



**SUMBANGAN KOMBINASI KECEPATAN-KELINCAHAN DAN
KELINCAHAN-DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP
KETRAMPILAN *DRIBLE* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA
PEMAIN KLUB SEPAKBOLA PS IMAGE BOJA KECAMATAN BOJA
KABUPATEN KENDAL**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Sains
pada Universitas Negeri Semarang

Septian Dwi Prasetyo
NIM 6250408043

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

ABSTRAK

Septian Dwi Prasetyo. 2015. Sumbangan Kombinasi Kecepatan-Kelincahan dan Kelincahan-Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Dribble* Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Klub Sepakbola PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal. Skripsi Jurusan/Program Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Drs. Soetardji, M.S., Drs. Prapto Nugroho, M.Kes.

Kata kunci : *kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dribble.*

Permainan sepak bola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama tim yang baik dan rapi. Di dalam proses memainkan bola sangat di perlukan keterampilan teknik dasar misalnya *dribbling*, dan didukung kemampuan fisik. Diantaranya adalah kecepatan, kelindahan, dan daya ledak otot tungkai. Supaya semua saling bersinergi, maka diperlukan latihan yang benar dan terus menerus.

Rumusan masalah : Apakah kombinasi kecepatan-kelincahan dan kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan terhadap keterampilan *dribble* para pemain Klub sepak bola PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal ?

Metode yang digunakan adalah regresi linier berganda. Adapun hasilnya adalah kombinasi kecepatan-kelincahan memberikan sumbangan positif dan signifikan terhadap keterampilan *dribble* pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal. Kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan positif dan signifikan terhadap keterampilan *dribble* pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal. Kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan paling besar terhadap keterampilan *dribble* pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal, apabila dibandingkan dengan kombinasi kecepatan-kelincahan.

Saran yang dapat disampaikan kepada pengelola dapat meningkatkan sarana dan prasarana, kenyamanan lapangan sepak bola. Bagi pemain, lebih giat melakukan latihan fisik, jaga kekompakan, dan menambah ilmu pengetahuan.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila di kemudian hari terbukti skripsi ini adalah hasil jiplakan dari karya tulis orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Semarang, 2015



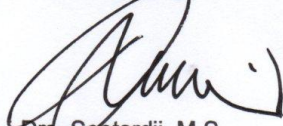
Septian Dwi Prasetyo
NIM 6250408043

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi pada :

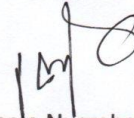
Hari :
Tanggal :
Nama : Septian Dwi Prasetyo
NIM : 6250408043
Judul : Sumbangan Kombinasi Kecepatan-Kelincahan Dan Kelincahan-Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Dribble* Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Klub Sepakbola PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal

Pembimbing I



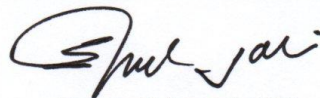
Drs. Soetardji, M.S.
NIP. 1949021019752031001

Pembimbing II



Drs. Prpto Nugroho, M.Kes.
NIP. 195412301985031004

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



Drs. Said Junaidi, M.Kes
NIP. 196907151994031001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Septian Dwi Prasetyo NIM 6250408043 Program Studi Ilmu Keolahragaan Judul : Sumbangan Kombinasi Kecepatan-Kelincahan dan Kelincahan-Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketrampilan *Dribble* Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Klub Sepakbola PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendala telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 07 Mei 2015.

Panitia Ujian



Ketua

Dr. H. Harry Pramono, M.Si
NIP : 195910191985031001

Sekretaris



Sugianto S.Si., M.Sc
NIP : 198012242006041001

Dewan Penguji

1. Drs. Said Junaidi., M.Kes.
NIP : 195910191985031001

(Ketua)

2. Drs. Soetardji, M.Si.
NIP : 1949021019752031001

(Anggota)

3. Drs. Prapto Nugroho, M.Kes.
NIP : 195412301985031004

(Anggota)

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

1. It's never too late to be what you might have been (George Eliot)
2. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain, dan hanya kepada Tuhan-mu hendaknya kamu berharap (Q.S. Al Insyirah : 6-8).

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Ayahku Agus Cahyono dan Ibuku Sri Mulyani tercinta.
2. Kakaku Satrio Cahyo Nugroho dan adikku wulan Rahmawati yang sangat saya sayangi.
3. Rekan-rekan IKOR 2008.
4. Almamater FIK UNNES.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas ijin penelitian.
2. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Soetardji, M.S., selaku dosen pembimbing I yang telah sabar dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
4. Drs. Prpto Nugroho, M.Kes., selaku dosen pembimbing II yang telah sabar dalam memberikan petunjuk dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Pengelola Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal.
6. Bapak dan Ibu Dosen dan Karyawan Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang memberikan bekal ilmu, pengetahuan, serta pelayanan yang memuaskan kepada penulis.
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis dan penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah

dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	7
1.3. Pembatasan Masalah	7
1.4. Rumusan Masalah	7
1.5. Tujuan Penelitian	8
1.6. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS	10
2.1 Landasan Teori	10
2.1.1. Olah Raga Sepak Bola	10
2.1.2. <i>Dribble</i>	12
2.1.3. Kecepatan (<i>Speed</i>)	18
2.1.4. Kelincahan (<i>Agility</i>)	21
2.1.5. Daya Ledak Otot	24
2.2. Kerangka Berpikir	26
2.3. Hipotesis	28

BAB III	METODE PENELITIAN	30
3.1.	Jenis Dan Desain Penelitian	30
3.2.	Variabel Penelitian	30
3.3.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampel	31
3.4.	Waktu dan Tempat Penelitian	32
3.5.	Instrumen Penelitian	32
3.5.1.	Tes Kecepatan	33
3.5.2.	Tes Kelincahan	33
3.5.3.	Tes Daya Ledak Otot Tungkai	34
3.6.	Metode Pengumpulan Data	35
3.7.	Uji Instrumen	36
3.8.	Prosedur Penelitian	37
3.9.	Teknik Analisis Data	38
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
4.1.	Hasil Penelitian	42
4.1.1.	Deskripsi Responden	42
4.1.2.	Deskripsi Data	43
4.1.3.	Uji Normalitas	45
4.1.4.	Uji Asumsi Klasik	45
4.1.5.	Analisis Persamaan Regresi Linier Berganda	48
4.1.6.	Uji Model	50
4.1.7.	Uji Hipotesis	52
4.2.	Pembahasan	55
4.2.1.	Sumbangan Kombinasi Kecepatan- Kelincahan Terhadap Keterampilan <i>Dribble</i>	55
4.2.2.	Sumbangan Kombinasi Kecepatan- Kelincahan Terhadap Keterampilan <i>Dribble</i>	55
4.2.3.	Variabel Kombinasi Kelincahan-Daya Ledak Otot Tungkai Memberikan Sumbangan Terbesar Terhadap Keterampilan <i>Dribble</i>	57
BAB V	PENUTUP	60
5.1.	Kesimpulan	60

5.2. Saran 60

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Macam-Macam Tes Kecepatan	20
Tabel 2.2	Macam-Macam tes Kelincahan	22
Tabel 2.3	Tes Peningkatan Power Otot Tungkai	24
Tabel 4.1	Identitas Responden Berdasar Usia	42
Tabel 4.2	Identitas Responden Berdasar Berat Badan	42
Tabel 4.3	Deskriptif Data Penelitian	44
Tabel 4.4	Uji Normalitas	45
Tabel 4.5	Uji Autokorelasi	47
Tabel 4.6	Uji Multikolinieritas	48
Tabel 4.7	Hasil Perhitungan Konstanta dan Koefisien Regresi	49
Tabel 4.8	Uji F	51
Tabel 4.9	Uji Koefisien Determinasi	52
Tabel 4.10	Uji t Sumbangan Kombinasi Kecepatan-Kelincahan Terhadap Keterampilan <i>Drible</i>	53
Tabel 4.11	Uji t Sumbangan Kombinasi Kelincahan-Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan <i>Drible</i>	54
Tabel 4.12	Variabel Yang Memberikan Sumbangan Terbesar Terhadap Keterampilan <i>Drible</i>	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Teknik <i>Dribble</i> Bola Dengan Kaki Bagian Dalam	16
Gambar 2.2	Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian	17
Gambar 2.3	Teknik <i>Dribble</i> Bola Dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar	18
Gambar 2.4	Kerangka Pikir	28

DAFTAR LAMPIRAN

1.	Hasil Tes Kecepatan, Kelincahan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Keterampilan <i>Dribble</i>	63
2.	Deskriptif Statistik Variabel Penelitian	64
3.	Perhitungan Normalitas Data	65
4.	Perhitungan Heteroskedastisitas	66
5.	Perhitungan Autokorelasi	67
6.	Perhitungan Multikolinieritas	68
7.	Perhitungan Regresi Linier Berganda	69
8.	Kegiatan Penelitian	71

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG

Permainan sepak bola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama tim yang baik dan rapi. Karena sepak bola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerjasama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus di penuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Olahraga sepak bola merupakan cabang olah raga yang populer dan banyak di gemari oleh kalangan masyarakat baik usia tua maupun muda. Di dalam proses memainkan bola sangat di perlukan keterampilan yang di dukung oleh kemampuan fisik termasuk teknik dan taktik. Oleh sebab itu, perlu kiranya cabang olahraga sepak bola mendapat perhatian serius dari semua pihak terutama pelatih, karena pelatih merupakan ujung tombak dari pembinaan atlet sepak bola yang berprestasi.

Agar menjadi pemain sepak bola yang baik, hal yang paling mendasar di kuasai oleh seorang atlet adalah *dribling*, *shooting*, *passing*. Hal tersebut sangat penting karena keterampilan *dribling*, *shooting*, dan *passing* inilah yang merupakan teknik dasar bermain sepak bola dan dapat di tingkatkan oleh pemain sehingga menjadi pemain handal. Pemain bola harus menguasai berbagai teknik dasar dalam sepak bola untuk menerapkan berbagai taktik permainan dalam sepak bola. Kemampuan pemain untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan permainan dilapangan sepak bola.

Dalam masyarakat global yang dipisahkan oleh perbedaan fisik dan ideologi, ketenaran sepak bola tidak terikat oleh umur, jenis kelamin, agama, kebudayaan, maupun batasan etnis. Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek penting dalam penampilan. Berbagai tantangan yang dihadapi oleh pemain mungkin menjadi daya tarik utama dari permainan ini.

Permainan sepak bola adalah cabang olahraga beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja sama tim yang baik. Upaya untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar sepak bola dan kemampuan kondisi fisik.

Kondisi fisik pemain sepak bola menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pakar sepak bola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepak bola. Seorang pemain sepak bola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai

bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepak bola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepak bola. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepak bola di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Sini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya.

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Ery Pratiknyo Dwikusworo 2010:1).

Kondisi fisik pemain sepak bola menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pakar sepak bola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik dan prima merupakan unsur yang penting dalam permainan sepak bola baik dalam keadaan bertahan maupun menyerang. Proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Pembinaan fisik, teknik,

taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat di tinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun.

Seorang pemain sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola. Teknik yang diperlukan adalah teknik menggiring bola (*dribbling*), perlu dilatih dengan posisi yang cukup. Disamping itu untuk menghindari dan melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan saat menguasai bola perlu memiliki kecepatan dan kelincahan tubuh untuk menghindarisergapan lawan. Kecepatan dan kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan, kelincahan serta keseimbangan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi.

Kecepatan kelincahan dan daya ledak otot tungkai dapat dikombinasikan secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepak bola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan. Teknik dalam permainan sepak bola meliputi dua macam yaitu : teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar bermain sepak bola yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola, gerak tipu, *tackling*, lemparan ke dalam dan teknik menjaga gawang. Mengontrol bola diantaranya adalah menjaga dan melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa kedepan disebut juga *dribble*. *Mendribble* bola

tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan mendribble bola dengan baik. Mendribble bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan.

Dribble berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. *Dribbling* memerlukan keterampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kecepatan, kelincahan dan kelentukandapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Metode ulangan yang banyak maka kemampuan *dribbling* yang lincah dan cepat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan.

Upaya menggapai prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia dini dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepak bola. Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet maksimal mungkin pada umur tertentu. Atlet umur muda dapat ditemukan disekolah, klub, organisasi pemuda, dan kampung.

Sekolah Sepak Bola (SSB) adalah suatu lembaga yang sesuai dengan program pemerintah untuk membina dan melahirkan seorang atlet yang berprestasi melalui pembinaan jangka panjang dan memerlukan pembinaan sejak usia dini atau usia anak sekolah dasar. Upaya untuk memulai latihan

dasar di SSB kebanyakan antara umur 10-12 tahun, dan untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga diperlukan latihan jangka panjang kurang lebih 8-10 tahun yang dilakukan secara kontinyu, bertahap, meningkat dan berkesinambungan (Said Junaidi, 2003:54). Dari pembinaan SSB tersebut di bentuklah sebuah tim atau klub, Persatuan Sepak Bola (PS), yang merupakan jebolan dari SSB atau dikatakan tim senior dari SSB tersebut.

PS Image Boja merupakan salah satu klub dan juga sekolah sepak bola yang ada di Kabupaten Kendal. PS Image Boja ini memiliki sarana yang cukup baik dan terletak pada tempat yang strategis dipusat kota kecamatan. Beberapa pemain di SSB tersebut juga banyak yang berpartisipasi dalam kejuaraan POPDA pada tahun 2012.

Atas dasar uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul : "Sumbangan Kombinasi Kecepatan-Kelincahan dan Kelincahan-Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Dribble* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal ". Alasan peneliti memilih judul penelitian tersebut karena sepak bola merupakan olahraga yang sudah memasyarakat dan sangat digemari, *dribble* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai secara baik oleh para pemain sepak bola, dan apakah kombinasi kecepatan-kelincahan dan kelincahan-daya ledak otot tungkai mampu memberikan sumbangan terhadap keterampilan *dribble* dalam permainan sepak bola.

1.2. IDENTIFIKASI MASALAH

Permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Sering dijumpai hasil *dribble* tidak maksimal.
2. Kurangnya latihan fisik khususnya kecepatan, kelincahan dan daya ledak otot tungkai yang rutin dan serius dari para pemain.
3. Kurangnya dukungan dari para pelatih.
4. Sering kali terjadi cedera dari para pemain.

1.3. PEMBATASAN MASALAH

Upaya untuk meningkatkan kemampuan *dribble* para pemain sepak bola, penelitian ini di batasi pada hal-hal sebagai berikut :

1. Lokasi penelitian pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal.
2. Pemain yang dijadikan responden dalam penelitian ini adalah usia 16 sampai dengan 18 tahun.
3. Latihan *dribble* yang diberikan dengan menggunakan tes kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai.
4. Metode penelitian ini tidak menggunakan *pre test*.

1.4. RUMUSAN MASALAH

Sesuai dengan alasan pemilihan judul bahwa untuk mengetahui keterampilan dalam *dribble* diperlukan unsur kondisi fisik yang terdiri dari

kecepatan, kelincahan, dan daya ledak otot tungkai. Atas dasar hal tersebut, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah kombinasi kecepatan-kelincahan memberikan sumbangan terhadap keterampilan *dribble* para pemain Klub sepak bola PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal ?
2. Apakah kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan terhadap keterampilan *dribble* dalam permainan sepak bola pada pemain Klub Sepak Bola PS Image Boja kecamatan Boja Kabupaten Kendal ?
3. Kombinasi manakah yang memberikan sumbangan terbesar terhadap keterampilan *dribble* dalam permainan sepak bola pada pemain Klub Sepak Bola PS Image Boja kecamatan Boja Kabupaten Kendal ?

1.5. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah di atas, dapat ditetapkan tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui sumbangan kombinasi kecepatan-kelincahan terhadap keterampilan *dribble* para pemain Klub sepak bola PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal.
2. Untuk mengetahui sumbangan kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *dribble* dalam permainan sepak bola pada pemain Klub Sepak Bola PS Image Boja kecamatan Boja Kabupaten Kendal.

3. Untuk mengetahui kombinasi mana yang memberikan sumbangan terbesar terhadap keterampilan *dribble* dalam permainan sepak bola pada pemain Klub Sepak Bola PS Image Boja kecamatan Boja Kabupaten Kendal.

1.6. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis yaitu peneliti dapat mengaplikasikan teori-teori yang diperoleh di bangku kuliah dengan praktik khususnya mengenai *dribble* pada permainan sepak bola. Akhirnya peneliti mengetahui kendala-kendala yang ada di lapangan.

2. Manfaat praktis

Pihak pengelola PS Image Boja dapat menyusun program latihan-latihan khususnya kombinasi kecepatan-kelincahan dan kelincahan-daya ledak otot tungkai untuk meningkatkan keterampilan *dribble*. Selain itu, para pemain sadar akan pentingnya kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

2.1. LANDASAN TEORI

2.1.1. Olahraga Sepak Bola

Olahraga sepak bola merupakan permainan beregu, masing–masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan hampir dengan tungkai atau kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukuman. Pada perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*out door*) dan di dalam ruang tertutup (*In door*) (Sucipto dkk, 2000:7). Setiap regu berusaha menciptakan *goal* ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha pertahankan gawangnya untuk tidak kemasukan *goal*. Regu yang paling banyak menciptakan *goal* dinyatakan sebagai pemenang.

Tim sepak bola terdiri dari 10 pemain lapangan dan satu kiper. Keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan yang terpenting dari kombinasi peroperan bola yang berhasil. Pemain harus mengoper dan mengontrol bola dengan baik setelah rekan memberikan bola pada anda. Keterampilan mengoper dan menerima

bola yang tidak akan mengakibatkan lepas nya bola dari anda dan membuang kesempatan untuk menciptakan goal (Luxbacher, 2004:11).

Dilihat dari jenis olahraganya, sepak bola termasuk jenis olahraga permainan serangan (*invasion games*). Permainan ini mengarah pada pengenalan obyek atau bola pada suatu daerah tertentu. Seorang pemain berusaha untuk merampas bola yang dimainkan oleh tiga orang lawannya dalam suatu daerah tertentu. Secara kompleks, dapat dilakukan permainan yang identik dengan permainan sebenarnya. Jika memperhatikan gerakan-gerakan pada permainan sepak bola, terdapat gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakan, dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan-gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak yang di perlukan pemain dalam bermain sepak bola. Gerakan *manipulatif* dalam bermain sepak bola, meliputi gerakan menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, dan menangkap bola bagi penjaga gawang, atau lemparan bola ke dalam untuk memulai permainan setelah bola keluar lapangan.

Teknik dasar bermain sepak bola adalah semua gerakan dengan bola maupun tanpa bola yang di perlukan untuk bermain sepak bola. Jadi teknik dasar bermain sepak bola merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola. Keterampilan bermain sepak bola merupakan penerapan teknik dasar bermain di dalam permainan sepak bola, maka untuk meningkatkan keterampilan pemain pada setiap latihan tidak hanya pada

teman bermain saja, akan tetapi harus ada teman yang menjadi lawannya yang mampu menghalang-halangi atau merampas bola. Jadi dalam melatih sepak bola harus ada teman,lawan,arah dan sasaran.

Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Menurut Sucipto dkk. (2000:17), beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*keeping*).

2.1.2. *Drible* (Giring) Bola

Drible bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki (Robert Koger, 2007:51). *Drible* bola merupakan suatu teknik dasar yang memiliki unsure seni dan daya tarik tersendiri jika dibandingkan teknik dasar lainnya. *Drible* bola merupakan keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak,berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan akan sangat bagus (Dany Mielky, 2007:1).

Drible bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung, dan memerlukan strategi. *Drible* bola di artikan dengan gerakan kaki

menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. *Drible* bola dilakukan pada saat menguntungkan saja yaitu bebas dari lawan. *Drible* diartikan dengan gerakan kaki menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat menguntungkan saja yaitu bebas dari lawan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang digunakan untuk menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola (Sucipto dkk, 2000:28). Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Banyak sekali pemain yang terkenal dengan kemampuannya menggiring bola yang baik seperti *Diego Armando Maradona, Cristiano Ronaldo, Lionel Messi*.

Dribbling merupakan keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola pada saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, maka akan dapat memberikan sumbangan yang sangat besar di dalam permainannya (Danny Mielke 2007:2). *Mendribel* bola ketika berada di dalam pertahanan lawan jangan sekali-kali mencoba menggiring bola di daerah sendiri karena terlalu berbahaya. *Dribbling* juga digunakan untuk menciptakan ruang di antara kamu dan pemain lawan sehingga kamu berada pada posisi yang lebih baik untuk melakukan *shooting*, karena mempunyai kesempatan (Dany Mielky, 2007:3).

Menggiring bola yang berlebihan pada waktu yang tidak tepat dapat menghancurkan kerjasama tim untuk menciptakan kesempatan mencetak gol. Sebaiknya, keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam situasi yang tepat dan merusakkan pertahanan lawan.

Penggiringan bola dalam permainan sepak bola memiliki fungsi untuk memungkinkan untuk mempertahankan bola pada saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka. Pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep*, dan telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola. Satu hal yang perlu diingat, bahwa penggiringan bola yang berlebihan tidak akan menghasilkan apapun. Jangan melakukan *dribble* untuk mengalahkan lawan pada sepertiga daerah pertahanan di dekat gawang sendiri. Alasannya, jika bola lepas di daerah tersebut, maka lawan akan dengan mudah dapat mencetak gol. Disisi lain, keuntungan dari keterampilan *dribble* di sepertiga daerah penyerangan dekat gawang lawan, jika berhasil mengalahkan lawan, maka ada kesempatan untuk mencetak gol (Joseph A. Luxbacher. 2011:47).

Prinsip teknik dalam *dribble* (menggiring) bola dalam permainan sepak bola meliputi (Sukatamsi, 2001:33) :

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 dari 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.

Menurut Sukatamsi (2001:3.4), kegunaan *dribble* bola antara lain :

1. Upaya untuk melewati lawan
2. Mencari kesempatan memberikan umpan kepada teman dengan tepat
3. Upaya untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Berikut jenis-jenis *dribel* bola :

1. *Dribble* bola dengan kaki bagian dalam.

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki, sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Meskipun sedikit mengurangi kecepatan, namun dengan teknik ini pemain tetap menjaga bola tetap di daerah terlindung di antara kedua kaki, akan memberikan perlindungan yang baik dari lawan. Ketika menggunakan teknik ini, usahakan bola tetap berdekatan dengan kaki, sehingga harus mampu mempertahankan gerak bola supaya jaraknya tidak lebih dari satu

langkah dari kaki. Jarak langkah yang dimaksud adalah jarak diantara kedua kaki ketika berlari secara normal (Danny Mielke, 2007:2).

Cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut (Sucipto dkk, 2000:28) :

- a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki menendang.
- b. Kaki yang di gunakan untuk menggiring bola tidak di tarik ke belakang hanya di ayunkan ke depan.
- c. Di upayakan setiap melangkah, secara teratur bola di dorong bergulir kedepan.
- d. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dan tetap di kuasai.
- e. Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit di tekuk untuk mempermudah penguasaan bola.



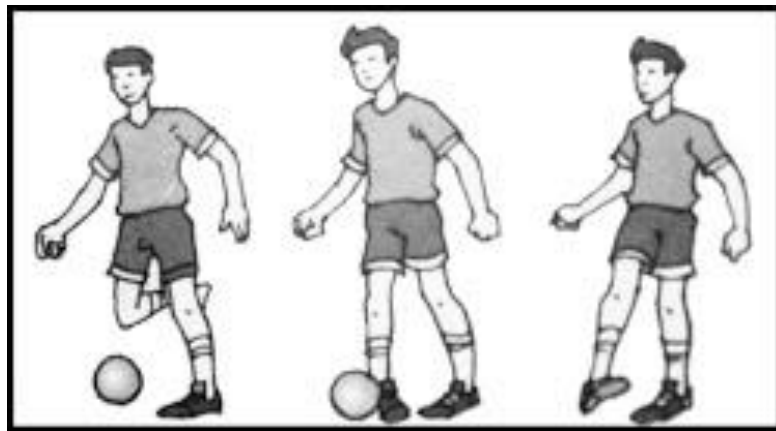
Gambar 2.1 : Teknik *Dribble* Bola Dengan Kaki Bagian Dalam
(<http://2.bp.blogspot.com>).

2. Menggiring bola dengan kaki bagian punggung kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki pada umumnya di gunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat di bandingkan dengan

bagian kaki lainnya. Cara menggiring bola dengan punggung kaki sebagai berikut (Sucipto dkk, 2000:31) :

- a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- b. Kaki yang di gunakan menggiring bola hanya menyentuh bola tanpa terlebih dahulu di tarik ke belakang dan di ayun ke depan.
- c. Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d. Kedua kaki sedikit di tekuk agar mudah menguasai bola.



Gambar 2.2 : Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Punggung Kaki

(<http://2.bp.blogspot.com>).

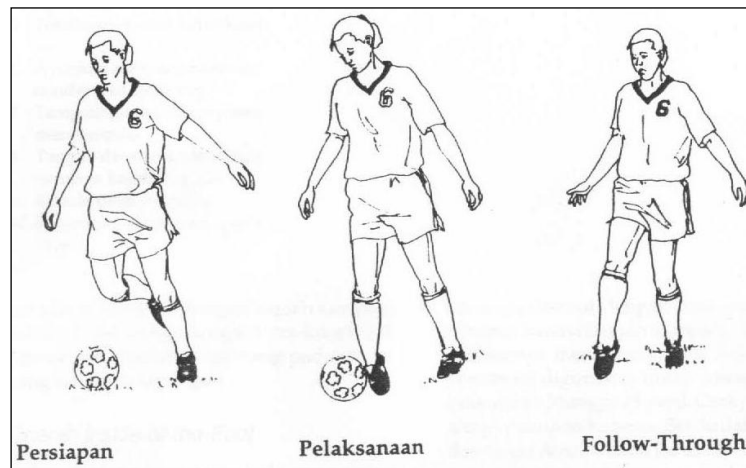
3. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Pada umumnya di gunakan untuk melewati/mengecoh lawan.

Dilakukan dengan cara (Sucipto dkk,2000:30) :

- a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan kaki bagian luar
- b. Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap di kuasai.

- c. Kaki yang di gunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola bergulir kedepan.
- d. Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- e. Kedua lutut sedikit di tekuk agar mudah menguasai bola.
- f. Pada saat kaki menyentuh bola pandangan kea rah bola, selanjutnya melihat situasi.
- g. Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 2.3 : Teknik *Drible* Bola Dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar
([jpghttp://ryosoul.files.wordpress.com](http://ryosoul.files.wordpress.com)).

2.1.3. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang memungkinkan orang merubah arah atau gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin (Eri Pratiknyo Dwi Kusworo 2010:3). Kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan sejenis berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh/mendapat suatu

jarak dalam waktu yang secepat-cepatnya. Menurut Ismaryati (2008:57) kecepatan adalah kemungkinan bergerak dengan kecepatan tercepat, kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit dan kecepatan menempuh jarak.

Bertolak dari teori yang telah dikemukakan di depan, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya *respon*. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Pada lari *sprint* kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang. Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan *akselerasi* kepada obyek-obyek eksternal seperti sepak bola, bola basket, tenis lapangan, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya.

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan seseorang untuk bergerak ke depan dengan kuat dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaikbaiknya. Dalam hal ini lari 40 *yard* adalah gerakan lari yang sepenuhnya masih menggunakan glikogen dalam otot belum membutuhkan stamina untuk lari 40 *yard* belum mengalami kelelahan dan jarak ini digunakan untuk melakukan fast break.

Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat silik (satu jenis gerakan yang dilakukan berulang-ulang seperti lari) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Menurut Eri Pratiknyo Dwi K., 2010:41) ada beberapa macam tes kecepatan antara lain seperti yang tertera pada tabel berikut :

Tabel 2.1
Macam-Macam Tes Kecepatan

No	Jenis Tes	Tujuan & Peralatan	Pelaksanaan
1	Lari 30 meter	Mengukur kecepatan lari mempuh jarak 30 meter. Peralatan yang dibutuhkan antara lain lintasi lari dengan lebar 1,22 cm dan panjang minimal 40 m, <i>stop watch</i> , dan bendera <i>start</i> .	Pada aba-aba "siap" <i>testee</i> siap lari dengan <i>start</i> berdiri. Setelah aba-aba "ya", <i>testee</i> lari secepat-cepatnya menempuh jarak 30 m sampai melewati garis <i>finish</i> . Hasilnya akan dihitung sampai dengan 0,1 detik dan sepersepuluh detik.
2	Lari cepat 6 detik.	Mengukur kecepatan lari. Validitas tes adalah <i>face validity</i> , reliabilitas tidak ditemukan. Perlengkapan yang dibutuhkan antara lain <i>stop watch</i> , meteran, lintasan lari, peluit, dan bendera <i>start</i> .	Pada aba-aba "siap" <i>testee</i> mengambil posisi <i>start</i> . Setelah aba-aba "ya", <i>testee</i> lari secepat-cepatnya selama 6 detik. Penilaiannya mencatat jarak yang ditempuh selama 6 detik.
3	Lari cepat 45,73 meter (50 yard).	Mengukur kecepatan lari. Validitas tes adalah <i>construct validity</i> , reliabilitas sebesar 0,94. Perlengkapan yang dibutuhkan antara lain <i>stop watch</i> , meteran, lintasan lari, balok <i>start</i> , dan lintasan <i>finish</i> .	<i>Testee</i> berdiri di belakang garis <i>start</i> , pada aba-aba "bersedia" <i>testee</i> berjalan ke posisi <i>start</i> jongkok. Setelah aba-aba "ya", <i>testee</i> lari secepat-cepatnya sampai melewati garis <i>finish</i> . Penilainya, hasil dihitung sampai dengan 0,1 detik, dan atau seper sepuluh detik.

No	Jenis Tes	Tujuan & Peralatan	Pelaksanaan
4	Lari 50 meter.	Mengukur kecepatan lari. Perlengkapan yang dibutuhkan antara lain <i>stop watch</i> , meteran, lintasan lari, bpeluit, dan bendera <i>start</i> .	<i>Start</i> dimulai dengan sikap melayang. <i>Testee</i> mencoba berdiri dibelakang garis <i>start</i> , setelah aba-aba "ya", <i>testee</i> lari secepat-cepatnya sampai melewati garis <i>finish</i> . Penilainnya, waktu tempuh yang terbaik yang dicapai selama lari 50 m.

Sumber : Eri Pratiknyo Dwi K. (2010:41).

2.1.4. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat. Disamping itu kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh (Eri Pratiknyo Dwi Kusworo2010:2). Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan (Ismaryati 2008:41). Definisi ini dapat kita lihat bahwa kelincahan merupakan suatu kualitas fisik yang kompleks. Kelincahan melibatkan interaksi dari berbagai unsur lain seperti kecepatan reaksi, kekuatan, kelentukan, keterampilan motorik dan sebagainya.

Kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap *mobilitas* fisik. Kelincahan bukan merupakan komponen fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukkan, waktu reaksi dan *power* (Ismaryati, 2009:41). Kelincahan sangat di pengaruhi oleh kecepatan fleksibilitas. Pada beberapa cabang olahraga, kemampuan kecepatan dan

kelincahan harus dimiliki oleh atlet dengan baik. Komponen ini dapat diukur dengan melakukan tes kecepatan dan kelincahan yang banyak jenisnya, tergantung dengan kebutuhan dan kesesuaian gerak olahraganya. Pada olahraga sepak bola tes kelincahan yang digunakan adalah dengan tes lari *shuttle run* 6 x 10 m (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2010:67). Berikut macam-macam tes kelincahan :

Tabel 2.2
Macam-Macam Tes Kelincahan

No	Jenis Tes	Tujuan & Peralatan	Pelaksanaan
1	Lari bolak balik 4x5 m.	Mengukur kelincahan seseorang mengubah posisi atau arah. Perlengkapan yang digunakan <i>stop watch</i> , lintasan lari, 4 buah bendera kecil, meteran.	Pada aba-aba "bersedia", <i>testee</i> berdiri di belakang garis <i>start</i> (pertama). Pada aba-aba "ya", <i>testee</i> dengan <i>start</i> berdiri lari menuju garis ke 2 kemudian segera kembali ke garis <i>start</i> . Kemudian lari dari garis <i>start</i> sampai ke garis ke 2 sejauh 5 meter. Lakukan tes tersebut sebanyak 4 kali, sehingga jarak larinya total 40 m. Penilaian dilakukan waktu tempuh 4 kali, dihitung sampai 0,1 detik atau 0,01 detik.
2	Tes <i>shuttle run</i>	Mengukur kelincahan seseorang mengubah posisi atau arah. Perlengkapan yang digunakan <i>stop watch</i> , lintasan lari, 4 buah balok. Reliabilitas dengan r 0,921, dan validitas r 0,553.	<i>Testee</i> berdiri di garis <i>start</i> . Pada aba-aba "ya", <i>testee</i> segera lari menuju garis ke 2, ambil balok di belakang garis, segera lari kembali ke garis <i>start</i> . Kemudian lari kembali ke garis ke 2 dan ambil balok di belakang garis, segera lari ke garis <i>start</i> . Lakukan tes tersebut sebanyak 2 kali, sehingga jarak

No	Jenis Tes	Tujuan & Peralatan	Pelaksanaan
			larnya 40 m.
3	Tes semo	Mengukur kelincahan gerak tubuh dengan cara memutar ke belakang, ke depan, ke samping. Perlekapan yang diperlukan antara lain, lapangan, <i>stop watch</i> , 4 balok sebagai pembatas. Reliabilitas r 0,88 dan validitas r 0,63.	<i>Testee</i> dengan <i>start</i> berdiri di A, setelah aba-aba "ya" segera lari dengan cara menyamping ke arah B, kemudian lari ke arah D dengan cara lari ke belakang. Berikutnya lari secepatnya ke arah A, dan segera lari ke arah C dengan cara lari ke belakang. Kemudian lari secepatnya ke B dan dilanjutnya ke arah A.
4	Tes <i>right-boomerang run</i>	Mengukur kelincahan lari dengan cara merubah arah secara cepat. Alat dan perlengkapan yang dibutuhkan <i>stop watch</i> , lintasan lari, 4 buah balok/palang. Reliabilitas r 0,93 (putra), dan 0,92 (putri). Validitas r 0,82 (putra) dan 0,72 (putri).	Setelah aba-aba "ya" <i>testee</i> segera lari dari titik A (<i>start</i>) ke titik P, kemudian memutar lari ke titik B, lari kembali ke titik P, dan memutar. Kemudian lari kebalik ke titik C, lari kembali ke titik P dan memutar. Lari kembali ke titik D, dan lari kembali ke titik P dan memutar, lalu kembali ke titik A (<i>finish</i>).
5	Lari <i>boomerang</i>	Bertujuan untuk mengukur kelincahan sambil berlari dan merubah posisi tubuh. Reliabilitas r 0,93 (pria), dan r 0,92 (wanita). Validitas r 0,82 (pria), dan r 0,72 (wanita). Perlengkapan terdiri dari <i>stop watch</i> , lapangan datar dan tidak keras.	Setelah aba-aba "bersedia" <i>testee</i> berdiri di belakang garis <i>start</i> dengan <i>start</i> berdiri (<i>base 1</i>). Setelah aba-aba "ya" <i>testee</i> berlari ke base 2 dengan cara memutar ke kanan, kemudian lari mengelilingi base titik pusat. Lari lagi ke base 3 ke base titik pusat, lari ke base 4 dan kembali ke base titik pusat, kemudian lari kembali ke garis finis.

Sumber : Eri Pratiknyo Dwi K. (2010:41-49).

2.1.5. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya Ledak merupakan hasil perpaduan dari kekuatan dan kecepatan pada kontraksi otot tungkai. Daya Ledak otot (power) ialah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara *eksplosif*. Otot merupakan jaringan kenyal di tubuh manusia untuk menggerakkan tubuh (Dekdikbud, 2007:805). Tungkai adalah kaki seluruh kaki dari pangkal paha kebawah (Dekdikbud, 2007:1226). Daya ledak otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan sekelompok otot tungkai untuk berkontraksi dalam waktu yang singkat saat menerima stimular untuk memberikan tenaga dan dorongan saat *mendribel* bola. Tes untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dapat dilakukan dengan berbagai macam, antara lain :

Tabel 2.3
Tes Pningkatan Power Otot Tungkai

No	Jenis Tes	Tujuan & Peralatan	Pelaksanaan
1	Tes <i>vertical jump</i>	Mengukur <i>power</i> (daya) otot kaki dengan meloncat ke atas (vertikal). Perlengkapan yang dibutuhkan anatra lain papan loncatan dengan skala cm, kapur, timbangan berat badan. Reliabilitas r 0,99, validitas r 0,989.	Berat badan <i>testee</i> ditimbang dulu, tangan diolesi kapur, kemudian berdiri di samping papan loncat dan tangan satunya disilangkan di belakang atas pantat atau pinggang, bersamaan itu, angka yang tertera pada ujung jari dicatat. Berikutnya diambil ancang-ancang untuk menolak dengan cara merendahkan tubuh atau sedikit jongkok. Keudian <i>testee</i> menolak ke atas secepat-cepatnya dan setinggi-tingginya secara

No	Jenis Tes	Tujuan & Peralatan	Pelaksanaan
			<p>vertikal, dan jari tangan menempel pada papan loncatan.</p> <p>Tester mencatat tinggi raihan pada waktu berdiri, dan tinggi raihan pada waktu meloncat.</p> <p>Percobaan ini dilakukan tiga kali.</p> <p>Penilaian selisih antara tinggi raihan waktu meloncat, dengan tinggi raihan pada waktu berdiri.</p>
2	<p><i>Standing broad jump</i> (lompat jauh tanpa awalan)</p>	<p>Mengukur daya (<i>power</i>) otot kaki ke arah depan (horisontal).</p> <p>Alat dan perlengkapan terdiri dari lapangan lompat jauh atau lapangan rumput lurus datar, dan meteran.</p> <p>Reliabilitas r 0,963, validitas 0,607.</p>	<p><i>Testee</i> setengah jongkok, kaki ditempatkan pada balok lompat jauh atau tanda garis, lengan diluruskan ke belakang. Melompat atau menolak ke depan sejauh mungkin disertai dengan ayunan lengan dari kedua tangan, kemudian mendarat dengan kedua kaki.</p> <p>Penilaian dilakukan dengan melihat jauhnya loncatan atau tolakan ke depan. Tes dilakukan 3 kali, dan loncatan terbaik yang digunakan sebagai hasil loncatan.</p>
3	<p>Tes <i>triple hop</i> (jingkat tiga kali)</p>	<p>Mengukur daya eksplosif kaki kiri atau kaki kanan.</p> <p>Alat dan perlengkapan yang dibutuhkan antara lain bak lompat atau matras, dan meteran.</p>	<p><i>Testee</i> berdiri pada papan lompat (jika menggunakan matras, berdiri di belakang garis batas). <i>Testee</i> berdiri dan bertumpu pada kaki kiri, dan kaki kanan terangkat (engklek). Lutut kiri tertekuk, ambil sikap jingkat, selanjutnya jingkat ke depan sejauh-jauhnya sampai tiga kali berurutan dengan kaki yang sama. Kemudian</p>

No	Jenis Tes	Tujuan & Peralatan	Pelaksanaan
			melakukan jingkat 3 kaki dengan kaki kanan. Penilaian, jarak jingkat 3 kali, pelaksanaan tes dilakukan 2 kali, hasilnya ambil jarak terbaik dari 2 kali percobaan.

Sumber : Eri Pratiknyo Dwi K. (2010, 32-34-).

2.2. KERANGKA BERFIKIR

Seorang pemain sepak bola hendaknya selalu memperhatikan latihan fisik, diantaranya latihan kecepatan, karena merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Apabila kecepatan para pemain tinggi, maka dalam menggiring bola (*dribble*) dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk *fastbreak*, *dribble* dan passing. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi obyek-obyek eksternal seperti pada permainan sepak bola.

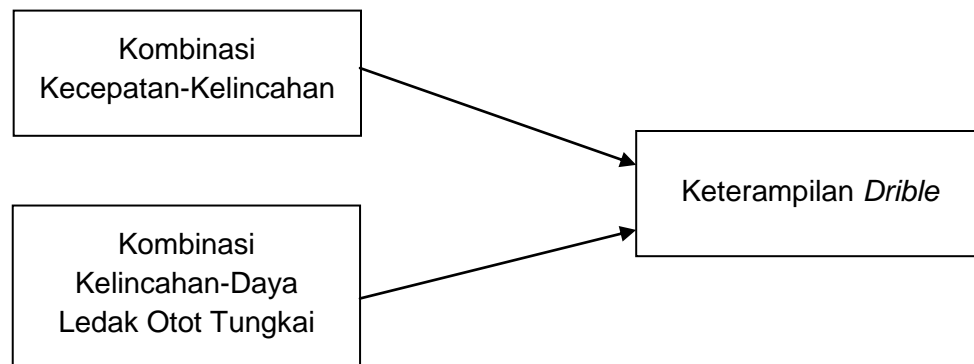
Disisi lain, para pemain sepak bola juga dituntut menguasai kelincahan, yang merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring

bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu goal yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan. Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu.

Daya ledak otot juga merupakan komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola terutama pada saat menggiring bola. karena daya ledak otot adalah kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal, yang di perlukan pada saat menggiring bola dengan melakukan gerakan secara tiba-tiba sehingga pemain lawan dapat terkecoh dengan gerakan. Ketika daya ledak otot tungkai para pemain kuat hal ini dapat berpengaruh dalam keterampilan melakukan *dribble* yang bagus.

Berdasarkan pernyataan di atas, jika seorang atlet mempunyai kombinasi kondisi fisik yang baik, tentunya akan dapat menyempurnakan permainan. Misalnya atlet mempunyai kombinasi kemampuan kecepatan dan kelincahan, sehingga atlet bukan hanya mempunyai kemampuan lari dengan cepat saja, namun juga mempunyai kemampuan berputar arah dengan sangat lincah. Kemampuan ini akan sangat diperlukan bagi atlet sepak bola dalam melakukan *dribble*. Selain itu, kombinasi kelincahan dengan daya ledak otot tungkai juga sangat diperlukan. Karena kelincahan atlet harus didukung oleh kekuatan otot tungkai yang bagus, kemudian akan berakibat pada kemampuan *dribble* yang bagus pula.

Berdasarkan uraian di atas, latar belakang permasalahan dalam penelitian ini dapat diuraikan dalam gambar berikut :



Gambar 2.4 Kerangka Pikir

2.3. HIPOTESIS

Hipotesis dimaksudkan untuk menjawab suatu pertanyaan. Jawaban dari pertanyaan itu masih lemah dan bersifat sementara, maka perlu dibuktikan kebenarannya. Suharsimi Arikunto (2009:45) menyatakan bahwa untuk penelitian dua atau lebih variabel, hipotesis merupakan dugaan tentang kebenaran mengenai hubungan dua variabel atau lebih. Suatu hipotesis akan diterima apabila hasil-hasil dari penelitian membenarkan pernyataan-pernyataan dari hipotesis tersebut.

Sesuai dengan rumusan masalah, serta landasan teori yang ada maka hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Kombinasi kecepatan-kelincahan memberikan sumbangan yang positif terhadap keterampilan *drible* para pemain Klub sepak bola PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal.

2. Kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan yang positif terhadap keterampilan *dribble* dalam permainan sepak bola pada pemain Klub Sepak Bola PS Image Boja kecamatan Boja Kabupaten Kendal.
3. Kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan terbesar terhadap keterampilan *dribble* dalam permainan sepak bola pada pemain Klub Sepak Bola PS Image Boja kecamatan Boja Kabupaten Kendal.

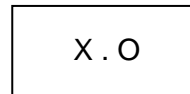
BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. JENIS DAN DESAIN PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, yaitu suatu studi yang melibatkan keterlibatan peneliti memanipulasi beberapa variabel, mengamati dan mengobservasi efeknya. Variabel yang dimanipulasi atau yang diberi *treatment* adalah variabel independen, dan variabel yang diamati efeknya adalah variabel dependen (Jogiyanto, 2010:98).

Desain penelitian dengan menggunakan pendekatan *pre-experimental designs one-shot case study*. Pada *design* ini tidak ada *pre test*, yang dapat digambarkan sebagai berikut (Sugiyono, 2004:64) :



Dimana X, merupakan *treatment* yang diberikan (variabel independen), sedangkan O, merupakan observasi (variabel dependen). Oleh karena itu, terdapat suatu kelompok yang diberikan *treatment*/perlakuan, dan selanjutnya diobservasi hasilnya.

3.2. VARIABEL PENELITIAN

Variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi (Suharsimi Arikunto, 2006:116). Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang

berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009:2). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari :

1. Variabel bebas (X)

Variabel bebas merupakan variabel stimulus atau variabel yang mempengaruhi variabel lain, variabel yang variabelnya diukur, di manipulasi, atau dipilih oleh peneliti untuk menentukan hubungannya dengan suatu gejala yang di observasi (Jonathan Sarwono, 2006:54).

Adapun yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah:

- a. Kombinasi kecepatan-kelincahan
- b. Kombinasi Kelincahan- daya ledak otot tungkai

2. Variabel tergantung (Y)

Variabel tergantung adalah variabel yang memberikan reaksi/respon jika dihubungkan dengan variabel bebas. Variabel tergantung adalah variabel yang variabelnya diamati dan diukur untuk menentukan pengaruh yang disebabkan oleh variabel bebas (Jonathan Sarwono, 2006:54). Variabel terikat pada penelitian ini adalah keterampilan *dribble* bola.

3.3. POPULASI, SAMPEL DAN TEKNIK SAMPEL

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006 :130). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain PS Image Boja berjumlah 26 pemain. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang

diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian adalah *purposive sample*, artinya pengambilan subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Menurut Suharsini Arikunto (2006:112), jika jumlah populasi kurang dari 100, maka sebaiknya diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Atas dasar itu, maka dalam penelitian ini, semua anggota populasi dijadikan responden yaitu seluruh pemain sepak bola pada PS Image Boja, sebanyak 26 pemain.

3.4. WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Klub sepak bola PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal. Pelaksanaanya lebih kurang lima minggu dengan frekuensi dua kali setiap minggu (10 kali pertemuan) pada jam 15.00 sampai jam 17.00 WIB.

3.5. INSTRUMEN PENELITIAN

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:101) instrumen merupakan alat bantu bagi peneliti didalam menggunakan metode pengumpulan data. Terkait hal ini, terdapat kajian antara metode dengan instrumen pengumpulan data. Pemilihan satu jenis metode pengumpulan data kadang-kadang dapat memerlukan lebih dari satu jenis instrumen. Sebaliknya satu jenis instrumen dapat digunakan untuk berbagai macam metode. Instrumen penelitian dilakukan dengan latihan *dribble* tes fisik berikut :

3.5.1. Tes Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang yang memungkinkan orang merubah arah atau melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin, kecepatan dapat diartikan pula sebagai kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2009:73). Pada pelaksanaan penelitian ini tes kecepatan yang digunakan adalah lari cepat 45,73 m (50 Yard) dimana tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan berlari, alat dan perlengkapan yang digunakan terdiri dari *stop watch*, meteran, lintasan lari, peluit dan balok start, pita *finish*.

Langkah-langkah yang dilakukan pada saat melakukan tes kecepatan dengan cara *testee* berdiri di belakang garis *start*, pada aba-aba "bersedia" *testee* berjalan ke posisi *start* jongkok. Setelah aba-aba "ya", *testee* lari secepat-cepatnya sampai melewati garis *finish*. Penilainya, hasil dihitung sampai dengan 0,1 detik, dan atau seper sepuluh detik. Tes dilakukan satu per satu kepada 26 responden.

3.5.2. Tes Kelincahan

Kelincahan pada dasarnya adalah gerakan yang merupakan perpaduan dari kecepatan dan gerak berubah arah, sehingga bentuk tes kelincahan terdiri dari lari cepat yang disertai dengan perubahan arah lainnya (Ismaryati, 2008:41). Pelaksanaan tes kelincahan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *shuttle run* 6 x 10 m. Tujuan dari tes *shuttle run*

adalah untuk mengukur kelincahan lari dengan mengubah posisi arah. Alat dan perlengkapan yang diperlukan antara lain *stop watch*, lintasan lari sepanjang 10 meter, 4 balok. Tes ini diperuntukkan bagi siswa Sekolah Dasar, Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama, Sekolah Lanjutan Tingkat Atas, Perguruan Tinggi, Atlet.

Tes kecepatan dilakukan dengan cara *testee* berdiri di garis *start*. Pada aba-aba “ya”, *testee* segera lari menuju garis ke 2, ambil balok di belakang garis, segera lari kembali ke garis *start*. Kemudian lari kembali ke garis ke 2 dan ambil balok di belakang garis, segera lari ke garis *start*. Lakukan tes tersebut sebanyak 2 kali, sehingga jarak larinya 40 m (10 meter per balok).

3.5.3. Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Upaya untuk mengetahui besar kecilnya daya ledak atau power otot tungkai di gunakan *vertical jump power test*. Test ini bertujuan untuk mengukur power (daya) otot kaki dengan meloncat ke atas secara vertical (Ismaryati,2008:67). Pelaksanaan tes daya ledak otot tungkai dalam penelitian ini dengan menggunakan *standing broad jump* (lompat jauh tanpa awalan). Tes ini bertujuan untuk mengukur daya (*power*) otot kaki ke arah depan (horisontal). Alat dan perlengkapan yang di perlukan antara lain lapangan lompat jauh atau lapangan rumput lurus datar, meteran.

Testee ditimbang dulu, tangan diolesi kapur, kemudian berdiri di samping papan loncat dan tangan satunya disilangkan di belakang atas

pantat atau pinggang, bersamaan itu, angka yang tertera pada ujung jari dicatat. Berikutnya diambil ancang-ancang untuk menolak dengan cara merendahkan tubuh atau sedikit jongkok. Kemudian *testee* menolak ke atas secepat-cepatnya dan setinggi-tingginya secara vertikal, dan jari tangan menempel pada papan loncatan. Tester mencatat tinggi raihan pada waktu berdiri, dan tinggi raihan pada waktu meloncat. Percobaan ini dilakukan tiga kali. Penilaian selisih antara tinggi raihan waktu meloncat, dengan tinggi raihan pada waktu berdiri .

3.6. METODE PENGUMPULAN DATA

Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Terdaftar sebagai metode-metode penelitian adalah: angket (*questionnaire*), wawancara atau interviu (*interview*), pengamatan (*observation*), ujian atau tes (*test*), dokumentasi (*documentation*), dan lain sebagainya (Suharsimi Arikunto, 2009:100-101). Data dikumpulkan melalui seluruh responden dengan cara mencatat hasil sebagai berikut :

1. Wawancara identitas responden, yang terdiri dari usia, dan berat badan
2. Mencatat hasil tes kecepatan lari *45,73m (50 Yard)*
3. Mencatat hasil tes kelincahan dengan *shuttle run*
4. Mencatat hasil tes daya ledak otot tungkai dengan *standing broad jump*
5. Mencatat hasil *dribel*.

3.7. UJI INSTRUMEN

Uji instrumen dalam penelitian ini dilakukan dengan empat tahapan pengujian sebagai berikut :

3.1.1. Uji Normalitas

Menurut Imam Ghozali (2011:160-165), uji normalitas untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan dengan uji *Z skewness*, dengan ketentuan jika *Z skewness* < 2, maka data terdistribusi normal. Supaya diperoleh hasil yang lebih akurat dan cepat, maka uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS.

3.1.2. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik dalam penelitian ini dilakukan dengan 3 (tiga) tahapan yaitu :

1. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan apakah di dalam model regresi terjadi ketidaksamaan *variance* dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Jika satu pengamatan ke pengamatan yang lain tetap, maka disebut homoskedastisitas (model regresi yang baik). Salah satu metode pengujian dapat dilakukan dengan uji *Park*. pengujian dilakukan dengan melihat nilai signifikansi variabel independen. Jika masing-masing variabel independen tidak ada yang signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat heteroskedastisitas (Ghozali, 2011: 139).

1. Uji Multikolinieritas

Uji Multikolinieritas untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas. Model regresi yang baik, seharusnya tidak terjadi korelasi diantara variabel independen. Pengujian ini menggunakan uji VIF. Dimana *cut-off* yang menunjukkan tidak adanya multikolinieritas apabila $VIF \leq 10$ (Ghozali, 2011:105-106).

2. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi bertujuan menguji apakah dalam model regresi linier ada korelasi antara kesalahan pengganggu pada periode t dengan kesalahan pengganggu pada periode $t-1$. Jika terjadi korelasi, maka terjadi masalah autokorelasi. Pengujian dilakukan jika $-4 < du < 4 - du$, maka tidak terjadi autokorelasi (Ghozali, 2011:110).

3.8. PROSEDUR PENELITIAN

Prosedur penelitian digunakan agar penelitian berjalan lancar sesuai rencana dan tepat sasaran. Prosedur penelitian dalam penelitian ini adalah :

1. Tahap persiapan penelitian

Tahap persiapan dalam penelitian ini dimulai dari merencanakan dan mempersiapkan tempat penelitian, alat-alat yang digunakan dalam penelitian, dan waktu penelitian. Sebelum melakukan tahap selanjutnya, peneliti juga melakukan survei sebelum penelitian kepada calon sampel untuk mengetahui kelayakan dan kemampuan awal sampel.

2. Tahapan pelaksanaan penelitian

Penelitian dilaksanakan sebanyak 10 kali pertemuan. Tahap ini diawali dengan memberikan wawasan kepada para responden arti pentingnya latihan fisik dalam permainan sepak bola, khususnya untuk meningkatkan kemampuan *mendribble*. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan 1). Tes kecepatan, 2). Tes kelincahan, 3) tes daya ledak otot tungkai, dan 4). Hasil *dribble*.

3.9. TEKNIK ANALISIS

Analisis dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi linier berganda metode *ordinary least square*. Analisis regresi pada dasarnya adalah studi mengenai ketergantungan variabel dependen dengan satu atau lebih variabel independen, dengan tujuan mengestimasi rata-rata populasi berdasarkan nilai variabel independen yang diketahui (Imam Ghozali, 2011:95). Setelah dilakukan uji instrumen (sub bab 3.7), kemudian analisis regresi dalam penelitian ini dilakukan dengan tahap sebagai berikut :

1. Analisis deskriptif statistik

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui gambaran mengenai hasil penelitian berupa variabel dependen dan independen. Pada tahap ini melakukan perhitungan hasil minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi.

2. Uji instrumen

Sebagaimana yang telah di paparkan pada sub bab 3.7, uji instrumen dilakukan dengan uji normalitas, uji heteroskedastisitas, uji autokorelasi, dan uji multikolinieritas.

3. Menghitung kombinasi masing-masing variabel independen

Hal ini dilakukan dengan menghitung *Zscore* dari masing-masing kombinasi, dengan langkah sebagai berikut :

- a. Menghitung residual : kecepatan-kelincahan terhadap keterampilan *dribble*, dan kelincahan-daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *dribble*.
- b. Menghitung *Zscore* : kecepatan-kelincahan terhadap residual 1, dan kelincahan-daya ledak otot tungkai terhadap residual 2.
- c. Nilai *Zscore* 1, merupakan kombinasi kecepatan-kelincahan (X_1)
- d. Nilai *Zscore* 2, merupakan kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai (X_2)

4. Menghitung regresi linier berganda

Langkah yang dilakukan pada tahapan ini adalah :

- a. Meregres variabel X_1 (kombinasi kecepatan-kelincahan) dan variabel X_2 (kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai) terhadap variabel Y (keterampilan *dribble*)

5. Melakukan uji model

Uji model dalam penelitian ini dilakukan dengan dua tahap, yaitu :

a. Uji F

Uji statistik F menunjukkan apakah semua variabel independen yang dimasukkan dalam model mempunyai pengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen (Ghozali, 2011:98). Pengujian dilakukan dengan melihat signifikansi F dan alpha 5%. Adapun pengujian dan kesimpulan yang dapat diambil dari uji ini adalah jika signifikansi $F < 0.05$, maka hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel independen secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel dependen.

b. Uji *R square*

Uji *R Square* (R^2) mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen. Nilai *R Square* yang kecil berarti kemampuan variabel-variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen sangat terbatas. Nilai yang mendekati satu berarti variabel-variabel independen memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel dependen (Ghozali, 2011:98).

6. Melakukan uji hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan uji statistik t. Pengujian yang menunjukkan seberapa jauh pengaruh satu variabel independen secara individual (partial) dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2011:98). Adapun pengujian dan kesimpulan yang dapat diambil dari uji ini adalah : jika signifikansi $t <$

0.05, maka hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel independen secara parsial berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.

7. Analisis persamaan regresi

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui besarnya sumbangan variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial. Tahap analisis ini dengan melihat besarnya koefisien regresi (β) dari masing-masing variabel independen.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. HASIL PENELITIAN

4.1.1. Deskripsi Responden

Deskripsi ini dilakukan untuk mengetahui identitas responden dari sisi umur, dan berat badan. Berdasarkan hasil penelitian dan telah dilakukan perhitungan dari keseluruhan responden, diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1 Identitas Responden Berdasarkan Usia

No	Umur	Frekuensi
1	16 tahun	12
2	17 tahun	7
3	18 tahun	7
Jumlah		26

Sumber : data primer yang diolah.

Berdasar tabel 4.1 dapat diketahui bahwa usia responden yang sekaligus pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal antara 16-18 tahun. Responden yang usianya 16 tahun sebanyak 12 orang, usia 17 tahun sebanyak 7 orang, usia 18 tahun sebanyak 7 orang.

Tabel 4.2 Identitas Responden Berdasarkan Berat Badan

No	Umur	Frekuensi
1	50-60 kg	14
2	61-70 g	7
3	>70 kg	5
Jumlah		26

Sumber : data primer yang diolah.

Berdasar tabel 4.2 dapat diketahui berat badan pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal. Responden yang berat badanya antara 50-60 kg sebanyak 14 orang, 61-70 kg sebanyak 7 orang, dan berat badan di atas 70 kg sebanyak 5 orang.

4.1.2. Deskripsi Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer, yang dikumpulkan oleh peneliti melalui survei yang berupa data tingkat kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan keterampilan melakukan *dribble* dalam permainan sepak bola. Penelitian dilakukan kepada para responden yaitu pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal. Jumlah responden sebanyak 26 orang kelompok usia 16-18 tahun.

Latihan *dribel* pendekatan kecepatan, dilakukan dengan melakukan tes kecepatan berlari para pemain yang diukur dengan jarak 45,73 m (50 Yard). Selanjutnya dilakukan tes kelincahan, yaitu dengan menggunakan tes *shuttle run*, yaitu mengukur kelincahan lari dengan mengubah posisi arah, dengan lintasan lari sepanjang 10 meter, 4 balok). Pelaksanaan tes daya ledak otot tungkai menggunakan *broad jump* (lompat jauh tanpa awalan), digunakan untuk mengukur daya (*power*) otot kaki ke arah depan (horisontal), yang dilakukan di lapangan lompat jauh. Tes *dribble* dilakukan dengan cara para responden satu per satu menggiring bola sejauh 10 meter melewati melewati balok, dengan menggunakan satuan waktu (menit).

Analisis deskriptif data penelitian yang terdiri dari kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan keterampilan *dribel* nampak pada tabel berikut :

Tabel 4.2 : Deskriptif Data Penelitian

Descriptive Statistics				
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecepatan	6,94	9,87	7,7542	,78999
Kelincahan	15,13	18,60	16,9250	1,07449
Daya Ledak Otot Tungkai	46,00	63,00	55,1923	5,02808
Dribel (Y)	16,98	23,32	19,9585	2,07542

Sumber : data primer yang diolah (lampiran 2).

Tabel 4.2 menunjukkan kemampuan minium, kemampuan maksimal, rata-rata kemampuan, dan standar deviasi dari hasil latihan *dribel* dengan tes kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, dan keterampilan *dribel* pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal. Dari 26 responden, hasil tes kecepatan lari tercepat 6,94 detik, terlama 9,87 detik, dengan rata-rata waktu tempuh 7,65 detik, dan besarnya penyimpangan 0,79%.

Tes kelincahan dengan *shuttle run* tercepat 15,13 detik, terlama 18,60 detik, dengan rata-rata kemampuan 16,93 detik, dan besarnya penyimpangan 1,08%. Tes selanjutnya adalah daya ledak otot tungkai atau *vertical jump* terendah 46 cm, terjauh 63 cm, dengan rata-rata 55,19 cm, dan standar deviasi 5,03%. Tes terakhir dilakukan terhadap keterampilan *dribel*, dimana hasilnya bahwa kemampuan tercepat 16,98 detik, terlama 23,32 detik, dengan rata-rata 19,96 detik, dan standar deviasi 2,08%.

4.1.3. Uji Normalitas

Supaya di dalam model regresi diperoleh hasil yang bagus, maka terlebih dahulu diperlukan uji normalitas residual data. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan uji *Z skewness*, dengan ketentuan jika *Z skewness* lebih kecil dari 2, maka residual data dinyatakan normal. Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini, maka pengujian dilakukan dua tahap, yaitu pendekatan kombinasi satu dan pendekatan kombinasi dua. Berdasarkan hasil pengolahan data, pengujian dilakukan sebagai berikut :

Tabel 4.3 : Uji Normalitas Residual Data

Kombinasi	Z Skewness
Kecepatan - Kelincahan	0,814
Kelincahan - Daya Ledak Otot Tungkai	0,456

Sumber : data primer yang diolah (lampiran 3).

Tabel 4.3 nampak bahwa kombinasi kecepatan–kelincahan terhadap residual 1 diperoleh hasil *Z Skewness* sebesar 0,814 yang artinya hasil tersebut lebih kecil dari 2, sehingga dapat disimpulkan bahwa residual data dinyatakan normal. Uji normalitas selanjutnya kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai terhadap residual 2 diperoleh hasil *Z Skewness* sebesar 0,456 yang artinya hasil tersebut juga lebih kecil dari 2, sehingga dapat disimpulkan bahwa residual data kedua juga dinyatakan normal.

4.1.4. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik dalam penelitian ini dilakukan dengan tiga tahapan sebagai berikut :

1. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan uji *park*, pengujian dilakukan dengan melihat nilai signifikansi dari masing-masing variabel independen terhadap abs residualnya. Adapun kriterianya jika signifikansi lebih besar dari 5%, maka dinyatakan tidak terjadi heteroskedastisitas. Berdasarkan hasil pengolahan data, pengujian dilakukan sebagai berikut :

Tabel 4.5 : Uji Heteroskedastisitas

Kombinasi	Signifikansi
Kecepatan - Kelincahan	0,074
Kelincahan - Daya Ledak Otot Tungkai	0,845

Sumber : data primer yang diolah (lampiran 4).

Tabel 4.5 nampak bahwa kombinasi kecepatan–kelincahan terhadap abs residual 1 diperoleh signifikansi sebesar 0,074 yang artinya hasil tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga, dapat disimpulkan bahwa residual data dinyatakan tidak terjadi heteroskedastisitas. Uji heteroskedastisitas selanjutnya kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai terhadap abs residual 2 diperoleh signifikansi sebesar 0,845 yang artinya lebih besar dari 0,05 sehingga, dapat disimpulkan bahwa abs residual data kedua juga dinyatakan tidak terjadi heteroskedastisitas.

2. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi dilakukan dengan *Durbin Watson (dw)*, pengujian dilakukan dengan melihat nilai *Durbin Watson (dw)*. Adapun kriterianya jika $du < dw < 4 - du$, maka dinyatakan tidak terjadi autokorelasi. Berdasarkan hasil pengolahan data, pengujian dilakukan sebagai berikut :

Tabel 4.5 : Uji Autokorelasi

Kombinasi	DW
Kecepatan - Kelincahan	2,388
Kelincahan - Daya Ledak Otot Tungkai	2,444

Sumber : data primer yang diolah (lampiran 5).

Tabel 4.5 merupakan hasil pengolahan data *Durbin Watson (DW)* untuk kombinasi kecepatan–kelincahan, dan kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai. Pengujian dilakukan dengan melihat kriteria sebagai berikut :

1. Kombinasi kecepatan – kelincahan

a. $n/k = 26/1$

b. $dl/du = 1,3022 / 1,4614$

c. $4-du = 2,5386$

d. $dw = 2,388$

e. Hasil = $du < dw < 4-du$

$$1,4614 < 2,388 < 2,5386$$

f. Kesimpulan = kombinasi kecepatan – kelincahan tidak terjadi autokorelasi.

2. Kombinasi kelincahan - daya ledak otot tungkai

a. $n/k = 26/1$

b. $dl/du = 1,3022 / 1,4614$

c. $4-du = 2,5386$

d. $dw = 2,388$

e. Hasil = $du < dw < 4-du$

$$1,4614 < 2,388 < 2,5386$$

- f. Kesimpulan = kombinasi kelincahan - daya ledak otot tungkai tidak terjadi autokorelasi.

3. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dilakukan dengan *Variance Inflation Factors (VIF)*, pengujian dilakukan dengan melihat nilai VIF dari masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Adapun kriteria uji multikolinieritas jika VIF kurang dari 10, maka dinyatakan tidak terjadi multikolinieritas. Berdasarkan hasil pengolahan data, pengujian dilakukan sebagai berikut :

Tabel 4.6 : Uji Multikolinieritas

Kombinasi	VIF
Kecepatan – Kelincahan	1,000
Kelincahan - Daya Ledak Otot Tungkai	1,000

Sumber : data primer yang diolah (lampiran 6).

Tabel 4.5 nampak bahwa kombinasi kecepatan-kelincahan terhadap keterampilan *dribel* diperoleh VIF sebesar 1,000 yang artinya hasil tersebut lebih kecil dari 10 sehingga, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas. Uji multikolinieritas selanjutnya kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *dribel* diperoleh VIF sebesar 1,000 yang artinya lebih kecil dari 10 sehingga, dapat disimpulkan bahwa uji kedua juga dinyatakan tidak terjadi multikolinieritas.

4.1.5. Analisis Persamaan Regresi Linier Berganda

Setelah model regresi dinyatakan normal, terbebas dari masalah heteroskedastisitas, multikolinieritas, dan autokorelasi, langkah selanjutnya

melakukan pengolahan data atas regresi linier berganda. Analisis ini dimaksudkan untuk mengetahui besarnya konstanta dan koefisien regresi. Atas dasar analisis ini pula akan diketahui sumbangan kombinasi kecepatan–kelincahan dan kombinasi kelincahan–daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *dribel*. Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.7 : Hasil Perhitungan Konstanta dan Koefisien Regresi Linier Berganda

Kombinasi	Hasil
Konstanta :	19,958
Koefisien Regresi:	
- Kecepatan – Kelincahan	0,700
- Kelincahan - Daya Ledak Otot Tungkai	0,779

Sumber : data primer yang diolah (lampiran 7).

Berdasarkan tabel 4.7 dapat ditulis persamaan regresi berikut :

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + e$$

$$Y = 19,958 + 0,700 X_1 + 0,779 X_2$$

Persamaan regresi tersebut nampak diperoleh konstanta (α) sebesar 19,958 artinya, jika diasumsikan kombinasi kecepatan–kelincahan dan kombinasi kelincahan–daya ledak otot tungkai dianggap tidak ada, maka keterampilan *dribel* 26 pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal sebesar 19,96 detik. Hasil ini tentunya dengan menganggap faktor lain tetap (*ceteris paribus*).

Koefisien regresi kombinasi kecepatan–kelincahan (β_1) sebesar 0,700 artinya, variabel ini memberikan sumbangan positif terhadap keterampilan

dribel. Hasil ini dapat dideskripsikan jika, latihan kombinasi kecepatan–kelincahan semakin ditingkatkan, maka keterampilan *dribel* para pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal juga semakin meningkat. Namun sebaliknya, jika kombinasi kecepatan–kelincahan semakin berkurang, maka keterampilan *dribel* para pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal juga semakin berkurang.

Koefisien regresi kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai (β_2) sebesar 0,779 artinya, variabel ini memberikan sumbangan yang positif terhadap keterampilan *dribel*. Hasil ini dapat dideskripsikan jika, kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai semakin ditingkatkan, maka keterampilan *dribel* para pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal juga semakin meningkat. Namun sebaliknya, jika kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai semakin berkurang, maka keterampilan *dribel* para pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal juga semakin berkurang.

4.1.6. Uji Model

Uji model dalam penelitian ini melalui 2 (dua) tahapan pengujian, yaitu uji F (uji simultan), dan uji koefisien determinasi. Uji F dilakukan untuk mengetahui hubungan ketiga variabel independen dengan variabel dependen secara simultan. Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui

seberapa persen hubungan ketiga variabel independen dengan variabel dependen secara simultan.

Berdasarkan hasil pengolahan data, masing-masing pengujian dilakukan sebagai berikut :

1. Uji F

Uji model yang pertama adalah uji F, dimana pengujian yang dimaksudkan untuk menguji sumbangan variabel independen secara simultan terhadap variabel dependen. Pengujian dilakukan dengan melihat signifikansi F, dengan ketentuan jika signifikansi F lebih kecil dari 0,05 maka, hasil pengujian dapat disimpulkan bahwa variabel independen secara simultan memberikan sumbangan secara signifikan terhadap variabel dependen.

Berdasarkan pengolahan data diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.8 : Uji F

Kombinasi	Signifikansi F
Kecepatan – Kelincahan dan Kelincahan - Daya Ledak Otot Tungkai	0,000

Sumber : data primer yang diolah (lampiran 7).

Berdasarkan tabel 4.8 diperoleh signifikansi F sebesar 0,000 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Hasil ini dapat dideskripsikan bahwa kombinasi kecepatan-kelincahan dan kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai secara simultan memberikan sumbangan yang signifikan terhadap keterampilan *dribble*. Jika kedua pendekatan latihan tersebut semakin ditingkatkan, maka keterampilan *dribble* pemain sepak bola pada Klub PS

Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal akan semakin meningkat tajam.

2. Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui prosentase besarnya sumbangan variabel independen secara simultan terhadap variabel dependen. Pengujian dilakukan dengan uji *adjusted R square*. Berdasarkan pengolahan data diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.9 : Uji Koefisien Determinasi

Kombinasi	<i>Adjusted R Square</i>
Kecepatan – Kelincahan dan Kelincahan - Daya Ledak Otot Tungkai	0,407

Sumber : data primer yang diolah (lampiran 7).

Berdasarkan tabel 4.9 diperoleh *adjusted R square* sebesar 0,407. Hasil ini dapat dideskripsikan bahwa sumbangan kombinasi kecepatan-kelincahan dan kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *dribble* pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal sebesar 40,7%. Selebihnya yaitu 59,3% keterampilan *dribble* pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal disebabkan oleh sumbangan dari variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

4.1.7. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dimaksudkan untuk menguji ada tidaknya sumbangan variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen. Pengujian dilakukan dengan melihat signifikansi t, dengan ketentuan jika signifikansi t lebih kecil dari 0,05 maka, hasil pengujian dapat disimpulkan bahwa variabel independen secara parsial memberikan sumbangan secara signifikan terhadap variabel dependen. Uji hipotesis masing-masing variabel dilakukan sebagai berikut :

1. Sumbangan Kombinasi Kecepatan-Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribble*

Berdasarkan hasil pengolahan data, dan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan pada bab III uji hipotesis satu dilakukan sebagai berikut :

Tabel 4.10 : Uji t Sumbangan Kombinasi Kecepatan-Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribble*

Kombinasi	Koefisien Regresi	Signifikansi t
Kecepatan – Kelincahan Terhadap Keterampilan <i>Dribble</i>	0,700	0,024

Sumber : data primer yang diolah (lampiran 7).

Tabel 4.10 diperoleh koefisien regresi sebesar 0,700 artinya, uji hipotesis pertama memiliki sumbangan positif. Signifikansi t sebesar 0,024 lebih kecil dari 0,05 artinya signifikan. Berdasarkan uraian tersebut, maka uji hipotesis ini disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dapat dideskripsikan bahwa kombinasi kecepatan-kelincahan memberikan sumbangan positif dan signifikan terhadap keterampilan *dribble*. Oleh karena itu, jika latihan melalui pendekatan ini ditingkatkan, maka keterampilan *dribble*

pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal juga semakin meningkat.

2. Sumbangan Kombinasi Kelincahan-Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Dribble*

Berdasarkan hasil pengolahan data, dan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan pada bab III uji hipotesis kedua dilakukan sebagai berikut :

Tabel 4.11 : Uji t Sumbangan Kombinasi Kelincahan-Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Dribble*

Kombinasi	Koefisien Regresi	Signifikansi t
Kelincahan-Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan <i>Dribble</i>	0,779	0,034

Sumber : data primer yang diolah (lampiran 7).

Tabel 4.11 diperoleh koefisien regresi sebesar 0,779 artinya, uji hipotesis kedua memberikan sumbangan positif. Signifikansi t sebesar 0,034 lebih kecil dari 0,05 artinya signifikan. Berdasarkan uraian tersebut, maka uji hipotesis ini disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dapat dideskripsikan bahwa kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan positif dan signifikan terhadap keterampilan *dribble*. Oleh karena itu, jika latihan melalui pendekatan ini ditingkatkan, maka keterampilan *dribble* pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal juga semakin meningkat.

3. Variabel Yang Memberikan Sumbangan Terbesar Terhadap Keterampilan *Dribble*

Berdasarkan hasil pengolahan data, dan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan pada bab III uji hipotesis ketiga dilakukan sebagai berikut :

Tabel 4.12 : Variabel Yang Memberikan Sumbangan Terbesar Terhadap Keterampilan *Dribble*

Kombinasi	Koefisien Regresi
Kecepatan- Kelincahan Terhadap Keterampilan <i>Dribble</i>	0,700
Kelincahan-Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan <i>Dribble</i>	0,779

Sumber : data primer yang diolah (lampiran 7).

Tabel 4.12 nampak bahwa kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai memiliki koefisien regresi lebih besar apabila dibandingkan dengan kombinasi kecepatan-kelincahan. Hasil ini dapat dideskripsikan bahwa kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan terbesar terhadap keterampilan *dribble* yaitu 0,779 (77,9%). Oleh karena itu, jika latihan melalui pendekatan ini ditingkatkan, maka keterampilan *dribble* pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal juga semakin meningkat.

4.2. PEMBAHASAN

4.2.1. Sumbangan Kombinasi Kecepatan-Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribble*

Permainan sepak bola sudah bukan menjadi rahasia lagi bahwa jenis cabang sepak bola yang sangat digemari semua kalangan masyarakat. Bagi

para pemirsa, tentunya mempunyai pemain/klub idola, yang diharapkan dapat mencetak prestasi yang semakin unggul. Bagi para pemain sendiri, upaya untuk meningkatkan kemampuan sudah menjadi sebuah kebutuhan dalam menunjang profesinya. Namun, upaya untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, itu merupakan suatu hal yang tidak mudah untuk didapat dan dikuasai, jika tidak melalui proses berlatih, melatih, dan dibimbing oleh seorang pelatih.

Salah satu latihan fisik yang dapat dilakukan adalah kombinasi latihan kecepatan-kelincahan. Kecepatan adalah kemampuan seseorang memungkinkan orang merubah arah atau gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin (Eri Pratiknyo Dwi Kusworo 2009 :3). Berdasarkan definisi kecepatan tersebut, nampak bahwa kecepatan merupakan faktor yang sangat penting di dalam permainan sepakbola. Seorang pemain yang memiliki kecepatan yang baik, akan mempunyai nilai tambah yang berharga dalam permainannya. Latihan kecepatan yang sering, maka tubuh akan melakukan akselerasi cepat. Pada saat berlatih ini, perlu juga mengatur strategi cara berlari, yaitu melakukan gerakan yang efisien sehingga tidak ada tenaga yang terbuang sia-sia. Latihan ini baik untuk melatih otot kaki supaya dapat mengeluarkan ledakan otot dalam waktu singkat.

Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat. Disamping itu kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh (Eri Pratiknyo Dwi Kusworo2010:2). Latihan kelincahan ini

sangat bermanfaat untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda (stimulasi), mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, dan mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Dari kedua uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa para pemain dibutuhkan kecepatan lari dan dibutuhkan pula kelincahan untuk mengubah posisi lari dengan cepat. Ketika kombinasi kedua latihan ini dapat dilakukan dengan baik, maka seorang pemain mempunyai penguasaan lari dan kelincahan yang baik, sehingga dapat berpengaruh terhadap keterampilan *dribel* yang baik pula, tidak terkecuali para pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal.

Hasil penelitian ini membuktikan teori di atas, dimana kombinasi kecepatan-kelincahan memberikan sumbangan positif dan signifikan terhadap keterampilan *drible* pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal. Hasil ini membuktikan, jika latihan kombinasi kecepatan-kelincahan dilakukan dengan baik dan sering, maka keterampilan *dribel* para pemain semakin meningkat/semakin bagus.

4.2.2. Sumbangan Kombinasi Kelincahan-Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan *Drible*

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani. Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya, atau semakin produktif. Sama halnya dengan para atlet, latihan fisik sangat diperlukan

diantaranya latihan kelincahan, dan daya ledak otot tungkai, serta kombinasi dari kedua latihan tersebut.

Telah diuraikan pada pembahasan sebelumnya, bahwa para pemain khususnya sepak bola diperlukan pula kelincahan berputar/berbalik arah atau gerakan. Selain itu, diperlukan pula kemampuan daya ledak otot tungkai. Latihan daya ledak otot tungkai dalam aktivitas olahraga, merupakan unsur penting untuk menggerakkan organ-organ tubuh. Tanpa kekuatan otot yang besar, tidak akan tercapai prestasi yang maksimal. Biasanya seorang atlet mempunyai keunggulan jauh lebih besar dibandingkan dengan orang kebanyakan. Hal yang dibutuhkan pemain sepak bola adalah tenaga yang besar pada tungkai yaitu untuk menendang bola yang timbul dari kekuatan otot tungkai, sehingga semakin besar tendangan atau tenaga ayunan tungkai maka semakin jauh dan semakin besar serta cepat arah bolanya.

Berdasarkan uraian di atas, maka seorang atlet sepak bola sangat diperlukan kemampuan mencapai kelincahan dan kemampuan daya ledak otot tungkai. Jika hal ini dikombinasikan, maka pemain selain mempunyai tingkat kelincahan yang baik, juga mempunyai kemampuan tendangan yang kencang. Apabila hal ini dimiliki oleh para pemain, maka kemampuan dalam keterampilan *dribel* juga sangat bagus.

Hasil penelitian ini membuktikan teori di atas, dimana kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan positif dan signifikan terhadap keterampilan *dribel* pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal. Hasil ini membuktikan, jika

mempunyai kemampuan kombinasi antara kelincahan-daya ledak otot tungkai yang bagus, maka kemampuan *dribel* para pemain juga akan semakin bagus.

4.2.3. Variabel Kombinasi Kelincahan-Daya Ledak Otot Tungkai Memberikan Sumbangan Terbesar Terhadap Keterampilan *Dribel*

Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan (Ismaryati 2008:41). Daya Ledak merupakan hasil perpaduan dari kekuatan dan kecepatan pada kontraksi otot tungkai. Daya Ledak otot (*power*) ialah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara *eksplosif* (Dekdikbud, 2007:805). Daya ledak otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan sekelompok otot tungkai untuk berkontraksi dalam waktu yang singkat saat menerima stimular untuk memberikan tenaga dan dorongan saat *mendribel* bola.

Hasil olah data membuktikan bahwa kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan terbesar terhadap keterampilan *dribel* yaitu 0,779 (77,9%) pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal. Hasil ini membuktikan, jika para atlet mempunyai kemampuan kombinasi antara kelincahan-daya ledak otot tungkai yang bagus, maka kemampuan *dribel* para pemain juga akan semakin bagus.

BAB V

PENUTUP

4.1. KESIMPULAN

Setelah melalui berbagai rangkaian pengujian, maka penelitian ini disimpulkan sebagai berikut :

1. Kombinasi kecepatan-kelincahan memberikan sumbangan positif dan signifikan terhadap keterampilan *dribble* pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal.
2. Kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan positif dan signifikan terhadap keterampilan *dribble* pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal.
3. Kombinasi kelincahan-daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan yang lebih besar terhadap keterampilan *dribble* pemain sepak bola pada Klub PS Image Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal, apabila dibandingkan dengan kombinasi kecepatan-kelincahan.

4.2. SARAN

Saran yang dapat peneliti rekomendasikan adalah :

1. Bagi pengelola
 - a. Pengelola dapat meningkatkan sarana dan prasarana, kenyamanan lapangan sepak bola.

- b. Adanya kesadaran akan pentingnya sistem regenerasi pemain, maka pengelola melakukan berbagai pembenahan demi tercapainya cita-cita ini, serta melaksanakan evaluasi secara menyeluruh terhadap kegagalan atau kendala yang pernah dialami.
 - c. Melakukan kerja sama dengan klub lain, supaya terjalin jaringan yang luas, dan wawasan yang luas.
2. Bagi para pemain
- a. Lebih giat melakukan latihan fisik khususnya latihan kelincahan, daya ledak otot tungkai, supaya diperoleh keterampilan *dribel* yang jauh lebih baik.
 - b. Menjaga kekompakan, kesolidan supaya di dalam pertandingan dapat saling bersinergi antar pemain, dan menghasilkan permainan yang memuaskan.
 - c. Menambah ilmu pengetahuan atau teori-teori terkait dengan sepak bola, hal ini dilakukan supaya memiliki wacana yang jauh lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Dany Mielke. 2007. *Soccer Fundamentals*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Depdiknas. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka
- Ery Pratiknyo Dwi Kusworo. 2010. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga*. Semarang : Widya Karya
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press.
- Imam Ghozali, 2011, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 19, Edisi 5*, Universitas Diponegoro, Semarang.
- Jogiyanto, 2010, *Metodologi Penelitian, Edisi Pertama*, BPFE, Yogyakarta.
- Jonathan Sarwono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Robert Koger, 2005. *Latihan Dasar Andar Sepak Bola Remaja*. Terjemahan Arif Subiyanto. 2007. Klaten : Sakra Mitra Kompetensi
- Koni Pusat. 2006. *Norma kondisi fisik Atlet Nasional Indonesia cabang olahraga sepak bola*. Koni pusat
- Luxbacher, A. J.2004. *Soccer Step to Success*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Said Junaedi. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Universitas Negeri Semarang
- Sucipto dkk. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sukatamsi. 2001. *Teknik Dasar Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai
- Sugiyono, 2004, *Metode Penelitian*, CV. Alfabeta, Bandung
- _____, <http://ryosoul.files.wordpress.com>.
- _____, <http://2.bp.blogspot.com>.
- _____, <http://2.bp.blogspot.com>

Lampiran 1**Hasil Tes, Kecepatan, Kelincahan, Daya Ledak Otot Tungkai
dan Keterampilan *Dribble***

No	Identitas Responden			Hasil Test			
	Nama	Usia	Berat Badan	Test Lari	Shuttle Run	Test Vertical Jump	Test Dribble
1	Gayuh Insan K.	16	52,5	6,95	15,21	59	16,98
2	Bagas Murdan	16	56,3	7,33	16,35	54	17,33
3	Ardi Haryanto	16	55,7	7,13	15,91	56	18,23
4	Septa Santoso	17	60,2	8,25	17,64	56	20,63
5	Purnama Ryan	16	56,8	9,21	18,21	61	21,26
6	M. Yusro	18	72	7,25	16,35	50	18,14
7	Yodya Dwi A.	17	53,4	6,94	15,13	63	17,12
8	Arif Rahman	18	69,4	8,79	18,46	52	22,18
9	Yudha Arga	16	57,3	7,25	15,47	59	17,43
10	Ridwan Alfianto	18	75,6	8,22	16,27	48	20,35
11	Bagas Windi S	18	73,8	8,16	18,16	47	22,17
12	Adika Setyadi	16	56,5	7,47	17,25	58	21,35
13	Toto Yulianto	17	63,2	7,87	17,44	61	20,14
14	Gatot Wahyudi	16	66,4	7,56	17,36	49	19,87
15	M. Bachtiar	18	60,6	7,15	16,28	55	18,33
16	Surya Adi P.	17	62,7	7,48	17,6	53	21,78
17	Aigusta Lukman	17	58,5	7,23	17,28	60	19,26
18	Duffan Willy	16	61,5	7,12	15,91	62	17,46
19	Cristian Candra	16	57,8	7,65	16,48	48	21,98

20	Andreas Adi	17	63,4	7,55	18,3	54	23,21
21	Adi Prayitno	17	62,2	7,32	16,99	61	18,63
22	Rizki Septiono	16	56,5	6,98	15,33	59	17,38
23	Ivanda Jose	18	78,5	9,87	18,6	53	23,32
24	Faturrahman	16	57,4	7,36	16,47	57	20,15
25	Bayu Anggar S.	18	79	9,33	18,37	46	22,67
26	Fandianto Arya	16	58	8,19	17,23	54	21,57

Sumber : data primer diolah, 2015

Lampiran 2 :**Deskriptif Statistik Variabel Penelitian****Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecepatan	26	6,94	9,87	7,7542	,78999
Kelincahan	26	15,13	18,60	16,9250	1,07449
Daya Ledak Otot Tungkai	26	46,00	63,00	55,1923	5,02808
Dribel (Y)	26	16,98	23,32	19,9585	2,07542
Valid N (listwise)	26				

Lampiran 3 :**Perhitungan Normalitas Data****3.1. Normalitas Kombinasi Kecepatan - Kelincahan**

Statistics

RES1

N	Valid	26
	Missing	0
Skewness		,814
Std. Error of Skewness		,456

3.2. Normalitas Kombinasi Kelincahan – Daya Ledak Otot Tungkai

Statistics

RES2

N	Valid	26
	Missing	0
Skewness		,044
Std. Error of Skewness		,456

Lampiran 4 :**Perhitungan Heteroskedastisitas****4.1. Heteroskedastisitas Kombinasi Kecepatan – Kelincahan****Coefficients^a**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	,744	,115		6,472	,000
1 Kombinasi Latihan Kecepatan - Kelincahan	,219	,117	,356	1,867	,074

a. Dependent Variable: Abs_RES1

4.2. Heteroskedastisitas Kombinasi Kelincahan – Daya Ledak Otot Tungkai**Coefficients^a**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	,700	,110		6,385	,000
1 Kombinasi Latihan Kelincahan - Daya Ledak Power Otot Tungkai	,022	,112	,040	,198	,845

a. Dependent Variable: Abs_RES2

Lampiran 5 :**Perhitungan Autokorelasi****5.1. Autokorelasi Kombinasi Kecepatan – Kelincahan****Model Summary^b**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,470 ^a	,221	,189	1,86949	2,388

a. Predictors: (Constant), Kombinasi Latihan Kecepatan - Kelincahan

b. Dependent Variable: Dribel (Y)

5.2. Autokorelasi Kombinasi Kelincahan – Daya Ledak Otot Tungkai**Model Summary^b**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,434 ^a	,188	,154	1,90872	2,444

a. Predictors: (Constant), Kombinasi Latihan Kelincahan - Daya Ledak Power Otot Tungkai

b. Dependent Variable: Dribel (Y)

Lampiran 6 :**Perhitungan Multikolinieritas****6.1. Multikolinieritas Kombinasi Kecepatan – Kelincahan**

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	19,958	,367		54,436	,000		
Kombinasi Latihan Kecepatan - Kelincahan	,976	,374	,470	2,610	,015	,610	1,000

a. Dependent Variable: Dribel (Y)

6.2. Multikolinieritas Kombinasi Kelincahan – Daya Ledak Otot Tungkai

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	19,958	,374		53,318	,000		
Kelincahan - Daya Ledak Power Otot Tungkai	,900	,382	,434	2,357	,027	,400	1,000

a. Dependent Variable: Dribel (Y)

Lampiran 7 :**Perhitungan Regresi Linier Berganda****Regression****Variables Entered/Removed^a**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kombinasi Latihan Kelincahan - Daya Ledak Power Otot Tungkai, Kombinasi Latihan Kecepatan - Kelincahan ^b		Enter

a. Dependent Variable: Dribel (Y)

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,674 ^a	,455	,407	1,90806	2,417

a. Predictors: (Constant), Kombinasi Latihan Kelincahan - Daya Ledak Power Otot Tungkai, Kombinasi Latihan Kecepatan - Kelincahan

b. Dependent Variable: Dribel (Y)

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	48,949	2	24,475	4,289	,000 ^b
	Residual	58,736	23	2,554		
	Total	107,685	25			

a. Dependent Variable: Dribel (Y)

b. Predictors: (Constant), Kombinasi Latihan Kelincahan - Daya Ledak Power Otot Tungkai, Kombinasi Latihan Kecepatan - Kelincahan

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	19,958	,374		53,336	,000
1 Kombinasi Latihan Kecepatan - Kelincahan	,831	,824	,700	3,008	,024
1 Kombinasi Latihan Kelincahan - Daya Ledak Power Otot Tungkai	,164	,824	,779	2,899	,034

a. Dependent Variable: Dribel (Y)

Lampiran 8 :

Kegiatan Penelitian

Program	Tanggal	Pertemuan	Kegiatan	Testee
Latihan (Threament)	1 dan 4 Desember 2014	1-2	Pendahuluan : - Pemanasan - Penguluran. Inti : - Memberikan latihan kecepatan, dengan lari cepat 45,73 m (50 yard). Penutup : - Pendinginan - Evaluasi latihan kecepatan.	26 orang
	8, 10, 12 Desember 2014	3-5	Pendahuluan : - Pemanasan - Penguluran. Inti : - Memberikan latihan kelincahan, dengan tes <i>shuttle run</i> 6 x 10 m. Penutup : - Pendinginan - Evaluasi latihan kelincahan.	26 orang
	15, 18 Desember 2014	6-7	Pendahuluan : - Pemanasan - Penguluran. Inti : - Memberikan latihan daya ledak otot tungkai, dengan tes <i>standing broad jump</i> (lompat jauh tanpa awalan). Penutup :	26

Program	Tanggal	Pertemuan	Kegiatan	Testee
			<ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Evaluasi latihan daya ledak otot tungkai. 	
Tes	17, 22, 29 Januari 2015	8-10	Pendahuluan : <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan - Penguluran. Inti : <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan tes <i>dribble</i>. Penutup : <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan - Evaluasi tes <i>dribble</i>. 	26