

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN  
DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA  
PADA  
ATLET PS UNIMUDA SORONG**

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh:**

**Nama : Aljon Yeblo  
NIM : 148520121040**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL DAN  
OLAHRAGA**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH  
(UNIMUDA) SORONG  
2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN  
DENGAN KEMAMPUAN MENGIRING PADA ATLET PS  
UNIMUDA SORONG**

Nama : Aljon Yeblo  
Nim :148520121040

Telah disetujui tim pembimbing

Pembimbing I

Waskito Aji.S.Putro ,M.Or  
NIDN. 1117019002



(.....)

Pembimbing II

Dr.Nursalim M,Pd.  
NIDN. 1406088801



(.....)

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN  
DENGAN KEMAMPUAN MENGIRING  
PADA ATLET PS UNIMUDA SORONG**

Nama : Aljon Yeblo  
NIM : 148520121040

Skripsi ini telah disetujui oleh :

Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga Universitas Pendidikan  
Muhammadiyah Sorong

Pada : .....

  
Dekan Fabio  
  
Roni Andri Pramita, M.Pd  
NIDN. 1411129001

(.....)

Tim Penguji Skripsi

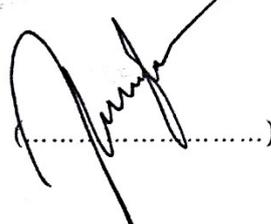
1. Bandung Bumbro, M.Pd  
NIDN. 1405098401

  
(.....)

2. Saiful Anwar, M.Pd  
NIDN. 1426079301

  
(.....)

3. Waskito Aji Suryo Putro, M.Or.,AIFO-FIT  
NIDN. 1117019002

  
(.....)

## ABSTRAK

Aljon Yeblo/148520121040, Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Atlet PS Unimuda Sorong.

Skripsi. Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga. Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. 2024.

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Atlet PS Unimuda Sorong. *Design*". Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecepatan dan kelincahan PS Unimuda Sorong di dalam permainan sepak bola, sedangkan variabel terikatnya adalah Kemampuan menggiring bola. Sampel penelitian ini adalah PS Unimuda Sorong. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, tes dan dokumentasi. Teknik analisis data terdiri dari 2 tahap yaitu tahap uji normalitas, dan tahap uji hipotesis. Hasil uji reliabilitas butir instrument soal *pre test* di peroleh 0,852. Dari analisis data di peroleh uji normalitas *Lilliefors* dari data *pre test* 77,04 >0,05, maka data tersebut di peroleh data normal. Hasil uji *-t test one sample test* dari data *post test* , di peroleh nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (117,579 > 1,761), dengan taraf signifikansi 0,05, yakni (0,000 < 0,05) maka hipotesis diterima, berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dari perhitungan analisis data sehingga dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada Atlet PS Unimuda Sorong.

Kata kunci : Kecepatan, Kelincahan, Kemampuan, Menggiring Bola

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa berkat rahmat dan anugerahNya, proposal yang berjudul “HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA ATLET PS UNIMUDA SORONG” dapat terwujud . Sehubungan dengan hal tersebut perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan hormat yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Dr. Rustamadji, M.Si. selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong.
2. Bapak Roni Andri Pramita, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga yang telah memberikan izin dalam menyusun Skripsi ini.
3. Bapak Saiful Anwar, M.Pd. selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses skripsi.
4. Bapak Waskito Aji Suryo Putro, M.Or Dosen Pembimbing I yang telah memberikan saran, bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi ini.
5. Bapak Dr. Nursalim, M. Pd sebagai Pembimbing II yang telah memberikan saran, bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi ini.

6. Bapak, Ibu Dosen Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong (UNIMUDA) yang telah memberikan perkuliahan kepada penulis mulai dari semester I hingga terselesainya penyusunan skripsi ini.
7. Kedua orang tua yang telah memberikan bantuan kepada penulis, baik bantuan moril maupun materil kepada penulis sehingga terselesainya penulisan skripsi ini.
8. Teman-teman se angkatan Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang telah bersama-sama menempuh pendidikan, terima kasih atas masukan dan saran-saran sehingga terselesainya penulisan skripsi ini.

Selanjutnya peneliti mengakui bahwa dalam pembuatan proposal ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan saran maupun kritik yang bersifat membangun.

Akhirnya peneliti berharap semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan pedoman bagi pembuatan proposal selanjutnya.

Sorong, 07 Agustus 2024

Penulis

Aljon Yeblo

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>BABI   PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
<b>BAB II   KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	4
B. Hakikat Mengirim Bola.....	6
C. Unsur-unsur Kondisi Fisik Dalam Permainan Sepakbola.....	6
<b>BAB III   METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Dan Desain Penelitian.....	10
B. Tempat dan waktu penelitian.....	10
C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	11
D. Variabel Penelitian.....	11
E. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data.....	12
F. Program Latihan .....	12

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	16
B. Hasil Analisis Data.....	17
C. Pembahasan.....	18
D. Statistik Penelitian.....	20
E. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada PS. UNIMUDA.....	21
F. Keterbatasan Penelitian.....	25
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan.....	26
B. Saran-Saran .....	26
DAFTAR PUSTAKA.....	27
LAMPIRAN .....	28

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga yang sangat terkenal dan digemari masyarakat meskipun pesepakbola Indonesia belum menunjukkan prestasi yang membanggakan saat ini, sepakbola dimainkan bukan hanya sebagai hiburan atau mengisi waktu luang akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya, prestasi yang tinggi dapat dicapai dengan latihan-latihan yang telah direncanakan dan dilakukan secara terus menerus serta menggunakan teknik yang baik kemampuan fisik juga merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki oleh pemain untuk menunjukkan kemampuan lainnya.

Setiap pemain dalam sebuah tim atau regu yang bertanding menyerang memasuki daerah pertahanan lawan. dan setiap pemain dalam sebuah tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawannya untuk membuat gol atau skor serta menjaga gawangnya dari serangan lawan Mengirim bola merupakan salah satu ketrampilan yang harus dikuasai dengan benar para pemain sepakbola. karena dalam menggiring bola dengan baik dapat dengan mudah melewati lawan. maka sangat penting untuk meningkatkan kemampuan menggiring dalam bermain sepakbola. Mengirim bola dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola untuk meningkatkan ketrampilan menggiring bola komponen yang perlu dilatih seperti kelincahan dan kecepatan.

Kecepatan dan kelincahan dapat dilatih secara bersamaan baik dengan bola maupun tanpa bola. Khusus dalam teknik *dribbling* (mengirim bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik teknik *dribbling* yang sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola agar dalam mengirim bola berhasil dengan baik pemain harus mempunyai kemampuan mengontrol bola kemampuan melakukan gerakan tipu, kemampuan mengubah arah dan pemain harus selalu memperhatikan situasi atau posisi lawan maupun teman penguasaan teknik *dribbling* PADA Atlet PS Unimuda Sorong belum baik misalnya pada saat melakukan *dribbling* perkenahan kaki terhadap bola masih salah penguasaan bola saat *dribbling* masi jauh dari jangkauan atau pandangan saat *dribbling* masih sering tertuju pada bola. dan kecepatan belum maksimal oleh karena itu seorang pelatih sangat berperang penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* pemain dalam permainan sepakbola.

Pelatih diharapkan untuk dapat lebih kreatif dan inovatif pada Atlet PS Unimuda Sorong mengajarkan siswanya dengan berbagai teknik dasar dalam sepakbola terutama teknik mengirim bola pada Atlet PS Unimuda Sorong yang sudah berlangsung. Yang sudah berlangsung dua kali dalam seminggu materi yang diberikan pada sekolah banyak membenahi teknik dasar permainan sepakbola masing-masing teknik dasar yang diberikan pada Atlet PS Unimuda Sorong di antaranya latihan kecepatan dan kelincahan.

Namun: latihan ini belum dimaksimalkan dan belum diketahui hubungan dari latihan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan mengirim bola pada atlet PS Unimuda mengikuti latihan. Berdasarkan uraian, diatas maka perlu suatu penelitian yang mengkaji tentang hubungan antara kecepatan. dan kelincahan dengan kemampuan mengirim bola pada Atlet PS Unimuda Sorong.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahannya, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan mengirim bola pada Atlet PS Unimuda Sorong?

### **C. Tujuan Penelitian**

Dalam penelitian ini penelitian mempunyai tujuan yaitu, untuk mengetahui, kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan mengirim bola pada Atlet PS Unimuda Sorong.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat penelitian bagi para pelatih yang terkait dengan hasil penelitian ini diharapkan pelatih dapat memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan aspek kecepatan dan kelincahan.
2. Manfaat bagi siswa dengan melihat kajian ini diharapkan para siswa sadar akan pentingnya kecepatan dan kelincahan dan berusaha meningkatkan latihan yang berkenaan dengan unsur tersebut.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Permainan Sepakbola**

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini semakin meningkat khususnya sepakbola. Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola (Sapulete 2012) Di dalam memainkan bola setiap pemain dibolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan. hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan seluruh anggota badan termasuk lengan (Muhajir 2007) Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh kedua kesebelasan yang berlawanan masing-masing terdiri dari 11 orang pemain.

Untuk itu dalam permainan sepakbola seorang pemain dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik.

#### 1. Teknik dasar permainan sepakbola

Teknik dasar merupakan salah satu fondasi bagi seorang pemain untuk dapat bermain sepakbola. Teknik dasar sepakbola terdiri dari.

##### a. Teknik tanpa bola diantaranya adalah:

- 1) Lari
- 2) Melompat
- 3) Gerak tipu tanpa bola

- 4) Gerak khusus penjaga gawang
- b. Teknik dengan bola diantaranya adalah:
- 1) Menendang bola
  - 2) Menerima bola
  - 3) Mengirim bola
  - 4) Menyundul bola
  - 5) Melempar bola
  - 6) Gerak tipu dengan bola
  - 7) Merampas atau merebut bola

Dari pendapat diatas pada dasarnya permainan sepakbola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu untuk dapat bermain sepakbola harus menguasai teknik-teknik dasar bermain sepakbola yang baik. Mengirim bola merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepakbola.

Keterampilan mengirim bola dalam cabang olahraga sepakbola harus dikuasai oleh setiap pemain ( Sapulete 2012 ) Mengirim bola dalam situasi bermain artinya membawah bola dari satu lini ke lini lainnya dengan cara mengontrol dari kaki ke kaki bila ruang gerak sempit karena lawan menutup daerahnya ( Adil,2011)

## **B. Hakikat Mengirim Bola**

### **1. Pengertian Mengirim Bola**

Mengirim bola adalah metode mengerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola, harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya.

Mengirim bola dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya: Menggunakan sisi kaki bagian dalam menggunakan sisi kaki bagian luar dan menggunakan kura-kura kaki.

### **2. Prinsip mengirim bola**

Mengirim bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.

## **C. Unsur-unsur Kondisi Fisik Dalam Permainan Sepakbola**

Kondisi fisik adalah: Salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Kondisi fisik sangat diperlukan dalam permainan sepakbola karena kondisi fisik merupakan komponen utama dalam menunjang kemampuan bermain sepakbola. Dalam meningkatkan prestasi banyak terdapat unsur-unsur meningkatkan kondisi fisik. Hal ini bertujuan agar kemampuan fisik atlet peningkatkan menuju kondisi puncak dan berguna untuk melakukan aktivitas olahraga dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik yaitu :

a. Daya tahan ( *Endurance* )

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi terus-menerus dalam waktu relatif cukup lama dengan beban tertentu.

b. Kecepatan ( *Speed* )

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat- singkatnya

c. Kelincahan ( *Agility* )

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dalam posisi-posisi arena tertentu.

d. Gerak Lokomotor ( *Locomotor Movement* )

Gerak lokomotor yang merupakan gerakan berpindah tempat ini contohnya seperti berlari, melompat dan memanjat.

e. Gerak Non-Lokomotor (*Non-Locomotor Movement*)

Gerakan non-lokomotor dilakukan tanpa berpindah tempat, contohnya saat menolehkan kepala ke arah datangnya bola.

f. Gerak Manipulatif (*Manipulative Movement*)

Gerak manipulatif merupakan penguasaan gerakan yang melibatkan semua objek atau benda. Contoh dari gerakan ini seperti menangkap, melempar, memukul dan memantulkan bola.

Hal yang Harus Diperhatikan saat Menggiring Bola Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika menggiring bola, yaitu :

- 1) Gerakkan tangan. Tangan perlu digerakkan terutama saat menggiring dengan cepat untuk menjaga keseimbangan. Tangan juga bisa digunakan untuk menghalau pemain lawan yang ingin merebut bola.
- 2) Pertahankan tubuh dalam posisi atletik. Pusatkan posisi gravitasi tubuh, tekuk lutut sedikit, dan jaga punggung tetap lurus dengan sedikit condong ke depan.
- 3) Mendarat dengan bagian depan kaki. Saat berlari ingatlah untuk selalu mendarat dengan bagian depan kaki, bukan tumit terlebih dahulu.

- 4) Perhatikan posisi kaki. Saat menggiring bola, kaki tumpuan harus menekan tanah seperti saat berlari.
- 5) Mengangkat lutut. Saat menggiring bola, mengangkat lutut lebih tinggi akan memberi momentum agar dapat bergerak lebih cepat.
- 6) Menghentikan bola. Gunakan kaki yang dipakai menggiring untuk menghentikan bola, sementara kaki lainnya sebagai tumpuan. Injak bagian atas bola menggunakan telapak kaki.

#### Hal yang Harus Dihindari ketika Menggiring Bola

Ada beberapa hal yang harus dihindari saat menggiring bola, di antaranya:

- 1) Menendang terlalu jauh. Pertahankan bola tetap dekat dengan kaki untuk memudahkan penguasaan bola.
- 2) Menggiring dengan kaki lurus. Pertahankan lutut tetap menekuk saat menggiring bola.
- 3) Tangan diam di sisi badan. Gerakkan tangan untuk membantu menjaga keseimbangan saat menggiring dan menghalau lawan.
- 4) Terlalu fokus pada bola. Perhatikan juga pergerakan pemain lawan.
- 5) Bermain sendiri. Ingatlah sepakbola adalah permainan tim.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Dan Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian Korelasional (*Corelational Research*). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan Teknik tes dan pengukuran. Menurut suharsimi Arikunto (1992 ) penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknyahubungan itu. Adapun desain penelitian adalah sebagai Berikut :

Keterangan :

X1 = kecepatan ( variable bebas )

X2 = kelincahan ( variable bebas )

Y = kemampuan menggiring bola (variable terikat )

rx1 (Y) = kecepatan dengan kemampuan menggiring bola

rx2 (Y) = kelincahan dengan kemampuan menggiring bola

rx3(Y) = kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola.

#### **B. Tempat dan waktu penelitian**

Penelitian akan dilaksanakan di Kampus Unimuda Dan aktifitas penelitian akan dilakukan pada Bulan Agustus 2024



### **C. Populasi Dan Sampel Penelitian**

#### 1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau Objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya populasi penelitian ini adalah 11 Atlet PS Unimuda Sorong

#### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh Populasi pengambilan sampel. Penelitian dilakukn dengan teknik sampling total sampling yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, sehingga sampel penelitian ini adalah 11 Atlet PS Unimuda Sorong

### **D. Variabel Penelitian**

#### 1. Variabel bebas

Variabel ini sering disebut dengan variable stimulus, prediktor, antisendent. variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variable dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Kecepatan dan kelincahan.

## 2. Variabel Terikat

Variabel ini sering disebut dengan variabel output, kriterial, Konsekuen. variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan mengirim bola.

## **E. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data**

### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat tau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan asilnya lebih baik dalam arti cermat lengkap dan sistematis sehingah lebih mudah diolah ( Suharsimi Arikunto, 2002 ) Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan oleh penelitian dalam pengambilan data yang lebih baik.

## **F. Program Latihan**

Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pada Atlet PS Unimuda Sorong, penting untuk merancang program latihan yang fokus pada kecepatan dan kelincahan. Kedua aspek ini merupakan kunci untuk meningkatkan keterampilan mengontrol bola dan membuat gerakan yang efektif di lapangan. Berikut adalah contoh program latihan yang bisa digunakan :

#### 1. Latihan Kecepatan

Kecepatan penting untuk meningkatkan kemampuan dalam berpindah tempat dengan cepat sambil menggiring bola.

##### Sprint Pendek

- Deskripsi: Lari cepat sejauh 20-30 meter.
- Tujuan: Meningkatkan akselerasi dan kecepatan maksimal.
- Durasi: 6-8 kali lari dengan istirahat 30 detik antar sprint.

##### Shuttle Run

- Deskripsi: Lari bolak-balik antara dua titik sejauh 5-10 meter.
- Tujuan: Meningkatkan kecepatan perubahan arah.
- Durasi: 6-8 kali dengan istirahat 30 detik antar set.

## 2. Latihan Keseimbangan dan Kelincahan

Kelincahan membantu pemain untuk cepat berubah arah sambil tetap mengontrol bola.

### Cone Drills (Latihan Kerucut)

- Deskripsi: Susun beberapa kerucut dalam pola zig-zag atau lingkaran. Siswa harus menggiring bola melewati kerucut-kerucut tersebut.
- Tujuan: Meningkatkan kontrol bola dan kelincahan.
- Durasi: 5-10 menit per sesi.

### Ladder Drills (Latihan Tangga)

- Deskripsi : Gunakan tangga kelincahan (agility ladder). harus menggiring bola sambil melangkah melalui anak tangga dengan pola tertentu (misalnya satu kaki masuk ke setiap celah, kemudian dua kaki masuk ke setiap celah).
- Tujuan: Meningkatkan koordinasi kaki dan kelincahan.
- Durasi : 5 - 10 menit per sesi

## 3. Latihan Menggiring Bola

Latihan menggiring bola yang difokuskan pada kontrol bola dan kemampuan menghindari lawan.

### Dribbling Circuits

- Deskripsi: Susun serangkaian rintangan atau kerucut

dalam berbagai pola harus menggiring bola melewati rintangan tersebut.

- Tujuan: Meningkatkan kontrol bola dalam situasi yang lebih kompleks.
- Durasi: 10-15 menit per sesi.

#### One-on-One Drills

- Deskripsi : Siswa berpasangan. Satu siswa sebagai penyerang dan satu siswa sebagai bek. Penyerang harus menggiring bola melewati bek.
- Tujuan : Meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam situasi tekanan dari lawan.
- Durasi : 5-10 menit per sesi

#### 4. Latihan Kombinasi Kecepatan dan Kelincahan dengan Bola

Menggabungkan latihan kecepatan dan kelincahan dengan latihan menggiring bola.

#### Relay Races

- Deskripsi : Buat tim kecil. Harus menggiring bola dari satu titik ke titik lain dengan cepat, kemudian memberikan bola kepada rekan setimnya.
- Tujuan: Menggabungkan kecepatan, kelincahan, dan kontrol bola.
- Durasi: 10-15 menit per sesi.

## Dribble and Sprint

- Deskripsi: menggiring bola sejauh 10-20 meter, kemudian langsung melakukan sprint tanpa bola sejauh 20-30 meter.
- Tujuan: Meningkatkan transisi antara menggiring bola dan lari cepat.
- Durasi : 6-8 kali dengan istirahat 30 detik antar set.

Dengan program latihan ini, Atlet PS Unimuda Sorong akan dapat meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan kemampuan menggiring bola mereka secara efektif. Pastikan untuk memberikan instruksi yang jelas dan melakukan latihan dengan teknik yang benar untuk mendapatkan manfaat maksimal dan mengurangi risiko cedera.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk member interpretasi dari hasil analisis data.

#### **A. Hasil Penelitian**

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada PS. UNIMUDA terlebih dahulu diadakan tabulasi untuk memudahkan pengujian selanjutnya.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dianalisis dengan teknik statistik inferensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata standar deviasi, varians, data maksimum, data minimum, range, tabel frekuensi dan grafik.

Sebelum diadakan uji hipotesis maka dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Untuk pengujian hipotesis menggunakan uji regresi parametrik jika data dalam kondisi berdistribusi normal atau uji korelasi.

## B. Hasil Analisis Data

### 1. Analisis Deskriptif

Penelitian analisis deskriptif dilakukan terhadap data kecepatan dan kelincahan Dengan kemampuan mengirim bola Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan Gambaran umum data pada PS. UNIMUDA. Sehingga lebih mudah menafsirkan hasil analisis data tersebut.

Hasil analisis deskriptif setiap variabel.

Tabel 1. Rangkuman hasil analisis deskriptif data hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan mengirim bola pada PS.UNIMUDA

<b>Statistik</b>	<b>N</b>	<b>Sum</b>	<b>Range</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	<b>Median</b>	<b>Stdv</b>	<b>Variance</b>
X1	3	241.88	1.67	7.30	8.97	8.0626	7.970	0.50752	0.2575
X2	3	223.63	1.78	6.67	8.45	7.4543	7.405	0.50715	0.2572
Y	3	587.42	10.06	15.55	25.61	19.5806	19.550	2.05752	4.2334

*Sumber : Hasil Analisis Data*

**Keterangan :**

X1 : Kecepatan

X2 : Kelincahan

Y : Menggiring Bola

Hasil dari tabel 3 diatas sudah dapat diperoleh Gambaran tentang hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggirim bola pada PS.UNIMUDA

### **C. Pembahasan**

Hasil analisis data diperlakukan pembahasan teoritis yang berdasarkan pada teori-teori dan kerangka yang mendasari penelitian ini:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan Menggiring bola pada PS.UNIMUDA Hasil analisis statistik menunjukkan bawah ada hubungan yang signifikan hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada PS.UNIMUDA. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada.

Maka dapat dilihat pada kemampuan menggiring bola membuat siswa dapat melakukan kecepatannya dengan baik dan tepat. Jika hubungan kemampuan menggiring bola dianalisis dari proses kecepatan didalamnya, maka kecepatan mendukung kemampuan menggiring bola pada PS.UNIMUDA. Pemain yang mempunyai teknik menggiring bola yang baik akan dengan sendirinya mampu melakukan gerakan dengan baik dan tepat.

Dalam hal ini hubungan kecepatan memberikan sumbangan yang berarti sebesar 6% terhadap pemain tersebut melakukan gerakan kemampuan menggiring bola.

2. Ada hubungan yang signifikan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada PS.UNIMUDA Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan Kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada PS.UNIMUDA. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada.

Karena kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Maka dilihat pada proses gerakan kemampuan menggiring bola membuat seorang pemain dapat melakukan tekniknya dengan baik. Jika kelincahan dianalisis dari proses gerak terlibat didalamnya, maka unsur kelincahan mendukung kemampuan-kemampuan menggiring bola pemain PS.UNIMUDA. Pemain yang memiliki kelincahan yang bagus dan lentur akan dengan sendiri mampu melakukan gerakan kemampuan menggiring bola dengan baik dan tepat.

Dalam hal ini, kelincahan memberikan sumbangan yang berarti sebesar 13% terhadap pemain tersebut melakukan gerakan kemampuan menggiring bola.

3. Ada hubungan yang signifikan secara Bersama-sama antara kecepatan dan Kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain PS.UNIMUDA Hasil analisis variabel menunjukkan bawah ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola.

Pada pemain PS.UNIMUDA. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan Kerangka variabel yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Apabila PS.UNIMUDA memiliki variabel secara Bersama-sama kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam kondisi yang baik akan mampu melakukan seluruh rangkaian dalam pelaksanaan gerakan kemampuan menggiring bola. Ini dapat dilihat dengan besar sumbangan yang diberikan oleh ketiga variabel secara Bersama-sama sebesar 20%.

#### D. Statistik Penelitian

Statistik penelitian pelaksanaan metode hubungan kecepatan dan kelincahan dengan Kemampuan menggiring bola pada PS.UNIMUDA Penelitian ini di susun untuk memberikan treatmen atau perlakuan kepada pemain.

Pemberihan metode ini dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan

<b>Pertemuan</b>	<b>Menu Latihan</b>	<b>Menit Latihan</b>
1	- Do'a	2
	- Pemanasan	3
	- Lari	5
	- Latihan : Kecepatan Dan Kelincahan	30
	- Latihan : Kemampuan Menggiring Bola	30
	- Evaluasi	2
2	- Do'a	2
	- Pemanasan	3
	- Lari	5
	- Latihan : Kecepatan Dan Kelincahan	30

	- Latihan : Kemampuan Menggiring Bola	30
	- Evaluasi	2
3.	- Do'a	2
	- Pemanasan	3
	- Lari	5
	- Latihan : Kecepatan Dan Kelincahan	30
	- Latihan : Kemampuan Menggiring Bola	30
	- Evaluasi	2
4.	- Do'a	2
	- Pemanasan	3
	- Lari	5
	- Latihan : Kecepatan Dan Kelincahan	30
	- Latihan : Kemampuan Menggiring Bola	30
	- Evaluasi	2

**E. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada PS. UNIMUDA**

**1. Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih muda dan hasilnya lebih baik.

Fasilitas yang digunakan untuk tes

- Bola kaki
- Kerucut
- Peluit
- Alat tulis
- Jam

## 2. Program Latihan

Hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada PS.UNIMUDA. Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pada PS.UNIMUDA penting untuk merancang program latihan yang fokus pada kecepatan dan kelincahan kedua aspek ini merupakan kunci untuk meningkatkan keterampilan mengontrol bola dan membuat gerakan yang efektif di lapangan.

Berikut adalah contoh :

program latihan yang digunakan pada pemain PS.UNIMUDA

### a. Latihan Kecepatan dan kelincahan

Kecepatan dan kelincahan penting untuk meningkatkan kemampuan pemain PS.UNIMUDA dalam berpindah tempat dengan cepat sambil menggiring bola sprint pendek dan juga menggiring bola melewati kerucut atau rintangan.

Deskripsi : sprint pendek sejauh 5-10 meter.

Tujuan : Meningkatkan akselerasi dan kecepatan maksimal.

Durasi : 4-6 kali lari dengan istirahat 30 detik

Deskripsi : Lari bolak-balik antara dua titik sejauh 5-8 meter.

Tujuan : Untuk meningkatkan kecepatan perubahan arah.

Durasi : 5-10 kali dengan istirahat 30 detik antar set.

### b. Latihan Kemampuan Menggiring Bola

Cone Drills (Latihan Kerucut)

Peneliti : Kemampuan menggiring bola membentuk pemain untuk cepat berubah arah sambil tetap susun beberapa kerucut dalam pola zig-zag dan lingkaran. Pemain harus menggiring bola melewati kerucut-kerucut tersebut.

Tujuan : Meningkatkan kontrol dan kelincahan.

Durasi : 5-10 menit per sesi.

Ladder Drills (Latihan Tangga)

Deskripsi : Gunakan tangga kelincahan (agility ladder). Pemain harus menggiring bola sambil melangka melalui anak tangga dengan pola tertentu (misalnya satu kaki masuk ke setiap celah, kemudian dua kaki masuk ke setiap celah).

Tujuan : Meningkatkan kordinasi kaki dan kelincahan.

Durasi : 5-10 menit per sesi.

Deskripsi : pemain berpasangan satu pemain sebagai penyerang dan satu pemain sebagai bek

Tujuan : Meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam situasi tekanan dari lawan.

Durasi : 5-10 menit per sesi.

- c. Latihan kombinasi kecepatan dan kelincahan dengan bola menggabungkan latihan kecepatan dan kelincahan dengan latihan menggiring bola.

Deskripsi : Buat tim kecil setiap pemain harus menggiring bola dari satu titik ke titik lain dengan cepat, kemudian memberikan bola kepada rekan setimnya.

Tujuan : Menggabungkan kecepatan, kelincahan, dan kontrol Bola.

Durasi : 10-15 per sesi.

Dribble and sprint

Deskripsi : pemain menggiring bola sejauh 10-20 meter kemudian langsung melakukan sprint tanpa bola sejauh 20-30 meter.

Tujuan : Meningkatkan transisi antara menggiring bola dan lari cepat.

Durasi : 6-8 kali dengan istirahat 30 detik antar set.

**Data Tes Awal Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada PS UNIMUDA**

No	Nama	Nilai Kesempatan	Nilai tinggi
1	DAVID. W	3	7
2	ARBAYA. G	2	7
3	YOSEP. K	4	9
4	SAMUEL. K	2	9
5	ENDRO. W	4	9
6	ENGKIY. Y	2	7
7	MARKUS. M	3	8
8	MARTHEN. S	3	8
9	OFNI. N	4	9
10	MAIKEL. L	5	9
11	FANUEL. Y	2	9

**Data Awal Te dan Akhir Tes Hubungan  
Kecepatan dan Kelincahan Dengan  
Kemampuan Menggiring Bola Pada PS UNIMUDA**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Nilai Kesempatan</b>	<b>Nilai tinggi</b>
1	DAVID. W	10	30
2	ARBAYA. G	12	25
3	YOSEP. K	9	20
4	SAMUEL. K	13	30
5	ENDRO. W	9	25
6	ENGKIY. Y	10	30
7	MARKUS. M	11	35
8	MARTHEN. S	11	35
9	OFNI. N	10	30
10	MAIKEL. L	9	25
11	FANUEL. Y	12	35

## **F. Keterbatasan Penelitian**

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya :

1. Terbatasnya variabel yang diteliti yaitu hanya pada kecepatan, Kelincahan, dan berhubungan dengan kemampuan menggiring bola.
2. Terbatasnya waktu, peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan Psikis terlebih dahulu kepada responden.
3. Jarak tempat antara peneliti dan penelitian ( PS.UNIMUDA)

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diraih kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan namun masuk dalam kategori rendah antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada PS.UNIMUDA.
2. Ada hubungan namun masuk dalam kategori rendah kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada PS.UNIMUDA
3. Ada hubungan namun masuk dalam kategori rendah antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada PS.UNIMUDA

#### **B. Saran-Saran**

Sesuai dengan hasil penelitian, diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada PS.UNIMUDA. Peneliti memberikan sumbangan saran diantaranya Pelatih sebaik menggunakan latihan atau tes yang dapat meningkatkan kecepatan, kelincahan, agar pemain PS.UNIMUDA dapat menguasai kemampuan bola dengan baik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Batty.C. Eric, Metode Baru Serangan. Bandung, Pionir Jaya, 1987.
- Harsono., Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching. Depdikbud, Dirjend Dikti P2PLTK, Tambak Kusuma Jakarta 1988.
- Koger Robert. Latihan Andal Sepak Bola Remaja. Latihan Dan Keterampilan Andal Untuk Pertandingan Dasar Yang Lebih Baik. Saka Mitra Kompetensi. Klaten. 2007.
- Mielke Danny, Dasar-Dasar Sepak Bola. Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajarinya. Pakar Raya, Bandung 2007.
- Nala Ngurah., Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Progra Pascasarjana Prodi Fisiologi Olahraga. Universitas Udayana. Denpasar 1998.
- Nurhasan., Tes Dan Pengukuran. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. Universitas Terbuka. Jakarta 1986.
- Richard Widdows dan Paul Buckle., Sepak Bola Keterampilan, Taktik Dan Fakta. Hongkong; Octopus Books Limited 1981
- Sajoto. Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Dahara Prize Semarang. 1995.
- Scheunemann Timo., Dasar Sepakbola Modern Untuk Pemain Dan Pelatih. Percetakan Dioma. Malang 2005.
- Siregar M.F., Ilmu Pengetahuan Melatih. Proyek Pembinaan Prestasi Olahraga. Bantuan Kepala KONI, Jakarta. 1974.
- Sneyers Jef, Sepak Bola Latihan Dan Strategi Bermain,. Jakarta PT Rosda Jayaputra. 1988.
- Syafruddin., Pengantar Ilmu Melatih. FPOK IKIP Padang. 1992.  
Usman H. & Akbar. Pengantar Statistik. PT Bumi Aksara. Jakarta 2006.
- Wahjoedi, Tes, Pengukuran, Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, Badan kerjasama Perguruan Tinggi Indonesia Timur, 2000.

## LAMPIRAN 1

### DOKUMENTASI HASIL PENELITIAN



Gambar 1. Doa



Gambar 2. Pemanasan



Gambar 3. Mengatur Kerucut



Gambar 4. Latihan Kecepatan Pemain PS. Unimuda



Gambar 5. Latihan Kelincahan Pemain PS. Unimuda



Gambar 6. Latihan Kemampuan Pemain PS. Unimuda



Gambar 7. Latihan Kemampuan Menggiring Bola Menggunakan kura-kura kaki dan kaki bagian luar dan dalam Pemain PS. Unimuda

