

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN HASIL
MENGGIKIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA SMP
NEGERI18 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

M. Fahri Yazil

NIM : 06061381621042

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2020

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN
HASIL MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA
SISWA SMP NEGERI 18 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

M. Fahri Yazil

NIM : 06061381621042

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**Mengesahkan
Pembimbing**



**Dr. Hartati, M.Kes
NIP.19606101985032006**

**Mengetahui
Ketua Program Studi**



**Dr. Hartati, M.Kes
NIP.19606101985032006**

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN
HASIL MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN
SEPAKBOLA SISWA SMP NEGERI 18 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

M. Fahri Yazil


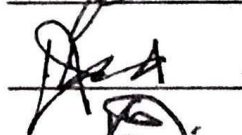
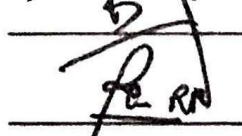
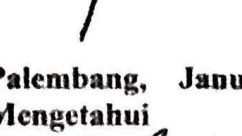
NIM: 06061381621042

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 23 Januari 2020

TIM PENGUJI

- | | | |
|-------------------|-----------------------------------|---|
| 1. Ketua | : Dr. Hartati, M.Kes. |  |
| 2. Anggota | : Dr. Waluyo, M.Kes |  |
| 3. Anggota | : Dr. Syafaruddin, M.Kes |  |
| 4. Anggota | : Reza Resah Pratama, M.Pd |  |

**Palembang, Januari 2020
Mengetahui
Ketua Program Studi,**


**Dr. Hartati, M.Kes.
NIP.19606101985032006**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M. Fahri Yazil

Nim : 06061381621042

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Hasil Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMP Negeri 18 Palembang” ini benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegah dan Penyalahgunaan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung jawab sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Oktober 2019

Yang membuat pernyataan



M. Fahri Yazil

NIM 06061381621042

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, Skripsi yang berjudul “Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Hasil Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMP Negeri 18 Palembang” ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartati, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMP Negeri 18 Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, 22 Januari 2020

Penulis

M. Fahri Yazil

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat rahmat dan hidaya-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Hasil Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMP Negeri 18 Palembang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga atletik pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukur saya kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tidak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberikan saya semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan duka saya dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang untuk saya baik yang tersirat maupun tersurat.

Kupersembahkan karya saya ini untuk:

1. Terima kasih kepada kedua orangtua saya (ayah) Hidayat dan (ibu) Nurzila serta adik saya (Suci Maharani) yang telah memberi saya semangat, motivasi, kasih sayang, pengorbanan, serta doa yang selalu di panjatkan demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Terima kasih keluarga besarku yang ada di Pagaram selalu memotivasi, dukungan, semangat serta doa.
3. Terima kasih Ibu Dr. Hartati, M. Kes, selaku dosen pembimbing dan Ibu Destriani, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing jurnal yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing saya serta telah tulus memberikan nasihat dan sarannya kepada saya selama ini, serta Bapak Dr. Waluyo, M.Pd, Bapak Dr. Syafaruddin, M.Kes, dan Bapak Reza Resah Pratama, M.Pd, selaku penguji yang telah memberi sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Terima kasih atas waktu, ilmu, serta bimbingan dan kesabaran dalam membimbingku hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Terima kasih segenap dosen dan seluruh staf akademik penjaskes yang selalu membantu dalam memberikan fasilitas, ilmu serta pendidikan pada peneliti hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Terima kasih kepada SMP Negeri 18 Palembang yang telah memberi izin untuk penelitian selama satu bulan .
6. Terima kasih untuk teman se-perjuangan Sastriana, Dinda Dwi Cahyuni, Rita Emilia, Romy Saputra Agung, dan Eggi Pangestu, yang telah

berjuang dan mendukung bersama dari awal hingga saat ini, semoga menjadi lebih baik lagi kedepannya dan selalu memberikan yang terbaik satu sama lain.

7. Terima kasih untuk keluarga besar penjas 2016 khususnya penjas palembang, semoga kebersamaan kita selalu terjaga, selalu kompak dan semoga kesuksesan serta kemudahan selalu bersama kita.
8. Terima kasih untuk sahabat-sahabatku (Romy Saputra Agung, Komerta Ali Pradana, Robi Wijaya, M. Azom Rowi, Rian Gunawan, M. Naufal Alhafis, dan Handy Alhadinal) yang selalu memberi semangat dalam penyusunan skripsi.
9. Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
10. Almamater saya

MOTTO

“Selagi masih muda, bangun dan terus berjuang agar anda bisa tidur pulas di masa tua nanti”.

“Jangan ragu dan jangan malu, tunjukkan pada dunia bahwa sebenarnya kita mampu”.

“Jalan masih teramat jauh, mustahil berlabuh bila dayung tak terkayuh”.

“Dalam hari selalu ada kemungkinan, dalam hari selalu ada kesempatan”.

“Mereka yang pernah kalah, belum tentu menyerah”.

“Dirimu jangan pernah mengeluh dengan keadaan hari ini, apapun yang terjadi terimalah mungkin ini semua awal dari kesuksesanmu”.

“Hidup itu harus mempunyai tujuan dan arah yang benar agar tidak tersesat di kemudian hari”.

“Gagal bukan berarti harus berhenti, namun gagal menyuruhmu untuk tetap berusaha sampai titik keberhasilanmu”.

“Sukses adalah anugerah, berjuang adalah sebuah keharusan”.

“Setumpuk kata motivasi tak akan membuat anda sukses, kalau hanya bacot online saja”.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Hasil Penelitian	4
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Deskripsi Teori	
2.1.1 Hakikat Permainan Sepakbola.....	5
2.1.1.1 Sarana dan Prasarana.....	6
2.1.1.2 Teknik-teknik Dasar Dalam Sepakbola	6
2.1.1.3 Tujuan Permainan Sepakbola	7
2.1.1.4 Peraturan Permainan Sepakbola	7
2.1.2 Hakikat Kelincahan.....	7
2.1.2.1 Bentuk-bentuk Latihan Kelincahan	9
2.1.2.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan.....	9
2.1.2.3 Manfaat Kelincahan	9

2.1.2.4	Kegunaan Kelincahan	9
2.1.2.5	Fungsi Kelincahan	9
2.1.2.6	Dampak Positif Kelincahan.....	10
2.1.3	Hakikat Kecepatan.....	10
2.1.3.1	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan.....	11
2.1.3.2	Alat Pengukur Kecepatan	11
2.1.3.3	Definisi Kecepatan	12
2.1.3.4	Macam-macam Kecepatan.....	12
2.1.3.5	Fungsi Kecepatan	12
2.1.3.6	Bentuk-bentuk Latihan Kecepatan	12
2.1.4	Hasil Menggiring Bola	12
2.1.4.1	Teknik Menggiring Bola	14
2.2	Kajian Yang Relevan.....	15
2.3	Kerangka Berfikir.....	17
2.2.1	Hubungan Kelincahan Dengan Hasil Menggiring Bola	17
2.2.2	Hubungan Kecepatan Dengan Hasil Menggiring Bola	17
2.2.3	Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Hasil Menggiring Bola	18
2.4	Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN		20
3.1	Jenis Penelitian	20
3.2	Rancangan Penelitian	20
3.3	Populasi Dan Sampel.....	21
3.3.1	Populasi	21
3.3.2	Sampel	21
3.4	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Penelitian.....	21
3.4.1	Variabel Penelitian	21
3.4.2	Definisi Operasional Penelitian	21
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.6	Instrumen Penelitian.....	22
3.6.1	Tes Kelincahan.....	22

3.6.2 Tes Kecepatan.....	24
3.6.3 Tes Menggiring Bola.....	25
3.7 Teknik Analisis Data.....	26
3.8 Uji Normalitas.....	26
3.9 Uji Hipotesis	28
3.10 Uji Regresi Ganda.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Hasil Penelitian	30
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	30
4.1.2 Karakteristik Sampel	30
4.1.3 Deskripsi Hasil Pengukuran Kelincahan	30
4.1.3.1 Uji Normalitas Kelincahan	30
4.1.4 Deskripsi Tes Kecepatan	35
4.1.4.1 Uji Normalitas Kecepatan	36
4.1.5 Deskripsi Hasil Menggiring Bola	39
4.1.5.1 Uji Normalitas Menggiring Bola	41
4.1.6 Hasil Analisis Data	44
4.1.6.1 Pengujian Prasyarat Analisis	44
4.1.6.2 Uji Normalitas Data	45
4.1.6.3 Uji Linieritas	45
4.2 Uji Hipotesis	50
4.3 Uji Multikolinieritas	50
4.4 Uji Korelasi Ganda	53
4.5 Pembahasan	57
4.5.1 Hubungan Kelincahan Dengan Hasil Menggiring Bola	57
4.5.2 Hubungan Kecepatan Dengan Hasil Menggiring Bola	58
4.5.3 Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Hasil Menggiring Bola	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan	61
5.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62

DAFTAR GAMBAR

3.1 Instrumen Tes Illinois Agility Run	23
3.2 Instrumen Tes Lari 30 Meter	24
3.3 Instrumen Tes Lari Zig zag	26
4.1 GambarHistogram Kelincahan	32
4.2 Gambar Histogram Kecepatan	35
4.3 Gambar Histogram Hasil Menggiring Bola	38

DAFTAR TABEL

3.1 Tabel Penilaian <i>Illonios Agility Run</i>	23
3.2 Tabel Penilaian Lari 30 Meter	24
3.3 Tabel Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	29
4.1 Tabel Daftar distribusi hasil perhitungan kelincahan	31
4.2 Tabel Daftar distribusi hasil perhitungan kecepatan	34
4.3 Tabel Daftar distribusi hasil perhitungan menggiring bola	38
4.4 Tabel 4.4 Ringkasan Hasil Uji Normalitas	39
4.5 Tabel Ringkasan Hasil Analisis Regresi Ganda	41
4.6 Table Matrik Korelasi Antar Variabel	46
4.7 Tabel Ringkasan Hasil Analisis Regresi Ganda	49

DAFTAR LAMPIRAN

5.1 Daftar Hasil Tes Kelincahan.....	63
5.2 Daftar Hasil Tes Kecepatan.....	64
5.3 Daftar Hasil Tes Menggiring Bola.....	65
5.4 Titi Persentase Distribusi F untuk Probabilita	66
5.5 Usul Judul Skripsi.....	67
5.6 Kartu Bimbingan Proposal	68
5.7 Mohon Izin Penelitian	69
5.8 Keputusan Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan	70
5.9 Izin Penelitian	71
5.10 Surat Balasan Dari Sekolah	72
5.11 Foto Sebelum Melakukan Tes	73
5.12 Foto Tes <i>Illinois Agility Run</i>	74
5.13 Foto Lari 30 Meter	75
5.14 Foto Lari Zigzag	76

ABSTRAK

Penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMP Negeri 18 Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah korelasi, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Variabel bebas pada penelitian ini adalah kelincahan dan kecepatan, sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah menggiring bola. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data untuk mengukur kelincahan yaitu dengan *Illonios Agility Run* (kelincahan lari), untuk mengukur kecepatan yaitu dengan cara lari 30 meter, dan untuk mengukur menggiring bola yaitu dengan cara lari zigzag. Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel memiliki nilai yang signifikan yang kurang dari 0,05 (nilai signifikan <0,05). Korelasi ganda (R) antara variabel bebas dengan variabel terikat mempunyai hubungan yang signifikan karena $F_{hitung} (-78.75) \leq F_{tabel} (-58.2)$. Berarti ada kontribusi hubungan kelincahan dan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMP Negeri 18 Palembang. Hubungan sangat kuat dengan demikian jika siswa memiliki kelincahan dan kecepatan yang baik maka akan memberikan kontribusi yang baik pula terhadap menggiring bola. Memberikan informasi kepada guru dan pelatih mengenai pentingnya pemahaman mengenai kelincahan dan kecepatan dalam meningkatkan performa atlet pada saat menggiring bola.

Kata Kunci : *hubungan, kelincahan, kecepatan, menggiring, sepakbola.*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship of agility and speed with the results of dribbling in the football game of 18 State Junior High School students in Palembang. The research method used is correlation, with data collection techniques using tests and measurements. The independent variables in this study are agility and speed, while the dependent variable in this study is dribbling. The sample in this study amounted to 30 people. Data collection techniques to measure agility is by Illonios Agility Run (running agility), to measure speed by running 30 meters, and to measure dribbling by zigzag running. Based on the results of the discussion it can be concluded that all three variables have a significant value of less than 0.05 (significant value <0.05). The multiple correlation (R) between the independent variable and the dependent variable has a significant relationship because $F_{count} (-78.75) \leq F_{table} (-58.2)$. Means there is a contribution of agility and speed relationship with the results of dribbling in the football game of 18 Palembang Junior High School students. The relationship is very strong so that if students have good agility and speed, it will also contribute well to dribbling. Provide information to teachers and coaches about the importance of understanding about agility and speed in improving athlete performance when dribbling.

Keywords: *relationships, agility, speed, dribbling, soccer.*

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepakbola merupakan olahraga paling populer di dunia dan permainan mendunia hampir semua negara di Eropa, Amerika selatan, Asia, dan Afrika. Dikenal secara Internasional sebagai "*Soccer*", olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan berbagai sejarah dan budaya, serta sebagai alat pemersatu dunia yang sanggup melampaui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama. Demikian juga Indonesia mendapat simpati di hati masyarakat sepak bola di gemari semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah nasional, internasional dan juga dari mulai anak-anak, dewasa sepakbola adalah salah satu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola kian kemari yang diperubutkan para pemain oleh para pemain dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang mereka sendiri agar tidak kebobolan. Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan, tetapi karena sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. Berdasarkan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas, kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Oleh karena pengetahuan tentang taktik dan strategi sangat penting, maka kesigapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan. Yulianto (2016:16) sepakbola adalah suatu permainan dengan bola yang dimainkan oleh dua regu atau tim, yang masing-masing regunya atau timnya terdiri dari sebelas orang termasuk seorang penjaga gawang.

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam permainan sepakbola, setiap pemain

diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang atau kiper yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak atau menendang bola kian kemari yang diperebutkan oleh para pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Sepakbola digemari oleh semua orang atau lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional (Charlim, dkk 2010:7).

Kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, reaksi, *endurance* sangat dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi dan kondisi tertentu. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan, kelincahan dan keseimbangan yang sangat ditentukan untuk gerakan tersebut akan menunjang efektifitas gerakan menggiring bola. Teknik dalam permainan sepak bola meliputi dua macam teknik yaitu : teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola , gerak tipu, *tackling*, lemparan kedalam dan teknik menjaga gawang. Mengontrol bola diantaranya adalah menjaga dan melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa kedepan disebut juga menggiring (*dribbling*).

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain harus memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. *Dribbling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. *Dribbling* memerlukan ketrampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti keseimbangan dan kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola khususnya menyatakan

bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola.

Kemampuan *dribbling* diperlukan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur *agility* dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Ganesha (2010:7) menjelaskan bahwa sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak atau menendang bola yang diperebutkan oleh para pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan atau kemasukan bola.

SMP Negeri 18 Palembang merupakan salah satu dari sekian banyak sekolah yang ada di Palembang. Dari hasil pengamatan pada saat observasi di SMP Negeri 18 Palembang, peneliti dapat melihat kecepatan dan kelincahan siswa yang kurang bagus pada saat menggiring bola. Hal ini juga ditunjukkan pada saat jam pelajaran olahraga, khususnya materi sepakbola.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan kelincahan dan kecepatan dengan hasil menggiring bola pada siswa SMP Negeri 18 Palembang”. Adapun alasan memilih judul tersebut yaitu, (1) Sepakbola merupakan olahraga yang sudah memasyarakat dan sangat digemari, (2) Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai secara baik oleh pemain sepakbola, (3) Kecepatan dan kelincahan merupakan dua faktor penting yang berpengaruh besar terhadap keterampilan menggiring bola, (4) Sepengetahuan penulis belum pernah ada penelitian tentang hubungan kecepatan dan kelincahan dengan hasil menggiring bola dalam sepakbola.

1.2 Permasalahan Penelitian

Berdasarkan alasan memilih judul yang telah diuraikan di atas maka penulis merumuskan masalah di dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan kelincahan (X1) dengan hasil menggiring bola (Y) ?

2. Apakah terdapat hubungan kecepatan (X2) dengan hasil menggiring bola (Y) ?
3. Apakah terdapat hubungan kelincahan (X1) dan kecepatan (X2) secara bersama – sama dengan hasil menggiring bola (Y) ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini ada beberapa hal yang menjadi tujuan, untuk mengetahui :

1. Hubungan kelincahan (X1) dengan menggiring bola (Y) pada siswa SMP Negeri 18 Palembang.
2. Hubungan kecepatan (X2) dengan menggiring bola (Y) pada siswa SMP Negeri 18 Palembang.
3. Hubungan kelincahan (X1) dan kecepatan (X2) secara bersama-sama dengan hasil menggiring bola (Y) pada siswa SMP 18 Negeri Palembang.

1.4 Manfaat Hasil Penelitian

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat baik secara teoritis dan praktis:

Manfaat secara teoritis :

1. Memberikan informasi kepada guru dan pelatih mengenai pentingnya pemahaman mengenai kelincahan dan kecepatan dalam meningkatkan performa atlet pada saat menggiring bola .
2. Memberikan masukan kepada para guru dan pelatih mengenai keterkaitan kelincahan dan kecepatan performa atlet pada saat menggiring bola.

Manfaat secara praktis :

- 1) Menghindari adanya pemahaman yang keliru mengenai kelincahan dan kecepatan atlet dalam proses menggiring bola.
- 2) Memberikan gambaran kepada Pelatih mengenai pentingnya kelincahan yang baik agar menggiring bola yang dilakukan sesuai dengan yang diharapkan.
- 3) Memberikan gambaran kepada Pelatih mengenai pentingnya kecepatan yang baik agar saat menggiring bola yang dilakukan sesuai dengan yang diharapkan.

- 4) Memberikan gambaran pada Pelatih tentang pentingnya kelincahan dan kecepatan saat menggiring bola.
- 5) Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti berikutnya.
- 6) Sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas Atlit dan Pelatih melalui peningkatan kelincahan dan kecepatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afridawati. (2013). *Tes Dan Pengukuran*. Palembang: RD Multicipta
- Agung P, Tri Septa. 2008. *Kamus Pintar Sepak Bola*. Malang : Dioma.
- Aji, Sukma. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta : PT Serambi Semesta Distribusi
- Ambarukmi, D. H. (2007). *Pelatihan-Pelatihan Fisik Level 1*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Dan Iptek Olahraga Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: Rineka Cipta
- B. Johan. C. Dkk. 2012. *Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari*. Jurusan Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang, Indonesia
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press
- Charlim, dkk. (2010). *Mengenal Lebih Jauh Tentang Sepakbola*. Jakarta: Multi Kreasi Satudelapan
- Charlton, Bobby. 2002. *Soccer Skills and Techniques*. BBCS : In Association W With The Bobby Charlton Soccer School.
- Danny. M. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Daryanto. Z.P,dkk.(2015). *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola*. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol.4
- Effendi, A. R, dkk. (2017). *Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Metode Sepakbola Plastik*. Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol. 6
- Faruq, M. M. (2008). *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Sepak Bola*. Jakarta : PT. Cerdas Jaya.
- Ganesha, P. (2010). *KutaklatikLatihansepakbolaUsiaMuda* . Jakarta: PT Visi Gala 2000
- Gifford, C. (2007). *Keterampilan Sepakbola. Panduan Dasar Teknik, Latihan, dan Taktik*.Klaten. PT Citra aji Parama, 2007.

- Hadi. F. S, dkk. (2016). *Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persautuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
- Handriwi B. S. (2016). *Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Bagi Atlet Pemula*. Pascasarjana Universitas Malang
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(1).
- Hartati, H., & Ryansyah, D. (2017). Hubungan Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Dribbling Menggunakan Kaki Bagian Luar Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 6(1).
- Hidayat, W. (2015). *Evaluasi Pembinaan Prestasi Sepakbola Klub Pesibas Banyumas*. Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia
- I Made A. M. Y, (2012). *Pengaruh Circuit Training Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Kapasitas Paru-Paru*. Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia.
- Iman, I. (2013). *Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola*. Prodi Penjaskesrek Universitas Tanjungpura
- Irianto, S. (2010). *Buku Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" Bagi Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun*. FIK UNY
- Istofian.R.S, dkk. (2016). *Metode Drill untuk meningkatkan teknik menendang bola (shooting) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
- Ismaryanti. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas maret University Press

- Kurniawan, D. (2016). *Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun SSB Unibraw 82 Malang*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Universitas Negeri Malang
- Lubis, J. (2013) *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Muhdhor, Zidane A.H, (2013). *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional. Teknik, Strategi, Taktik Menyerang & Bertahan*. Jakarta:Kata Pena
- Pradana. A. A. (2013). *Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat (Sprint) 100 Meter Putra*. Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNESA
- Purwanto. (2007). *Instrumen Penelitian Dan Pendidikan Pengembangan dan Pemanfaatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Putri, E. I. (2018). *Hubungan Konsentrasi dengan Akurasi terhadap Hasil Shooting Free Throw pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN2 Palembang*. Skripsi. FKIP:Universitas Sriwijaya
- R Medrika Anggi. (2018). *Pengaruh Latihan Dribble 20 Yards Square Terhadap Kemampuan Menggiring Bola*. Jurnal Olahraga Prestasi. Vol. 14
- Robert, K. (2007). *Latihan Dasar Sepakbola Remaja*. Jakarta: Saka Mitra
- Rudiyanto, dkk. (2012). *Hubungan Berat badan Dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan*. Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia
- Rustanto, H. (2015). *Hubungan Antara Tinggi Badan Dan Kelincahan Tubuh Terhadap Hasil Dribble Bola Pada Permainan Bola Basket*. Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol. 4
- Samsudin, *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmanai*. (FIK UNJ, 2017)
- Scheunemann, T. (2008). *Dasar-dasar Sepakbola Modern untuk Pemain dan Pelatih*. Malang: Dioma Publishing
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta

- Sudiana. I. K.(2009). *Pengaruh Latihan Loncat Tegak Di Tanah Berpasir Dan Tidak Berpasir Terhadap Kekuatan, Kecepatan Dan Power Otot Tungkai*. Fakultas Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Ganesha. Jln Udayana Singaraja
- Sukirno.(2015). *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press
- Tangkudung, J. (2006). *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas jaya, 2006.
- Toho, C. M, dkk. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Anakanak*. Jakarta: Depdikbud. WJS. Purwodarminto. 1986. Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta: Depdikbud
- Widiastuti (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Wilujeng. W. A. (2013). *Hubungan Kecepatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Di Smp Muhammadiyah 2 Surabaya*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume. 01 Nomor 03 Tahun 2013
- Yulianto, P. F. (2016). *Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Metode Bagian Dan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Dribble Shooting Sepakbola Ditinjau Dari Koordinasi Mata Kaki*. Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN; 1411-8319 Vol. 16
- Yuliawan, D. dkk. (2014). *Pengaruh Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula*. *Jurnal Keolahragaan*, Vol.2