

## **Hubungan Kelincahan Kecepatan dan Kelentukan dengan Keterampilan Menggiring Bola**

Ardi Setia Nugraha\*, Marta Dinata, Suranto  
FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1  
Telp : 085766718156, e-mail : [ardisetia27@gmail.com](mailto:ardisetia27@gmail.com)

**Abstract : The Relationship Agility Speed and Flexibility with Skill Dribble.** This purpose of research to determine is there a relationship agility, speed and flexibility with skills dribble in playing football. Method research that use in of research is correlational. Samples that use is population samples that amount 20 student. Collection data use ilinois agility run, speed running 50 meter, six box and reach and dribble. From result research available result coefficient correlation or  $r_{hitung}$  between  $Y_1$  and  $Y$  as big as 0,76,  $X_2$  and  $Y$  as big as 0,63,  $X_3$  and  $Y$  as big as 0,69,  $X_1$   $X_2$   $X_3$  and  $Y$  as big as 0,791 and value  $r_{tabel}$  as big as 0,44. By because value  $r_{hitung}$  more big from  $r_{tabel}$  relationship that significantn agility, speed and flexibility with skills dribble.

**Keywords:** agility, dribble, flexibility, speed

**Abstrak : Hubungan Kelincahan Kecepatan dan Kelentukan dengan Keterampilan Menggiring Bola.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kelincahan, kecepatan dan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Sampel yang digunakan adalah populasi sample yang berjumlah 20 siswa. Pengumpulan data menggunakan *Ilinois Agility Run*, kecepatan lari 50 meter, *Six Box and Reach* dan menggiring bola. Dari hasil penelitian didapatkan hasil nilai koefisien korelasi atau  $r_{hitung}$  antara  $X_1$  dan  $Y$  sebesar 0,76,  $X_2$  dan  $Y$  sebesar 0,63,  $X_3$  dan  $Y$  sebesar 0,69,  $X_1$   $X_2$   $X_3$  dan  $Y$  sebesar 0,791 dan nilai  $r_{tabel}$  sebesar 0,44. Oleh karena nilai  $r_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $r_{tabel}$  maka dapat diambil kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan kelincahan, kecepatan dan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola.

**Kata kunci :** kecepatan, kelentukan, kelincahan, menggiring bola.

## PENDAHULUAN

Sekolah merupakan salah satu wadah yang berfungsi untuk mengembangkan dan meningkatkan pribadi anak yang beriman, cerdas, disiplin, terampil, bertanggung jawab serta sehat jasmani dan rohani. Oleh karena itu sekolah dijadikan sebagai salah satu lembaga pendidikan formal yang dalam penyelenggaraan pendidikannya dilakukan secara terorganisir, sistematis dan berkesinambungan dengan maksud agar tujuan pendidikan nasional itu sendiri dapat tercapai.

Perkembangan pendidikan jasmani memberikan pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolahraga serta faktor kesehatan yang dapat mempengaruhi dalam penguasaan keterampilan gerak. Pendidikan jasmani dimaksudkan untuk peningkatan kondisi fisik yang mencakup diantaranya, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan dan kelentukan serta pembentukan sikap tubuh yang baik, yang meliputi anatomis, fisiologis, dan kesehatan.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 1 Kalirejo Lampung Tengah tidak hanya dilakukan dalam kegiatan intrakurikuler yang merupakan mata pelajaran wajib diikuti oleh para siswa, tetapi juga dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler yang tersusun secara sistematis dan terencana, kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari pendidikan nonformal yang merupakan bentuk dari pengembangan kurikulum tingkat satuan pengajaran yang bertujuan sebagai pendukung pendidikan formal di sekolah. Tujuan dimasukkannya pembelajaran jasmani dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kalirejo Lampung Tengah tidak lain adalah untuk melatih dan mengembangkan pribadi dan

kemampuan gerak berdasarkan tingkat perkembangan dan pertumbuhan anak serta mengembangkan prestasi siswa pada masing-masing cabang olahraga.

Dari berbagai kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMA Negeri 1 Kalirejo Lampung Tengah, salah satu cabang olahraga adalah cabang permainan sepakbola. Cabang permainan sepakbola di SMA Negeri 1 Kalirejo Lampung Tengah merupakan salah satu cabang olahraga yang mendapatkan perhatian tinggi baik dari kepala sekolah, guru, serta para siswa itu sendiri, sehingga olahraga tersebut menjadi salah satu olahraga favorit, hal ini terlihat dari antusiasnya pihak sekolah dalam hal ini adalah kepala sekolah serta para guru yang mendukung kegiatan-kegiatan permainan sepakbola baik di dalam maupun diluar sekolah.

Adapun teknik dasar permainan sepakbola yang perlu dikuasai oleh para pemain pada umumnya adalah: *Passing* atau mengoper bola, *dribling* atau menggiring bola, menahan dan menghentikan bola, menyundul bola, melempar bola, merampas atau merebut bola. *Dribling* atau menggiring bola salah satu keterampilan individu yang mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Kemampuan menggiring bola dari para pemain sepak bola sangat menentukan penguasaan bola dilapangan, Jika ingin memenangkan pertandingan sepak bola, bola harus selalu berada dalam penguasaan kita.

Sepakbola juga merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama diberbagai Negara, meskipun menggunakan kata istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama, yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan pemain dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar

tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukan bola ke dalam jaring atau gawang lawan.

Untuk menghasilkan kelincahan dengan baik tentunya diperlukan latihan fisik, yang dilatih tersebut meliputi kecepatan. Seperti banyak kita lihat orang yang memiliki kelincahan, akan tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan lincah, tetapi tidak mampu mengatasi beban dengan gerakan yang cepat. Hal ini menandakan bahwa kelincahan, kecepatan dan kelentukan saja tidak cukup untuk menghasilkan menggiring bola yang baik.

Sedangkan kelincahan seorang pemain berpengaruh pada kemampuan menggiring bola. Kelentukan akan menguntungkan bagi siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kalirejo Lampung Tengah itu sendiri. Sebab dengan kelentukan siswa akan memiliki tuas yang lebih panjang dalam menggiring bola, sehingga tenaga yang digunakan dalam menggiring bola lebih besar.

Kecepatan merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan menggiring bola secara baik karena kecepatan dapat menghasilkan kondisi fisik secara keseluruhan. Disamping itu kecepatan memegang peranan penting melindungi siswa dari kehilangan bola saat bermain. Dalam menggiring bola mempunyai peranan yang sangat penting terhadap permainan itu sendiri.

Kelentukan juga merupakan unsur yang berpengaruh terhadap keberhasilan menggiring bola. karena jika seorang atlet atau siswa mempunyai kelentukan yang baik, maka kemungkinan atlet atau siswa pada saat melakukan menggiring bola akan terjadi penguasaan bola yang baik.

## **Sepakbola**

Menurut Nugraha (2012:23), 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. Karena itu berhati-hatilah di sepanjang pertandingan untuk menjaga tangan agar jangan sampai menyentuh bola. Pemain yang diperbolehkan untuk menggunakan tangan hanya pemain yang berposisi sebagai penjaga gawang atau kiper. Itu pun terbatas pada daerah persegi yang ada di sekitar gawang (kotak pinalti) yang dijaganya. Tindakan pemain yang menggunakan tangan untuk menyentuh bola ini disebut *handsball*. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat (10 menit) di antara dua babak tersebut.

Setiap pelanggaran yang dilakukan oleh pemain ada sanksinya (hukumnya), oleh karena itu kedua kesebelasan diharapkan bermain sebaik mungkin serta memelihara sportifitas.

## **Kelincahan**

Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Harsono, 1988:172).

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Dibutuhkan

latihan yang berulang-ulang agar seseorang menguasai teknik ini.

### **Kecepatan**

Menurut Sukadiyanto (2002:108) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan atau serangkaian gerak secepat mungkin. Dengan kata lain kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan gerak atau serangkaian gerak dengan waktu yang sesingkat mungkin.

Menurut Irianto (2002:73) kecepatan (*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi jarak persatuan waktu, dan kecepatan gerak melewati jarak. Bertolak dari teori di atas maka dapat disimpulkan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditentukan.

### **Kelentukan**

Kelentukan merupakan kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa (Irianto, 2004:74) bahwa istilah lain yang sering digunakan untuk menyebut kelentukan adalah *elasticity* yaitu kemampuan otot berubah ukuran memanjang atau memendek.

Menurut Rusli Lutan (2000:80) kelentukan sebagai kemampuan dari sendi atau otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan.

### **Menggiring Bola**

Menurut Koger Robert (2007:51), menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah

dikontrol. Pemain tidak boleh terus-menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya.

Menurut Koger Robert (2007:51), ada konsep dasar yang harus dikuasai : (1). Bola di dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola (2). Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan, (3). Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki, (4). Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan, (5). Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

Menggiring adalah menggerakkan bola dengan kaki sambil terus mengontrol (Koger Robert 2007:51). Lebih lanjut lagi Soedjono yang dikutip oleh Hantoro (2010:9) menggiring bola adalah menggiring bola dalam menjaga atau melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa ke depan.

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto, 2000:28). Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan.

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang

sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Menggiring bola diartikan dengan gerakan kaki menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat menguntungkan saja.

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto, 2000:28). Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan.

### **Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui hubungan antara kelincuhan kecepatan dan kelentukan dengan hasil kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kalirejo Lampung Tengah tahun ajaran 2016/2017.

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional yang artinya mencari besarnya hubungan antara dua variabel bebas (X) atau lebih dengan variabel terikat (Y) untuk mengetahui seberapa erat hubungan dan berarti atau tidaknya hubungan tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kelincuhan, kecepatan dan keletukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kalirejo tahun ajaran 2016/2017.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi merupakan sumber data yang sangat penting, karena tanpa kehadiran populasi penelitian tidak akan

berarti serta tidak mungkin terlaksana. Menurut Sangadji dan Sopiah (2010:185), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau obyek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Pada penelitian ini populasi yang diambil berdasarkan jenis populasi terbatas, yaitu jumlah sumber data yang jelas batasnya secara kuantitatif sehingga relatif dapat dihitung jumlahnya. Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan yaitu siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kalirejo tahun ajaran 2016/2017 yang berjumlah 20 siswa.

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua. Sebaliknya jika subjeknya lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%. Karena siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kalirejo tahun ajaran 2016/2017 yang berusia diantara 15-17 tahun berjumlah 20, maka sampel yang saya ambil ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kalirejo tahun ajaran 2016/2017 secara keseluruhan.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Tes dan pengukuran yang diukur meliputi :

#### **1. Tes Kelincuhan**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincuhan diantaranya *Illinois Agility Run, Sguat trush, Dodging Run, LSU Agility Obstacle Course, Hexagonal Obstacle*

(Ismaryanti 2007:41-47). Peneliti memilih *Illinois Agility Run* sebagai instrument penelitian karena hanya instrument tersebut yang ada unsur lari zig-zag sedangkan unsur lari zig-zag tersebut digunakan juga dalam menggiring bola terutama untuk melewati lawan.

## 2. Tes Kecepatan

Ada beberapa tes yang digunakan untuk mengukur variabel kecepatan diantaranya lari *sprint* 30 meter, lari *sprint* 40 meter, lari *sprint* 50 meter, lari *sprint* 60 meter. Dalam penelitian ini peneliti memilih lari *sprint* 50 meter karena subyek dalam penelitian ini adalah siswa yang rata-rata berusia 15-17 tahun. Jadi sangat tepat untuk menggunakan tes lari yang 50 meter.

## 3. Tes Kelentukan

Menurut Ismaryanti (2007:101-110) Ada banyak sekali instrumen yang digunakan untuk mengukur kelentukan diantaranya *Sit and Reach*, *Bridge Up* (kayang), *Fron Splits*, *Side Splits*, *Sholder and Wist Elevation*, *Ankle Extention (Plantar Flexion)*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes *Sit and Reach* karena tes ini tidak hanya mengukur kelentukan tulang belakang, namun kelentukan kaki juga diukur dalam instrumen ini.

## 4. Tes Menggiring Bola

Tes ini termasuk dalam katagori tes koordinasi. Ada beberapa tes yang digunakan untuk mengukur koordinasi diantaranya lempar tangkap bola tenis, *Soccer Wall Volley Test*, *Soccer Dribble Test*. Karena peneliti ingin mengetahui kemampuan menggiring bola maka tes yang digunakan adalah *Soccer Dribble Test*.

## Analisis Data

Analisis data bertujuan untuk mengetahui jawaban dari pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul dari hasil pengumpulan data, perlu diolah datanya karena data tersebut masih data mentah.

Menurut Sugiyono (2009), untuk menguji hipotesis antara X1 dengan Y, X2 dengan Y, X3 dengan Y, digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

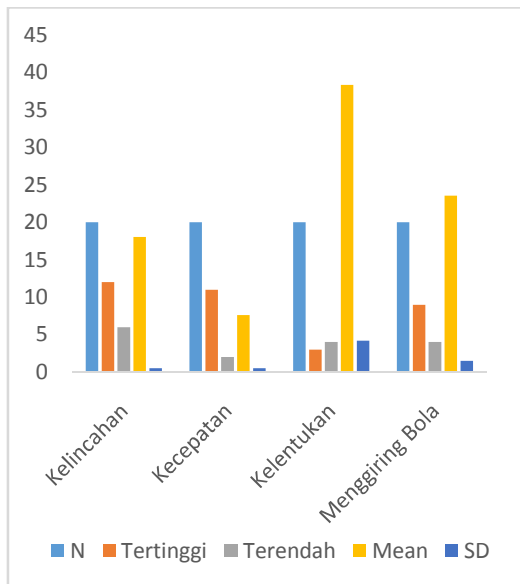
### Hasil

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari tiga variabel bebas yaitu kelincahan (X1), kecepatan (X2) dan kelentukan (X3), kemudian satu variabel terikat yaitu keterampilan menggiring bola (Y). Data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis dengan statistik, seperti terlihat pada lampiran. Adapun rangkuman deskripsi data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Variabel	N	Mean	SD
Kelincahan	20	18,053	0,529
Kecepatan	20	7,623	0,494
Kelentukan	20	38,35	4,196
Menggiring Bola	20	23,561	1,476

**Tabel 1.** Rangkuman Data Hasil Tes kelincahan, kecepatan, kelentukan dan keterampilan menggiring bola.

Kemudian dari hasil yang diperoleh tersebut yang terlihat pada tabel akan disajikan dalam bentuk diagram batang.



**Gambar 1.** Diagram hasil perolehan data

Hasil uji tes yang telah diperoleh kemudian dikelompokkan berdasarkan masing-masing variable yaitu :

### 1. Kelincahan

Tabel rangkuman data di atas menunjukkan bahwa rata-rata kelincahan siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Kalirejo adalah 18,053, angka tertinggi adalah 12, angka terendah adalah 6 dan standar deviasi keseimbangan adalah 0,529.

### 2. Kecepatan

Tabel rangkuman data di atas menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kalirejo adalah 7,623, angka tertinggi adalah 11, angka terendah adalah 2 dan standar deviasi keseimbangan adalah 0,494.

### 3. Kelentukan

Tabel rangkuman data di atas menunjukkan bahwa rata-rata

keseimbangan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kalirejo adalah 7,623, angka tertinggi adalah 3, angka terendah adalah 4 dan standar deviasi adalah 4,195.

### 4. Menggiring Bola

Tabel rangkuman data di atas menunjukkan bahwa rata-rata siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kalirejo adalah 23.561, angka tertinggi adalah 9, angka terendah adalah 4 dan standar deviasi adalah 1,476.

### Pengujian Hipotesis

Hubungan Kelincahan ( $X_1$ ), Kecepatan ( $X_2$ ), dan Kelentukan ( $X_3$ ) dengan Keterampilan Menggiring Bola ( $Y$ ) Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA N 1 Kalirejo.

Dalam hasil penelitian ini kontribusi antara kelincahan ( $X_1$ ), Kecepatan ( $X_2$ ), dan Kelentukan ( $X_3$ ) dengan hasil keterampilan menggiring bola ( $Y$ ) dapat ditunjukkan oleh koefisien korelasi  $r_{x_1y}$

**Tabel 2.** Hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi Antara kelincahan ( $X_1$ ), Kecepatan ( $X_2$ ), dan Kelentukan ( $X_3$ ) dengan Keterampilan Menggiring Bola ( $Y$ ).

$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Kriteria Korelasi	Kesimpulan
0,79	0,44	Tinggi	Signifikan

### Pembahasan

Penelitian membahas tentang kelincahan, kecepatan, dan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kalirejo. Sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada siswa tentang apa yang ingin dicapai dalam penelitian ini dan tentang cara melakukan beberapa macam tes.

Kemudian setelah siswa mengerti dilakukan tes dan pengukuran dari setiap masing-masing variabel yang akan diteliti.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kalirejo didapatkan hasil bahwa keterampilan menggiring bola setiap siswa bervariasi. Hal itu dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu seperti yang peneliti teliti sekarang yaitu faktor kelincahan, kecepatan, dan kelentukan. Setiap siswa memiliki tingkat kelincahan, kecepatan dan kelentukan yang berbeda satu dengan yang lainnya, oleh karena itu peneliti ingin mengetahui kolerasi dari setiap variabel tersebut terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kalirejo.

Dari hasil uji hipotesis yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa semua variabel memberikan kontribusi dan berhubungan secara signifikan baik itu secara parsial ataupun secara simultan.

Kelincahan dalam penelitian ini diukur dengan lari zig-zag. Yang mana zig-zag merupakan komponen latihan fisik yang biasanya dilakukan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Dengan demikian kelincahan merupakan kemampuan merubah arah dalam bergerak, dengan kemampuan tersebut maka seorang pemain sepak bola dapat merubah arahnya dengan cepat dan baik saat menggiring bola, apabila mempunyai kelincahan yang baik pula.

Banyak faktor yang juga berpengaruh pada kemampuan menggiring bola, diantaranya adalah kecepatan. Salah satu bentuk kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet sepak bola agar mempunyai kemampuan menggiring bola dengan baik dan cepat adalah dengan kecepatan lari. Untuk itu kecepatan harus dilatih dengan latihan berlari cepat atau

melakukan latihan lari dengan beban. Jadi kecepatan berbanding lurus dengan kemampuan menggiring bola, maka semakin baik kecepatan akan semakin baik juga kemampuan menggiring bola.

Untuk mendapatkan kemampuan menggiring dalam sepak bola yang baik, unsur kelentukan merupakan hal penting. Hal tersebut dikarenakan untuk menggiring dalam sepak bola menggunakan tungkai. Maka kemampuan menggiring ini tidak hanya sekedar berlari, tetapi kemampuan merubah arah, kemampuan tersebut tentu saja membutuhkan kelentukan tungkai untuk merubah arah bola dengan cepat tanpa menimbulkan cedera. Dengan demikian kelentukan berperan terhadap kemampuan menggiring bola.

Pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa dari ketiga variabel yang memberikan kontribusi terbesar adalah kelincahan, tetapi kontribusi terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kalirejo yang besar adalah ketika semua variabel tersebut dikorelasikan atau kolerasi secara simultan, hal itu menunjukkan bahwa keterampilan menggiring bola tidak hanya dipengaruhi satu atau dua unsur saja tetapi banyak unsur yang menjadikan seseorang terampil dalam menggiring bola.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Kelincahan, kecepatan dan kelentukan memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kalirejo.

### **Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran



yang ingin peneliti sampaikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, hendaknya dapat mengetahui unsur-unsur apasaja yang meningkatkan keterampilan menggiring bola dan kemudian melatih secara bertahap.
2. Pada program studi penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran dalam mata kuliah sepakbola untuk meningkatkan kemampuan bermain sepakbola.
3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini tidak hanya dijadikan bahan pembandingan tapi juga penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Hantoro, Avick Vidyo 2010. Skripsi : *Sumbangan Kelincahan, Kelentukan dan Kemampuan Sit up 60 detik terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Putra SMP Muhammadiyah I Dlingo Bantul Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY Yogyakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: depdikbud dirjen Dikti P2LPTK.
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ismaryanti. 2007. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret Universitas Press.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. (Terjemahan) Klaten: PT. Saka Mitra Kompetensi.
- Nugraha, Andi Cipta. 2012. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Rusli, Lutan. 2000. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sangadji, Etta Mamang dan Sopiah. 2010. *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis dalam Penelitian..* Yogyakarta: C. V Andi Offset.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Departmen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. 2009. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY Yogyakarta