara bersama-sama) dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Persijal Jambulipo Kecamatan lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung

4. Seberapa besar kontribusi kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian dan permasalahan yang dikemukakan sebelumnya maka penulis berharap penelitian ini berguna untuk:

1. Penulis untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan strata satu di FIK UNP.
2. Sebagai masukan atau tambahan pengetahuan bagi pemain sepakbola Persijal Jambulipo Kecamatan Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung
3. Sebagai bahan masukan dalam pembinaan olahraga permainan sepakbola bagi pelatih dan pembina olahraga.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merupakan sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya sepakbola.
5. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan jurusan pendidikan olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, dan pustaka pusat Universitas Negeri Padang.
6. Sebagai sumbangan ilmu pengetahuan dan informasi bagi para peneliti selanjutnya.