

**KONTRIBUSI *AGILITY* TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING PERMAINAN SEPAKBOLA
DI CLUB GEJOURA FC SELUMA**



SKRIPSI

OLEH:

ALDO SAPUTRA PRATAMA
NPM. 19190128

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS DEHASEN
BENGKULU
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**KONTRIBUSI *AGILITY* TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING PERMAINAN SEPAKBOLA
DI CLUB GEJOURA FC SELUMA**

SKRIPSI

OLEH

ALDO SAPUTRA PRATAMA
NPM. 19190128

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Ujian Skripsi

Pembimbing I,



Dolly Apriansyah, M.Pd
NIDN. 0210049203

Pembimbing II,



Mariska Febrianti, SS., M.Pd
NIDN. 0206029201

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Dehasen Bengkulu



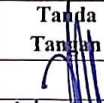

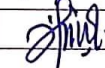

Martiani, M.TPd
NIK. 1703153

LEMBAR PENGESAHAN
KONTRIBUSI *AGILITY* TERHADAP KEMAMPUAN
***DRIBBLING* PERMAINAN SEPAKBOLA**
DI CLUB GEJOURA FC SELUMA

SKRIPSI
OLEH
ALDO SAPUTRA PRATAMA
NPM. 19190128

Telah Disahkan Oleh Dosen Penguji
Pada Tanggal 23 Mei 2023
Dan Dinyatakan Lulus

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

No	Kedudukan	Nama	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1	Ketua	Dolly Apriansyah, M.Pd	0210049203		5-6-23
2	Sekretaris	Mariska Febrianti, S.S., M.Pd	0206029201		5 Juni 2023
3	Penguji I	Feby Elra Perdima, M.Pd., AIFO	0227079001		5-6-23
4	Penguji II	Juwita, M.Pd	0204058603		5-6-2023

Bengkulu, 23 Mei 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Dehasen Bengkulu


Dra. Asnawati, M.Kom
NIK. 1703007

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aldo Saputra Pratama
NPM : 19190128
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, April 2023



Aldo Saputra Pratama
NPM. 19190128

ABSTRAK

KONTRIBUSI *AGILITY* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PERMAINAN SEPAKBOLA DI CLUB GEJOURA FC SELUMA

Oleh:

Aldo Saputra Pratama

Dolly Apriansyah²⁾

Mariska Febrianti²⁾

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada permainan sepakbola di Club Gejoura FC Seluma. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Sampel penelitian berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *Ilionis agility test* untuk mengukur kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Dimana hasil penelitian dan pembahasan, peneliti menyimpulkan bahwa dari 30 orang di Club Gejoura Fc Seluma yang mempunyai *Agility* dalam permainan sepakbola sebanyak 3 orang (10%) memiliki kategori Baik. Sebanyak 10 orang (33%) memiliki kategori Sedang. Sebanyak 8 orang (27%) memiliki kategori Kurang dan Sebanyak 9 orang (30%) memiliki kategori Kurang Sekali. Kemudian dilanjutkan lagi dengan tes Kemampuan *Dribbling* yang diikuti sebanyak 30 orang di Club Gejoura Fc Seluma mempunyai Kemampuan *Dribbling* sebanyak 14 orang (47%) memiliki kategori Baik. Sebanyak 4 orang (13%) memiliki kategori Sedang dan sebanyak 12 orang (40%) memiliki kategori Kurang sekali. Dari semua tes penelitian yang dilakukan seperti *Agility* dan Kemampuan *Dribbling* yang dilaksanakan di Club Gejoura Fc Seluma dapat ditarik kesimpulan bahwa: Tes *Agility* dan Kemampuan *Dribbling* diperoleh r_{tabel} sebesar 0.361 karena koefisien korelasi antara $r_{xy} = 0.82 > 0.361$ dan kontribusi sebesar 67,24 % yang berarti Kontribusi *Agility* dan tes Kemampuan *Dribbling* dalam Permainan Sepakbola di Club Gejoura Fc Seluma adalah signifikan dan besar.

Kata kunci : *Agility, Dribbling, Sepakbola*

1) Nama Mahasiswa

2) Pembimbing

ABSTRACT

AGILITY'S CONTRIBUTION TO THE FOOTBALL DRIBBLING SKILLS AT GEJOURA FC CLUB SELUMA

By:

Aldo Saputra Pratama¹⁾

Dolly Apriansyah²⁾

Mariska Pebrianti²⁾

This study aims to determine the agility's contribution to the football dribbling skills at Gejoura FC Seluma. This type of research is correlational research. The study sample is 30 people. The instrument used in this study is the Illionis agility test of dribbling skills in football games. Where is the results of the research and discussion, the researcher concluded that of the 30 people at Gejoura FC Club Seluma who had Agility in playing soccer as many as 3 people (10%) had a Good category. As many as 10 people (33%) were in the Moderate category. 8 people (27%) were in Less category and 9 people (30%) were in Very Less category. Then it was continued with the dribbling skills test which was attended by 30 people at Gejoura FC Club as long as 14 people (47%) had the Good Dribbling Skills. As many as 4 people (13%) have the Medium category and as many as 12 people (40%) have Less category. From all the research tests conducted such as Agility and Dribbling Skills which were carried out at Gejoura FC Club, it can be concluded that: Agility and Dribbling Skills Tests obtained a r_{table} of 0.361 because the correlation coefficient between $r_{xy} = 0.82 > 0.361$ and a contribution of 67.24% which means the contribution of Agility and Dribbling skills tests in the Game of Football at Gejoura FC Club Seluma is significant and large.

Keywords: : Agility, Dribbling, Football

1) Student

2) Supervisors

MOTTO

“MERENDAHLA DAN LEBIH BANYAK DIAM, AGAR KETIKA
BERSUARA ANDA DAPAT DIPERCAYA DAN DIDENGARKAN ”

(By: Aldo Saputra Pratama)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Alhamdulillah setitik keberhasilan dan cita-cita telah saya rah Namun perjalanan masih sangatla panjang. Karena satu jalan telah ku lalui namun hal ini tidak membuatku menjadi tinggi, dan sepenggal dari tanda baktiku kepada orang tua ku, mereka tidak peduli hujan badai maupun panas, dan tak pernah lelah dalam bekerja. Karena kalian berdua, hidup terasa begitu mudah dan penuh kebahagiaan. Terima kasih karena selalu menjaga saya dalam doa-doa ayah dan ibu serta selalu membiarkan saya mengejar impian saya apa pun itu.

Maka dari itu Skripsi ini aku persembahkan untuk:

- ❖ **Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua ku, Bapak ku Zirwan dan Ibu ku Evi Hermawati yang selalu mendoakan dan telah mengisi dunia saya dengan begitu banyak kebahagiaan sehingga seumur hidup tidak cukup untuk menikmati semuanya.**
- ❖ **Adek ku Eza Sintia Bela terima kasih atas support dan do'a-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini.**
- ❖ **Untuk kawan-kawan Penjas Dehasen terima kasih atas motivasi dan semangatnya.**
- ❖ **Untuk teman sejawat dan Pelatih di Klub Sepakbola Gejora Fc Seluma yang telah memabantu saya dalam melakukan penelitian.**
- ❖ **Seluruh kerabat dan family yang memberikan motivasinya.**
- ❖ **ALMAMATERKU**

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT. Karena dengan rahmat dan hidayahnya, penulis mampu menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar (S.Pd) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani UNIVED Bengkulu Dengan Judul: **“Kontribusi *Agility* terhadap Kemampuan *Dribbling* Permainan Sepakbola di Club Gejoura Fc Selama”**. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan di dalamnya. Karena itu, segala saran dan kritik yang sifatnya konstruktif sangat penulis harapkan.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis ucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Husaini, SE., M.Si., Ak, CA, CRP selaku Rektor Universitas Dehasen Bengkulu.
2. Dra. Asnawati, M.Kom Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu.
3. Martiani, S.Pd, M.TPd Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu.
4. Dolly Apriansyah, M.Pd sebagai Pembimbing I yang telah memberikan masukan-masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Mariska Febrianti, SS., M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan-masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Feby Elra Perdima, M.Pd., AIFO selaku penguji I yang telah memberikan masukan-masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Juwita, M.Pd selaku penguji II yang telah memberikan masukan-masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen Program S1 Pendidikan Jasmani FKIP UNIVED Bengkulu yang telah memberikan sumbangan pengayaan teori dalam penulisan skripsi ini.
9. Seluruh staf administrasi FKIP UNIVED Bengkulu yang telah bersusah paya memberikan pelayanan kepada mahasiswa demi untuk kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah berjasa dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Atas segalanya semoga semua amalnya bernilai ibadah di sisi Allah SWT, dan semoga karya ini bermanfaat bagi para pembaca. Amin .

Bengkulu, April 2023

Aldo Saputra Pratama
NPM. 19190128

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii

LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	6

BAB II LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori	7
B. Hasil Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Berfikir	27
D. Hipotesis Penelitian	

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
B. Metode Penelitian	28
C. Definisi Operasional Variabel (Variabel Penelitian)	28

D. Populasi dan Sampel	30
1. Populasi	30
2. Sampel	30
E. Teknik Pengumpulan Data	31
F. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	35
B. Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	48
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Data Normatif tes kelincahan (<i>Ilionis agility test</i>).....	32
4.1 Deskripsi Data.....	38

4.2 Distribusi Frekuensi Data Tes <i>Agility</i>	39
4.3 Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Dribbling</i>	40
4.4 Uji Normalitas Data Variabel X dan Y	41
4.5 Uji Homogenitas Data Variabel X dan Y	42
4.6 Koefisien Korelasi Kontribusi Variabel (X) terhadap Variabel (Y)	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1. <i>Passsing</i> dalam Permainan Sepakbola	13
2.2. <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola	14

2.3. <i>Controlling</i> dalam Permainan Sepakbola.....	15
2.4. <i>Heading</i> dalam Permainan Sepakbola	16
2.5 Ukuran Lapangan Sepakbola	23
2.6 Kerangka berfikir	27
3.1 Tes Agility (<i>Ilionis agility test</i>).....	32
3.2 Tes <i>Dribbling</i>	34
4.1 Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Agility</i>	39
4.2 Histogram Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Klasifikasi Dan Penilaian VO2 Max	49
2. Formulir Perhitungan <i>Bleep Test</i>	52

3. Hasil Tes VO2 Max Pemain Sepak Bola Klub Andeskal FC	53
4. Dokumentasi KEGIATAN.....	54
5. Surat Tugas Penelitian.....	57
6. Surat Keterangan Selesai Penelitian Dari Klub Andeskal Fc	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia, termasuk juga di Indonesia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke dalam gawang kelompok lawan. Dalam sepakbola dibutuhkan keahlian khusus seperti keahlian menggiring bola, kecepatan lari, kelincahan dan kecerdasan agar bisa lolos dari hadangan lawan. Teknik sepak bola di sekolah yang diajarkan hanya sebatas pada gerak-gerak dasar seperti, menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, dan istilah-istilah dalam permainan sepak bola.

Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional. Seiring perkembangan zaman maka sepakbola juga mengalami perubahan terutama terlihat sekali pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan pemain, perwasitan, dan organisasi sepakbola. Kesemuanya itu bertujuan agar sepakbola lebih bisa dinikmati, digemari dan menjadi suatu suguhan. Bagi pemain sendiri di lapangan pemain lebih aman dan terlindungi dalam mengekspresikan keterampilannya dalam mengolah bola.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi seseorang pemain sepakbola adalah penguasaan teknik dasar sepakbola yang baik dan benar. Teknik dasar yaitu semua kegiatan yang mendasar, sehingga dengan modal teknik dasar yang baik seorang pemain sepakbola akan dapat bermain dengan baik disegala posisinya (Ahmad Nasution, 2018:3). Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidak akan bisa menjadi pemain yang baik. Pemain sepakbola yang baik harus memenuhi syarat baik sebagai individual maupun sebagai tim kesebelasan, artinya sebagai individu ialah ia harus memiliki kemampuan fisik dan teknik yang sempurna, sedangkan sebagai anggota kesebelasan dengan kemampuannya ia harus bekerja sama dengan pemain lain membentuk suatu tim yang tangguh.

Salah satu teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain seperti kemampuan menggiring bola (*dribbling*) Dalam permainan sepakbola kemampuan menggiring bola (*dribbling*) sangatlah diperlukan. Seperti yang di kemukakan oleh Agusta Prasetya (2016:9) dimana kemampuan menggiring bola (*dribbling*) merupakan kesanggupan atau kecakapan seorang individu atau pemain dalam menguasai bola untuk membawa bola dengan kakinya melewati pemain lawan, dengan tujuan mengoper bola kepada temannya atau untuk menendang bola dan memasukkannya ke gawang lawan. Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepak bola, ketrampilan utama yang pertama kali akan membuatmu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan untuk melakukan *dribbling* menggunakan kaki.

Apabila seorang siswa mempelajari teknik menggiring bola yang benar diharapkan kemampuan menggiring ke gawang semakin bagus sehingga tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya akan tercapai. Namun banyak faktor yang ikut mempengaruhi kemampuan menggiring bola seperti unsur kondisi fisik yaitu kelincahan. Dimana seperti pendapat Ahmad Setiawan (2019:4) kelincahan merupakan kemampuan seseorang mengubah posisi dengan cepat dan tepat yang dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya. Kapasitas melakukan sesuatu latihan atau keterampilan pada kelincahan tertentu, biasanya sangat tinggi. Tujuan kelincahan dalam *dribbling* adalah untuk menghindari lawan, menerobos lawan dan memasukan bola kedalam gawang.

Dengan demikian kelincahan menjadi salah satu faktor dalam upaya meningkatkan kemampuan bermain sepakbola, baik pada pemain pemula maupun yang sudah menjadi atlet. Kelincahan dalam permainan sepakbola menjadi hal penting dalam memberikan hubungan terhadap keterampilan permainan sepakbola. Koordinasi adalah suatu kemampuan gerak yang sangat kompleks dan erat hubungannya dengan kelincahan. Oleh karena itu seseorang pemain harus memiliki kelincahan yang baik agar dalam melakukan gerakan menggiring bola dapat dilakukan dengan maksimal.

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan melalui observasi di Club Gejoura FC Seluma yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa adanya beberapa masalah atau fenomena-fenomena yang terjadi seperti dalam pengamatan awal terlihat pelaksanaan permainan sepakbola dijumpai bahwa kelincahan *dribbling* kurang maksimal ini dibuktikan dengan kesalahan

pemain dalam mendribble yaitu pemain kurang dalam menguasai bola saat mendribble sehingga pemain susah untuk melewati lawan dan akhirnya bola mudah untuk direbut oleh lawan atau bola lari terlalu jauh sehingga tidak dapat lagi dijangkau oleh pemain tersebut, kurangnya koordinasi gerak sehingga gerakan terputus-putus dalam menggiring tidak maksimal, selanjutnya kurangnya variasi latihan yang dibuat oleh pelatih tersebut sehingga pemain merasa bosan dan malas untuk berlatih.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* permainan sepakbola di Club Gejoura FC Seluma”.

B. Identifikasi masalah

Dari latar belakang yang telah di kemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kelincahan pemain pada saat menggiring bola.
2. Kurangnya pemahaman pemain tentang teknik dasar menggiring bola mempengaruhi keterampilan pemain dalam menggiring bola.
3. Pemain kurang menguasai bola saat menggiring bola.
4. Menggiring bola terlalu jauh sehingga tidak dapat dijangkau oleh pemain.

C. Batasan masalah

Dalam penelitian ini hanya dibatasi pada “Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada permainan sepakbola di Club Gejoura FC Seluma”.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka peneliti merumuskan masalah apakah terdapat “Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada permainan sepakbola di Club Gejoura FC Seluma?”.

E. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada permainan sepakbola di Club Gejoura FC Seluma”.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkaitan.

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi para peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi tentang bukti-bukti ilmiah pada penelitian ini sekaligus sebagai penjelasan bagi penelitian-penelitian yang berhubungan dengan jenis penelitian ini.

b. Bagi pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai media informasi sekaligus media belajar untuk menambah ilmu pengetahuan tentang kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pemain penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan gerak pemain terutama dalam penguasaan teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepakbola.
- b. Penelitian ini diharapkan menjadi pedoman bagi pihak yang bersangkutan dalam proses pembinaan sepakbola agar tercipta prestasi yang baik, dalam hal ini adalah PSSI, atlet, pelatih, dan masyarakat.
- c. Bagi pihak lain penelitian ini diharapkan bisa dijadikan acuan sebagai penunjang dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kelincahan

Dalam permainan sepakbola unsur kondisi fisik sangat dibutuhkan seperti halnya dalam keterampilan menggiring bola adalah kelincahan, atau yang dalam bahasa Inggris lebih dikenal dengan istilah *agility*. Menggiring bola (*dribbling*) sambil berlari melewati dan menghindari hadangan lawan adalah peran utama dari kelincahan tersebut. Setiap pemain apabila memiliki kelincahan yang baik dan mampu menggiring bola (*dribbling*) dengan cepat, maka pertandingan akan menjadi lebih menarik. Dimana Nurwirhanuddin (2020:24) mengatakan bahwasanya kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh.

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat sambil mempertahankan keseimbangan pada saat bergerak. Seperti yang dikatakan Mariyono (2017:67) Kelincahan dipengaruhi oleh beberapa faktor (1) Komponen kondisi fisik yang meliputi kekuatan otot, *speed*, power otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi, (2) Tipe tubuh, (3) Usia, (4) Jenis kelamin, (5) Berat badan, (6) Kelelahan. Kemudian shonandar (2015:3) kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Dengan demikian dari beberapa pendapat tersebut diatas dapat penulis simpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya.

2. Hakikat Kemampuan

Secara umum kemampuan dianggap sebagai kecakapan atau kesanggupan seseorang dalam menyelesaikan atau menyanggupi suatu pekerjaan. Menurut Indra Sakti (2011:69) kemampuan merupakan kapasitas seorang individu untuk mengerjakan berbagai tugas dalam suatu pekerjaan. Kemampuan seseorang pada hakekatnya tersusun dari dua perangkat faktor yaitu kemampuan intelektual dan kemampuan fisik. Kemampuan intelektual yaitu kemampuan yang diperlukan untuk menjalankan kegiatan mental. Enam dimensi yang menyusun kemampuan intelektual adalah : “1) Kemampuan numeris, 2) Pemahaman verbal, 3) Kecepatan perseptual, 4) Penalaran induktif, 5) Penalaran deduktif, 6) visualisasi ruang, 7) Ingatan.”

Kemudian Siwi Astuti (2015:71) kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan, kekuatan kita berusaha dengan diri sendiri dan kemampuan sebagai suatu dasar seseorang yang dengan sendirinya berkaitan dengan pelaksanaan pekerjaan secara efektif atau sangat berhasil. Sedangkan Nurul Hayati (2019:7) mengatakan bahwa kemampuan mempunyai arti kesanggupan, kecakapan, kekuatan dalam melakukan suatu tindakan atau kegiatan serta kemampuan juga

dapat dikatakan perilaku rasional untuk mencapai tujuan yang dipersyaratkan sesuai dengan kondisi yang diharapkan.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan merupakan kesanggupan, kecakapan, kekuatan dalam melakukan sesuatu tindakan atau kegiatan untuk mencapai tujuan yang dipersyaratkan sesuai dengan kondisi yang diharapkan (nasional).

3. Hakikat Permainan Sepak Bola

Sepakbola merupakan permainan yang sangat disenangi, sepakbola merupakan olahraga yang merakyat karena itu olahraga sepakbola mudah dijumpai baik dikota maupun didesa-desa. Menurut Reki Siaga (2020:1) sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan, dimana masing-masing tim berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola sesuai dengan *FIFI law of the game*. Berbeda halnya dengan pendapat Muhajir dalam Fadli, (2019:7) yang menjelaskan bahwa sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola, yang bertujuan untuk memasukkan bole ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang agar tidak kebobolan. Di dalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuhnya lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengan dan kaki.

Kemudian Harris (2017:7) menjelaskan 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 memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan di daerah gawang. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut. Selanjutnya menurut Wawan (2015:13) permainan sepakbola adalah permainan 11 lawan 11 yang dipimpin seorang wasit dibantu 2 orang asisten wasit, serta satu wasit cadangan. Permainan berlangsung pada lapangan berukuran panjang 100 m – 110 m dan lebar 64 m – 75 m dalam permainan akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan kesebelasan yang lain. Seorang pemain sepakbola agar bisa bermain dengan baik harus menguasai kemampuan bermain sepakbola. Adapun kemampuan bermain sepakbola yang harus dikuasai setiap pemain sepakbola ialah *passing, dribbling, ball control, shooting*.

Sucipto dalam Amansyah dkk (2015: 24) sepakbola merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim dimana masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kadang kala

menggunakan kepala dan dada, khusus penjaga gawang diperbolehkan untuk menggunakan tangan di daerah kotak enam belas meter/area penalti. Dalam pertandingan sepakbola digunakan bola berbentuk bulat yang terbuat dari kulit dan lapangan persegi panjang. Permainan sepakbola dipimpin oleh wasit dan dua hakim garis yang mempunyai wewenang penuh untuk menjalankan pertandingan sesuai dengan peraturan permainan. Pertandingan berlangsung dalam dua babak diselingi dengan waktu istirahat. Tim yang menjadi pemenang adalah tim yang lebih banyak memasukkan bola ke dalam gawang lawannya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah olahraga menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan, tanpa menggunakan tangan atau lengan. Tim yang mencetak gol terbanyak adalah pemenang.

4. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

a. *Passing*

Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola. Passing pada dasarnya merupakan upaya untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain. Seperti dikemukakan Amansyah dkk (2015: 26) mengatakan “*passing* bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari kaki pemain ke kaki pemain lain, dengan cara menendangnya”. mengatakan “*passing* bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari kaki pemain ke kaki pemain lain, dengan cara

menendanzgnya”. Sedangkan Reki Siaga (2020:29) menjelaskan bahwasanya *passing* merupakan salah satu teknik bermain sepakbola yang penting untuk dapat dikuasai, karena dengan teknik ini permainan lebih efektif dari pada banyak menggiring bola. Dengan *passing*, kita bias menghubungkan permainan ke semua daerah lapangan.

Selanjutnya Reki Siaga (2020:29) juga mengatakan tipe *passing* berdasarkan jarak terbagi 3 jenis, yaitu:

- 1) Jarak pendek disebut *short pass*, yaitu antara 0 meter sampai dengan 4 meter atau 10-12 *feet*.
- 2) Jarak menengah disebut *medium pass*, yaitu 4 meter sampai 10 meter atau 10-30 *feet*.
- 3) Jarak jauh disebut *long pass*, yaitu di atas 10 meter atau lebih dari 10 *feet*.

Dimana dari pendapat tersebut menunjukkan, *passing* berfungsi memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain, paling baik dilakukan dengan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bias digunakan terkecuali tangan dan *passing* yang baik sangat berperan penting untuk membuka ruangan saat melakukan penyerangan terhadap tim lawan dan dapat mendukung menciptakan gol ke gawang lawan. Kebanyakan *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam oleh seorang pemain sepakbola saat bertanding.



Gambar 2.1. *Passing* dalam Permainan Sepakbola
Amansyah dkk (2015: 27)

b. *Dribbling*

Istilah lain bagi teknik menggiring bola adalah *dribbling*. Dimana Harris (2017:7) mengatakan Gerakan menggiring bola tentu adalah dasar yang juga penting di mana Anda perlu menggunakan kaki membawa bola untuk masuk ke area tim lawan dan sampai bisa menerobos hingga pertahanan tim lawan untuk menciptakan peluang mencetak gol. Pemain sepak bola yang baik juga perlu menguasai teknik dasar menggiring bola dan memang wajib bagi setiap pemain sepak bola untuk menguasai skill individu satu ini. Ini karena Anda bakal menggiring bola tersebut saat dalam permainan Anda tak punya kesempatan untuk mengoper kepada teman setim. Diketahui ada 2 tipe menggiring bola berdasarkan situasinya, yakni:

- a. *Speed Dribbling* – Teknik menggiring bola ini perlu pemain lakukan dengan melakukan tendangan bola ke depan. Kemudian kejar sambil

berlari cepat, hanya saja harus bebas dari desakan pemain dari tim lawan.

- b. *Closed Dribbling* – Teknik menggiring bola ini perlu pemain lakukan ketika sedang dihipit oleh pemain dari tim lawan. Jadi, tipe menggiring bola ini harus dilakukan saat tak aman dan perlu tetap mengendalikan bola secara penuh. Pada teknik ini, tidak dianjurkan untuk bola jauh dari Anda > 1 meter.



Gambar 2.2. *Dribbling* dalam Permainan Sepakbola
Harris (2017:14)

c. ***Controlling***

Kemampuan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan control tubuh dalam melakukan gerak. Kemampuan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerak berulang-ulang dengan kesadaran akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan. Salah satu kemampuan yang harus dimiliki dalam permainan sepakbola adalah control, dimana Muhammad Fadli (2019:4) mengatakan bahwa kontrol merupakan kemampuan pemain saat menerima bola, kemudian berusaha menguasainya sampai saat pemain

tersebut akan mengoper bola kepada temanya. Tujuan menghentikan bola selain mengumpan adalah mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan *passing*.



Gambar 2.3. *Controlling* dalam Permainan Sepakbola
Harris (2017:16)

d. *Heading*

Istilah untuk teknik dasar ini adalah *heading* di mana Harris (2017:21) mengatakan tujuan *heading* adalah untuk mengoper, membuang bola, mematahkan serangan dari tim lawan, serta mencetak gol. Dalam latihan dasar, pemain sangat perlu belajar menyundul bola menggunakan dahi. Posisi tubuh pemain ketika menyundul bola dapat berada dalam posisi melompat atau sambil berdiri saja. Penting untuk disadari oleh pemain juga bahwa bukan bola yang mengenai pemain, melainkan pemainlah yang menyundul bola ketika bola datang ke arahnya. Penyundulan dilakukan dengan dahi dan bukan dengan ubun-ubun kepala.



Gambar 2.4. *Heading* dalam Permainan Sepakbola
Harris (2017:20)

5. Sarana dan Prasarana Permainan Sepakbola

a. Sarana sepakbola

Menurut Yoga Lucky (2016:12) “Sarana berlatih adalah semua alat dan perlengkapan yang dibutuhkan dalam proses berlatih melatih di klub sepakbola”. Sarana berlatih dalam sepakbola, seperti:

1) Bola

Bola adalah bangun ruang sisi lengkung yang dibatasi oleh satu bidang lengkung. Bola didapatkan dari bangun setengah lingkaran yang diputar satu putaran penuh atau 360 derajat pada garis tengahnya. Bola sepak dijual dengan berbagai merek, yang sering sama dengan merek sepatu dan pakaiannya. Bola sepak dibuat dari bahan kulit berkualitas tinggi, tetapi kebanyakan orang menggunakan bola yang dibuat dari bahan sintetis yang lebih murah. Bola sepak memiliki ukuran 3, 4, dan 5. Bola ukuran 5 digunakan untuk usia 12 ke atas. Bola ukuran 3 dan 4 lebih kecil dan lebih sesuai untuk pemain anak-anak.

Bola sepakbola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram (Yoga Lucky, 2016:12).

2) **Cones**

Alat yang terbuat dari plastik, berbentuk lancip (kerucut) di bagian atasnya, dan digunakan untuk menandai suatu area. Cone biasanya berwarna cerah, misal kuning. Cones terbuat dari bahan biji plastik murni, ketinggian kerucut dari dasar 30 cm, diameter dasar kerucut 14 cm, ukuran landasan 16 cm x 16 cm, dan mempunyai ketebalan 2 mm (Yoga Lucky, 2016:12).

3) **Boundary pole (pancang)**

Boundary pole adalah tiang-tiang untuk melatih kelincahan pemain sepakbola. Tiang terbuat dari pipa dengan diameter 25 mm panjang 150 cm, dan panjang besi untuk ditanam 10 cm. Warna yang digunakan adalah warna yang cerah seperti warna hijau. Sekolah sepakbola bisa membuat alat yang dimodifikasi sendiri menyerupai aslinya (Yoga Lucky, 2016:13).

4) **Rompi**

Rompi adalah baju luar yang tidak berlengan. Jadi, segala baju yang tidak berlengan dan dipakai sebagai pakaian tambahan di luar baju utama bisa di namakan rompi. Sedangkan rompi sepakbola adalah baju yang tidak berlengan dipakai sebagai tambahan baju utama yang

memiliki warna cerah yang digunakan untuk membedakan warna baju latihan (Yoga Lucky, 2016:13).

5) **Tangga Ketangkasan (*Ladder speed*)**

Tangga ketangkasan adalah tangga yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan, kelincahan, dan kecepatan gerak. Dengan berlatih tangga ketangkasan akan membantu meningkatkan berbagai aspek gerakan dasar olahraga seperti dalam meningkatkan keseimbangan tubuh, gerakan reflex, daya tahan otot, kecepatan reaksi dan koordinasi antar bagian tubuh. Selain manfaat fisik, latihan tangga ketangkasan secara berkesinambungan akan membantu dalam meningkatkan sistem saraf, stamina tubuh dan kekuatan otot kaki.

Latihan tangga ketangkasan bukan hanya digunakan dalam latihan sepakbola, tangga ketangkasan membantu dalam semua cabang olahraga dan karenanya telah menjadi salah satu program pelatihan yang paling populer di dunia olahraga. Tangga ketangkasan biasa digunakan oleh seperti siswa-siswi sekolah, atlet berbagai cabang olahraga dan masyarakat umum (untuk senam, *fitnes*, permainan *indoor* dan *outdoor*, *outbond*, dan lain-lain) untuk segala usia mulai dari anak-anak, dewasa dan orang tua (pria dan wanita). Gerakan latihan merupakan gerakan dasar/sederhana, seperti dengan langkah maju, mundur, menyamping, melompat, berlari, dan lain lain. Spesifikasi dari tangga ketangkasan menurut Yoga Lucky (2016:14) adalah sebagai berikut :

- a) Ukuran tangga ketangkasan adalah 50 cm x 520 cm, jarak antara bilah 47 cm.
- b) Bilah terbuat dari plastik/PVC dengan ukuran 5 mm x 38 mm x 508 mm, sebanyak 12 buah.
- c) Untuk menghubungkan bilah digunakan tali bisban, terbuat dari bahan nylon dengan ukuran 1 mm x 26 mm x 525 cm.
- d) Jarak antara bilah dapat diatur sesuai dengan kegunaan, spasi sempit untuk langkah pendek dan cepat, dan spasi lebar untuk langkah panjang dan lambat.
- e) Dapat digunakan untuk semua cabang olahraga seperti : permainan atletik kid, atletik, sepakbola, futsal, bulutangkis, basket, voli, semua olahraga beladiri, dan lain-lain

6) Papan strategi

Tactical Board atau bisa disebut papan strategi merupakan papan persegi panjang yang mempunyai ukuran kurang lebih 40x20 cm yang sudah dibuat menjadi lapangan olahraga yang dilengkapi pin-pin sebagai pemain atau bola. Papan strategi berfungsi dan berguna untuk memudahkan pelatih dalam menerapkan taktik yang ingin diberikan kepada pemain. Papan strategi juga berfungsi untuk membangun strategi tim yang efektif serta dapat mengembangkan kemampuan sebuah tim pada setiap pertandingan (Yoga Lucky, 2016:15).

7) *Stopwatch*

Menurut menurut Yoga Lucky (2016:16). *stopwatch* adalah alat ukur besaran waktu yang dapat diaktifkan dan dimatikan. *Stopwatch* diaktifkan ketika pengukuran waktu akan dimulai dan pada akhir pengukuran bisa dihentikan (dimatikan). Ketika dihentikan, jarum *stopwatch* menunjukkan waktu sesuai dengan selang waktu *stopwatch* diaktifkan, bukan kembali ke nol. Dengan demikian, lama pengukuran dapat dibaca dengan mudah. Ketika pengukuran kembali dilakukan, cukup dengan menekan tombol untuk mengembalikan jarum ke posisi nol. *Stopwatch* terbagi menjadi dua jenis, yaitu *stopwatch* jarum dan *stopwatch* digital (Yoga Lucky, 2016:15).

8) **Pompa bola**

Pompa bola biasa digunakan untuk memudahkan memompa bola yang kempes. Pompa bola juga mudah dibawa.

9) **Keranjang bola**

Keranjang bola digunakan untuk menyimpan bola dengan jumlah lebih dari satu dan untuk mempermudah membawanya.

10) **Bendera sudut**

Bendera Sudut adalah Bendera yang diikat di sebuah tiang yang tepat berada di sudut-sudut lapangan. Bendera yang mudah dilihat dari jauh itu berfungsi menunjukkan batas maksimum bidang permainan. Ketinggian minimal bendera itu adalah 1,52 m (Yoga Lucky, 2016:15).

b. **Prasarana sepakbola**

Prasarana pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan sesuatu yang bersifat permanen. Kelangsungan proses belajar mengajar pendidikan jasmani tidak terlepas dari tersedianya prasarana yang baik dan memadai. Prasarana yang baik dan memadai akan menghasilkan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berjalan dengan baik.

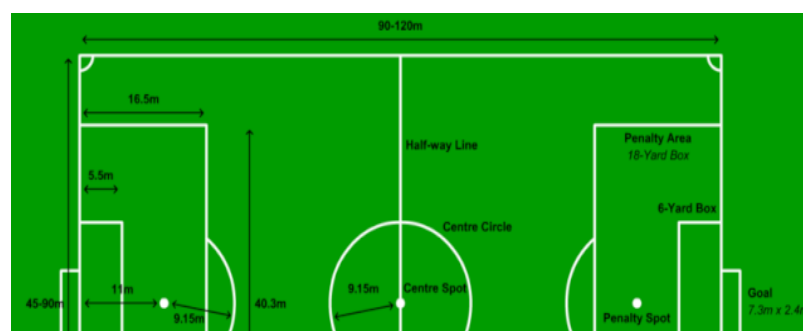
Dimana menurut Amirah (2016:6) mendefinisikan prasarana olahraga sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah untuk dipindahkan.

1) Lapangan

Bentuk dan ukuran lapangan standart mutlak diperlukan untuk memenuhi kewajiban mengikuti suatu kompetisi atau turnamen, baik lokal, nasional, maupun internasional. Bahkan untuk saat ini berkembang permainan sepakbola dapat dimainkan dalam ruangan, dengan jumlah pemain yang lebih sedikit (sepakbola indoor). Ukuran yang standart dari sebuah lapangan yang layak digunakan adalah memiliki rentangna ukuran panjang antara 90–120 meter (100-130 yard) dan lebar antara 45–90 meter (50-100 yard). Semua garis yang menghubungkan daerah permainan ditandai dengan lebar garis sebesar 12 centimeter (5 inchi). Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter (10 yard). Setiap sudut lapangan permainan ditandai dengan bendera sudut dengan

ketinggian minimum 1,5 meter (5 feet). Daerah tendangan sudut ini merupakan pertemuan antar garis gawang dengan diameter 1 meter (1 yard). Bahkan hampir semua lapangan dilengkapi dua bendera yang sama dengan bendera sudut yang ditempatkan berjarak satu meter dari garis samping dan berada segaris dengan garis tengah.

Ditengah-tengah garis gawang terdapat sebuah gawang dengan lebar 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter diukur dari permukaan tanah yang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya seperti kayu atau besi bulat dengan diameter 12 centimeter. Gawang dilengkapi dengan jaring yang menutupi bagian belakang gawang hingga tanah. Hal ini dipasang untuk menunjukkan bahwa bola telah masuk ke gawang. Daerah gawang memiliki ukuran 5,5 meter ke depan dengan panjang 8.3 meter. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (pinalty area) dengan ukuran 16,5 meter dengan panjang 40 meter. Titik putih yang terdapat pada daerah tendangan hukuman berjarak 11 meter dari garis gawang yang diukur segaris dari tengah-tengah gawang (Yoga Lucky, 2016:15).



Gambar 2.5 Ukuran Lapangan Sepakbola
Sumber: (Yoga Lucky, 2016:19).

2) Gawang

Gawang adalah sebuah rintangan yang dibuat oleh manusia maupun alamiah. Dalam pertandingan sepakbola, penggunaan gawang sangat penting dalam permainannya, karena gawang merupakan sarana yang dipergunakan untuk menentukan gol atau tidaknya bola yang ditendang atau disundulkan ke arah gawang. Proses penentuan gol tersebut berdasarkan pada lewatnya atau tidak bola melalui garis gawang yang ditarik dari 2 tiang gawang tersebut. Dalam sepak bola sebenarnya aturan resmi mengenai gawang ini belum pasti. Kepastian mengenai gawang adalah pada konferensi FA pada bulan Desember 1882 ada aturan resmi tentang gawang, yaitu tentang definisi gawang dalam permainan sepak bola, yaitu berupa dua tiang, daerah di kedua ujung lapangan dengan panjang maksimum 7,32 m dan lebar maksimum 5,49 m, dan tinggi maksimum 2,44 m. Tepi depan gawang tetap sejajar dengan garis gawang. Bagian belakang gawang ditutup

dengan jaring yang berfungsi menghentikan bola yang berhasil menembus gawang

3) Jaring gawang

Jaring merupakan anyaman tambang yang menutupi bagian belakang dan samping gawang. Anyaman itu tembus pandang, namun mampu menahan laju bola yang menembus gawang. (Yoga Lucky, 2016:20).

B. Hasil Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan adalah :

1. Sugeng Purwanto dengan judul “hubungan antara kecepatan dan kelincuhan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola”. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Apakah terdapat hubungan antara kelincuhan dengan kemampuan menggiringbola dalam permainan sepakbola. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan dankelincuhan secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada pemain Sepakbola SMU Dian Kartika Semarang. Populasi adalah seluruh Siswa Putera SMU Dian Kartika Semarang sebanyak 22 orang, sampel sebanyak 20. Dari hasil perhitungan analisis pertama hubungan X^1 dengan Y diperoleh koefisien korelasi = 0,78 atau $r_{obs}(x_1y) = 0,78$, sedangkan $r_{tab} = 0,444$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan

antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola, dengan besarnya determinasi $r^2 = 0,6084$ menunjukkan bahwa kecepatan dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 60,84 %. Analisis kedua antara kelincahan X^2 dengan kemampuan menggiring bola Y, diperoleh koefisien korelasi = 0,83 atau $r_{obs}(rx1y) = 0,83$, sedangkan $r_{tab} = 0,444$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, dengan besarnya determinasi $r^2 = 0,6889$ menunjukkan bahwa kelincahan dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan menggiring bola Siswa sebesar 68,89 %. Analisis ketiga hubungan X^1 dan X^2 secara bersama-sama dengan Y diperoleh harga Freg = 24,14. Harga F tabel (F_{tab}) = 3,59. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh dari observasi adalah signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara X^1 dan X^2 dengan Y atau antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola adalah signifikan. Dengan demikian bahwa kemampuan menggiring bola Siswa Putera SMU Dian Kartika Semarang diprediksikan dengan adanya kecepatan dan kelincahan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dzul Fadli (2019) dengan judul kontribusi antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada murid SD Negeri Samata Kab Gowu. Hasil penelitian yang di dapat (1) Ada kontribusi kecepatan terhadap kemampuan Menendang bola dalam permainan sepak bola pada murid SD

Negeri Samata, dengan nilai kontribusi sebesar 52,5%; (2) Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan Menendang bola dalam permainan futsal pada murid SD Negeri Samata, dengan nilai kontribusi sebesar 67,0%; (3) Ada kontribusi kekuatan otot perut terhadap kemampuan Menendang bola dalam permainan futsal pada murid SD Negeri Samata, dengan nilai kontribusi sebesar 65,6%;

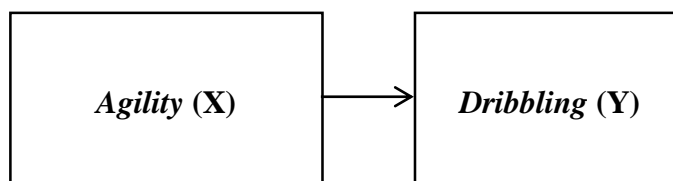
3. Penelitian yang dilakukan oleh Zulheri (2016) dengan judul kontribusi antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada tim sman 3 sumber jaya kecamatan singingi hilir. Hasil penelitian yang di dapat dari hasil yang diperoleh kecepatan dan kelincahan mempunyai kontribusi dalam permainan futsal SMA Negeri 3 Sumber Jaya Kecamatan Singingi Hilir sebesar 16%, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hit} (0.40) > r_{tab} (0.361)$. Terdapat kontribusi secara bersama-sama antara kecepatan dan kelincahan dalam permainan futsal SMA Negeri 3 Sumber Jaya Kecamatan Singingi Hilir sebesar 49%, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh $r_{hitung} 0.70 > r_{tabel} 0.361$.

Dimana dalam penelitian yang relevan ini terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti, dimana penelitian ini mempunyai persamaan variabel, dimana variabel penelitian ini adalah kecepatan dan kelincahan dalam permainan sepakbola, sedangkan untuk perbedaannya terdapat pada sampel penelitian dimana penelitian yang relevan dengan penelitian ini menggunakan sampel sekolahan baik itu dari

tingkat SD sampai dengan tingkat SMA sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah suatu klub sepakbola.

C. Kerangka Berpikir

Adapun kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* permainan sepakbola di Club Sepakbola Gejora Fc Selama. apabila kelincahan diukur dan mendapatkan hasil yang baik, maka secara teori tes kemampuan *dribbling* sepak bola juga mendapatkan hasil yang baik. sehingga akan terlihat jelas kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2.6
Kerangka berfikir

D. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ho: Tidak ada kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* permainan sepakbola di club sepakbola gejora fc seluma.

Ha: Ada kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* permainan sepakbola di club sepakbola gejora fc seluma.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Klub Sepakbola Gejora Fc Seluma dan penelitian ini dilakukan dilapangan sepakbola di Klub Sepakbola Gejora Fc Seluma dan waktu penelitian dilaksanakan setelah ujian seminar proposal dan mendapatkan surat izin penelitian dari Prodi.

B. Metode Penelitian

Menurut Ardansyah, dkk (2017:2) penelitian korelasional adalah penelitian yang berusaha untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih.. Variabel bebas ialah kelincahan (*Agility*) sedangkan variabel terikat adalah kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola. Adanya hubungan dan tingkat hubungan variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

C. Definisi Operasional Variabel

1. Variabel

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi yang tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Budiwanto (2017:29) mengatakan variabel merupakan sesuatu yang meliputi faktor-faktor yang telah berperan dalam peristiwa atau gejala yang akan diteliti. Berdasarkan pendapat di atas maka peneliti menentukan variabel-variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah X kelincahan (*Agility*).

b. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Y kemampuan *dribbling*.

Persepsi setiap orang dalam menafsirkan atau mengartikan suatu hal berbeda-beda. Definisi operasional dibutuhkan untuk mengulangi perbedaan persepsi tersebut. Dalam penelitian ini menggunakan kata-kata atau istilah umum dan kurang umum yang memungkinkan terjadinya perbedaan persepsi.

1. Kelincahan (*Agility*) merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya, sehingga kelincahan dapat membantu pemain sepakbola untuk menguasai teknik *dribbling* yang baik.
2. Kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola sangatlah diperlukan dimana dengan kemampuan *dribbling* yang baik maka seorang pemain akan mampu melewati lawan dengan mudah sehingga akan menguntungkan bagi team tersebut ketika melakukan suatu pertandingan.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Budiwanto (2017:157) populasi adalah keseluruhan atau himpunan obyek dengan ciri yang sama. Populasi dapat berupa himpunan orang, benda, kejadian, gejala, kasus, waktu, tempat dengan sifat dan ciri yang sama. Jadi populasi bukan hanya orang,

tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut. Berdasarkan pengertian di atas, maka populasi penelitian ini pemain yang ada di Klub Sepakbola Gejora Fc Seluma. Populasi dalam penelitian yang dilakukan ini berjumlah 30 orang.

2. Sampel

Menurut Budiwanto (2017:160) sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih dengan menggunakan aturan-aturan tertentu. Sampel sebagai sumber data yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data yang menggambarkan sifat atau karakteristik yang dimiliki populasi. Jenis sampel ini menggunakan teknik *Total Sampling*. Adapun sampel penelitian ini berjumlah 30 orang pemain yang ada di Klub Sepakbola Gejora Fc Seluma.

E. Teknik Pengumpulan Data

Data pada penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder, data primer diperoleh dari hasil tes yang dilakukan atlet yaitu data jumlah tes_kelincahan (*Ilionis agility test*) dan data jumlah skor kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Data sekunder adalah data yang mendukung penelitian ini yang diperoleh dari dokumentasi pemain di Klub Sepakbola Gejora Fc Seluma. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan dua tes yaitu tes kelincahan (*Ilionis agility test*) dan tes kemampuan *dribbling* pada permainan permainan sepakbola.

1. Tes Kelincahan (*Ilionis agility test*)

a) Tujuan

Melihat perkembangan kelincahan

b) Alat dan fasilitas

- 1) Lantai yang datar
- 2) 8 buah *cone*
- 3) Stopwatch
- 4) *Tester*

c) Area

- 1) Panjang area 10 meter dengan lebar 5 meter antara titik start dengan *finish*.
- 2) Dalam lintasan bisa digunakan 5 garis.
- 3) 4 *cone* bisa digunakan untuk menandai start, 2 titik balik dan *finish*.
- 4) 4 *cone* di letakan pada garis tengah, jarak masing-masing *cone* yaitu 3.3 meter.

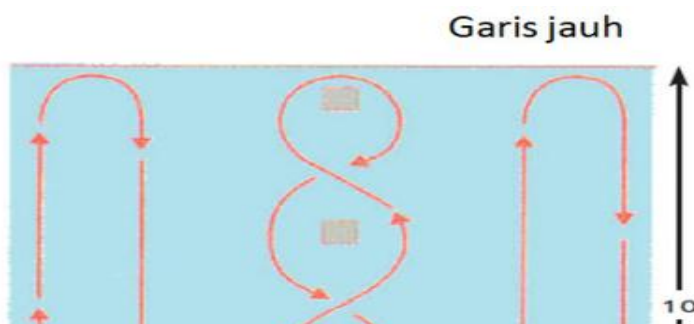
d) Pelaksanaan

- 1) Teste menghadap ke lantai pada titik *start*.
- 2) Tester memberikan aba-aba mulai, kemudian teste memulai mengikuti alur yang sudah dibuat sampai ke *finish*.
- 3) Waktu akan di hitung pada saat peserta memulai star sampai melewati *finish*.

Tabel 3.1 Data Normatif untuk tes kelincahan (*Ilionis agility test*)

Jenis Kelamin	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
Pria	< 15,2	15.2 - 16.1	16.2 - 18.1	18.2 - 18.3	> 18.3
Wanita	< 17,0	17.0 - 17.9	18.0 - 21.7	21,8 - 23.0	> 23

(Sumber : Endang Sepdanius, dkk 2019:75)



Gambar 3.1 Tes Kelincahan (*Ilionis agility test*)
(Sumber : Endang Sepdanius, dkk 2019:75)

2. Tes Kemampuan *Dribbling*

a) Tujuan

Mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki secara cepat disertai perubahan arah

b) Alat dan fasilitas

- 1) Bola ϖ Stopwatch
- 2) 5 buah rintangan (*cone*)
- 3) Tiang bendera
- 4) Kapur

c) Pelaksanaan

- 1) Pada aba-aba “siap” teste berdiri dibelakang garis star dengan bola dalam penguasaan kakinya.

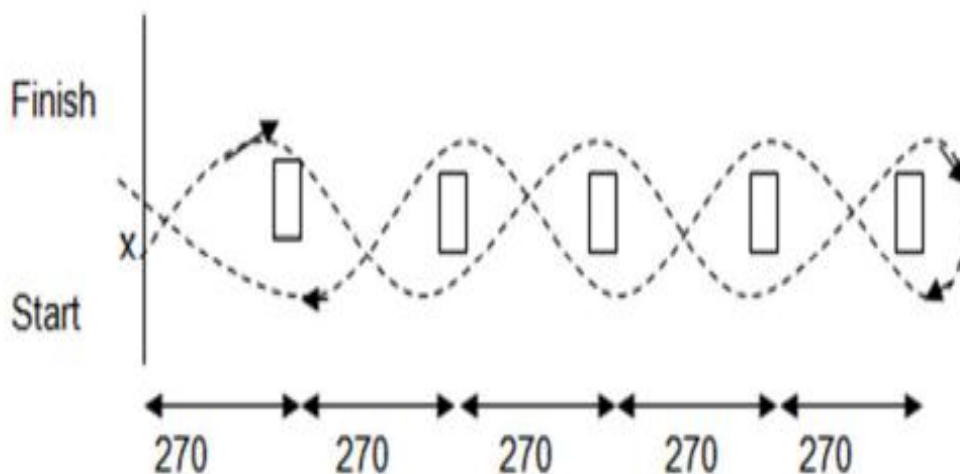
- 2) Pada aba-aba “ya” teste mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis *finish*.
- 3) Bila salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan yang terjadi dan selama itu pula stopwatch tetap jalan.
- 4) Bola digiring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

d) Gerakan gagal apabila

- 1) Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
- 2) Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
- 3) Testee menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola.

e) Penilaian

Waktu yang ditempuh oleh teste dari mulai aba-aba “ya” sampai ia melewati garis *finish*.



Gambar 3.1 Tes *Dribbling* Sepakbola
(Sumber : Endang Sepdanius, dkk 2019:75)

Tabel 3.2 Norma Penilaian *Dribbling*

NO	KLASIFIKASI	T-SKORE
1.	BAIK SEKALI	≥ 66
2.	BAIK	53-65
3.	SEDANG	41-52
4.	KURANG	≤ 40

(Sumber : Endang, dkk 2019:75)

F. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan

1. Uji Prasyarat

Sebelum mencari hubungan antara Kelincahan (X1) terhadap kemampuan *dribbling* (Y) pada permainan sepakbola, maka dilakukan uji statistik korelasional, sebelum dilakukan uji statistik korelasional terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas sebagai uji prasyarat.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data yang memiliki distribusi normal. Konsep dasar dari uji normalitas dengan uji *liliefor*.

$$\text{Rumus: } Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{s}$$

Keterangan:

- X_i = Data atau nilai
 X = Rata-rata (Mean)
 S = Standar Deviasi

Kriteria:

- 1) Jika Lhitung, < L tabel maka terima H_0 dan tolak H_a .
- 2) Jika Lhitung > L tabel maka tolak H_0 dan terima H_a .

Uji *lilliefor* adalah membandingkan distribusi data yang akan di uji normalitasnya dengan distribusi normal baku. Kelebihan dari uji ini adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi di antara satu pengamat dengan pengamat yang lain, yang sering terjadi pada uji normalitas dengan menggunakan grafik. Uji normalitas dianalisis dengan bantuan program *Microsoft office excel*.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kekeliruan eksperimen atau alat eksperimen dan menguji model linier yang telah diambil. Untuk itu dalam uji linieritas regresi ini akan menghasilkan uji independen dan uji tuna cocok regresi linier. Hal ini dimaksudkan untuk menguji apakah korelasi antara variabel *predictor* dengan *criterium* berbentuk linear atau tidak. Regresi dikatakan linear apabila harga F hitung (observasi) lebih kecil dari F tabel. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program *microsoft office excel*.

2. Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara Kelincahan (X_1) terhadap kemampuan *dribbling* (Y) pada permainan sepakbola digunakan rumus korelasi. Teknik korelasi ini digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data kedua variabel bentuk interval atau rasio.

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

X = Variabel Prediktor

Y = Variabel Kriterion

N = Jumlah Pasangan Skor

$\sum xy$ = Jumlah Skor kali x dan y

$\sum x$ = Jumlah Skor x

$\sum y$ = Jumlah Skor y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat Skor x

$\sum Y^2$ = Jumlah Kuadrat Skor y

$(\sum X)^2$ = Kuadrat Jumlah Skor x

$(\sum Y)^2$ = Kuadrat Jumlah Skor y

Keterangan:

Jika r hitung > r tabel maka hipotesis alternatif (Ha) diterima.

