



**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN
DENGAN HASIL KECEPATAN *DRIBBLING*
(Survey Pada Pemain Sekolah Sepakbola U-13 Persisac
Semarang Tahun 2020)**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Pada Universitas Negeri Semarang**

oleh

Reinaldi Dwi Putranto

6301415111

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

ABSTRAK

Reinaldi Dwi Putranto. 2020. Hubungan Antara Kelincahan Dan Keseimbangan Dengan Hasil Kecepatan Menggiring Bola Pada Pemain Sekolah Sepakbola U-13 Persisac Semarang 2020. Skripsi Jurusan. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Moh. Nasution, M.Kes.

Kata kunci : Kelincahan, Keseimbangan, Kecepatan Menggiring Bola

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain sepakbola adalah mengontrol bola, contohnya menjaga dan melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa ke depan. Penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kelincahan dan Keseimbangan dengan Kecepatan Menggiring Bola (Survey Pada Pemain Sekolah Sepakbola U-13 Persisac Semarang Tahun 2020)”, memiliki rumusan masalah bagaimana hubungan antara kelincahan dan keseimbangan dengan kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Persisac Semarang. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan keseimbangan dengan hasil kecepatan menggiring bola pada pemain SSB Persisac Semarang.

Metode penelitian menggunakan metode survey dengan pendekatan *one shoot model*. Penentuan sampel menggunakan total sampling karena jumlah populasi hanya 20 pemain. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran, yaitu power dengan menggunakan tes kelincahan dengan The Illinois course, keseimbangan dengan *balance one test* dan tes kecepatan menggiring bola dengan *soccer dribbling test*. Teknik analisis data menggunakan korelasi.

Hasil analisa data, kelincahan memiliki koefisien korelasi dengan hasil signifikan, keseimbangan memiliki koefisien korelasi dengan hasil signifikan, hasil korelasi ganda variabel kelincahan dan keseimbangan terhadap variabel menggiring memiliki koefisien korelasi dengan hasil signifikan.

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan dengan kecepatan menggiring pada pemain SSB U-13 Persisac Semarang Tahun 2020.

ABSTRACT

Reinaldi Dwi Putranto. 2020. The Correlation Between Agility and Balance with Dribbling Speed In Football at SSB Persisac U-13 Semarang 2020. Final Project of Sport Coaching Departement, Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Semarang. Advisor Drs. Moh. Nasution, M.Kes

Key words : Agility, Balance, Dribbling Speed

One of basic techniques which has to be mastered by a football player is controlling a ball, for example, keeping and protecting the ball with feet to be brought forward (dribbling). A research entitled "The Correlation Between Agility and Balance with Dribbling Speed (a Survey to U-13 Football Players of Persisac Semarang in 2020) has a question problem: how is the correlation between agility and balance with dribbling speed of football players of SSB Persisac Semarang. The objective of this study was to find out the correlation between agility and balance with the result of dribbling speed of football players of SSB Persisac Semarang.

Research methodology used was servey method with ine shoot model approach. Sample determination used total sampling since the total population was only 20 players. Data collection method completed by doing test and measurement, namely power by using agility test with Illinois course, balance with balance one test, and dribbling speed test with soccer dribbling test. Technique of analyzing data used correlation

Based on data analysis, the agility had correlation coefficient with significant result, the balance had correlation coefficient with significant result. The result of double correlation of agility variable and balance on dribbling variable had correlation coefficient with significant result.

The conclusion of this study is there is a significant correlation between the agility and the balance with the dribbling speed of the players of SSB U-13 Persisac Semarang in 2020.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini Saya

Nama : Reinaldi Dwi Putranto
NIM : 6301415111
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kelincahan dan Keseimbangan
Dengan Kecepatan *Dribbling* (Survey Pada Pemain Sekolah Sepakbola U-13 PERSISAC Semarang Tahun 2020)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik keseluruhan maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli ataupun orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Republik Indonesia.

Semarang, 29-04-2020

Yang Menyatakan



Reinaldi Dwi Putranto

NIM 6301415111

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul:

“HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN HASIL
KECEPATAN *DRIBBLING*

(SURVEY PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA U-13 PERSISAC
SEMARANG TAHUN 2020)

Disusun oleh:

Nama : Reinaldi Dwi Putranto

NIM : 6301415111

Jurusan/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Telah disetujui pembimbing untuk diajukan ke Panitia Ujian Skripsi

Semarang, 29-04-2020

Menyetujui,

Ketua Jurusan
Pendidikan Keperawatan Olahraga



Sri Haryono, S.Pd, M.Or.

NIP. 1969 1113 1998 02 1000

Pembimbing,



Drs. Moh Nasution, M.Kes.

NIP. 196404231990021001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Reinaldi Dwi Putranto NIM 6301415111 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul “Hubungan Antara Kelincahan dan Keseimbangan Dengan Hasil Kecepatan *Dribbling*, (Survey Pada Pemain Sekolah Sepakbola U-13 Persisac Semarang Tahun 2020)” telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, Tanggal 12 Mei 2020

Panitia Penguji

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M. Pd.
NIP. 196103201964032001

Sekretaris

Sri Haryono, S.Pd, M.Or.
NIP. 196911131998021001

Dewan Penguji

1. Drs. Wahadi, M.Pd.
NIP. 196101141986011001

(Penguji 1).....

2. Purwono Sidik Permono, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198803162015041002

(Penguji 2)

3. Drs. Moh. Nasution, M.Kes.
NIP. 196404231990021001

(Penguji 3)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Sebuah musibah akan menjadi kenikmatan jika kita berhasil menyikapinya dengan syukur, sabar, tawakal, serta mampu mengambil hikmah dari setiap kejadian. (Abdullah Gymnastiar)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

Bapakku dan Ibuku tercinta (Ibu Tumini dan Bapak Tri Selo Budi Hartanto)

Kakakku Nina Ika Belgianingrum, dan Adikku Tristan Ramadhan Arrassyid.

Almamaterku tercinta, Universitas Negeri Semarang

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kelincahan Dan Keseimbangan Dengan Kecepatan *Dribbling* (Survey Pada Pemain Sekolah Sepakbola U-13 Persisac Semarang Tahun 2020)”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan. Keberhasilan dan kesuksesan dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dan sumbangan saran dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan pelayanan berupa ijin, rekomendasi penelitian dan persetujuan pengesahan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan PKO UNNES yang telah memberikan kemudahan dan kepercayaan kepada peneliti untuk melakukan skripsi.
4. Drs. Moh. Nasution, M. Kes., Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dosen dan karyawan Jurusan PKO FIK UNNES yang telah memberikan ilmu dan bantuan selama menjalani kehidupan akademik.
6. Mukki Bullah, S.Pd., Kepala SSB PERSISAC Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.

7. Imam Sumakhmurdi, Ketua Pembinaan SSB PERSISAC Semarang yang telah memberikan ijin penelitian dan membantu peneliti dalam pelaksanaan penelitian.
 8. Keluarga Besar Tri Selo Budi Hartanto yang senantiasa memberikan dukungan serta doa dalam pelaksanaan penelitian.
 9. Para siswa SSB PERSISAC Semarang.
 10. Teman-teman PPL, KKN, PKL dan IKK Sepakbola angkatan 2015
- Atas bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang,.....

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Pembatasan Masalah	7
1.4. Rumusan Masalah.....	7
1.5. Tujuan Penelitian.....	7
1.6. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori.....	9
2.1.1 Kecepatan <i>Dribbling</i> Dalam Sepakbola.....	9
2.1.1.1 Pengertian Kecepatan <i>Dribbling</i>	9
2.1.1.2 Bentuk-Bentuk Teknik <i>Dribbling</i>	10
2.1.2 Bentuk-Bentuk Latihan	12
2.1.2.1 Kecepatan	12
2.1.2.2 Kelincahan.....	13
2.1.2.3 Kelentukan Tubuh	16
2.1.2.4 Keseimbangan	18
2.1.3 Pengertian Permainan Sepakbola.....	18
2.1.4 Teknik Dasar Permainan Sepakbola	19
2.1.4.1 Menghentikan Bola (<i>Controlling</i>).....	21
2.1.4.2 Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	21
2.1.4.3 <i>Dribbling</i>	22

2.2	Kerangka Berpikir	28
2.3	Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1.	Metodologi Penelitian	31
3.2.	Populasi dan Sampel.....	31
3.2.1	Populasi	31
3.2.2	Sampel.....	32
3.3.	Variabel Penelitian.....	32
3.4.	Desain Penelitian.....	33
3.5.	Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.6.	Instrumen Penelitian	34
3.7	Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1.	Hasil Penelitian.....	41
4.1.1	Deskripsi Data.....	41
4.1.1.1	Kelincahan.....	41
4.1.1.2	Keseimbangan	44
4.1.1.3	Kecepatan <i>Dribbling</i>	46
4.1.2.	Hasil Analisis Data	49
4.1.3	Uji Hipotesis	50
4.2	Pembahasan.....	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1.	Simpulan	53
5.2.	Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....		55
LAMPIRAN		58

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Norma Penilaian Tes Kelincahan	41
Tabel 4.2 Penilaian Tes Kelincahan.....	43
Tabel 4.4 Penilaian Tes Keseimbangan.....	45
Tabel 4.5 Norma Penilaian Tes Kecepatan <i>Dribbling</i>	47
Tabel 4.6 Penilaian Tes Kecepatan <i>Dribbling</i>	48
Tabel 4.7 Interpretasi koefisien korelasi nilai r.	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Dribbling</i> dengan kura-kura bagian dalam.....	25
Gambar 2.2 <i>Dribbling</i> dengan kura-kura bagian luar.....	26
Gambar 3.1 Desain penelitian	33
Gambar 3.2 <i>The Illinois Course</i>	35
Gambar 3.3 <i>Balance One Test</i>	36
Gambar 3.4 <i>Soccer Dribbling Test</i>	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keputusan Pembimbing	58
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	59
Lampiran 3	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	60
Lampiran 4	Penilaian Tes Kelincahan	61
Lampiran 5	Penilaian Tes Keseimbangan	62
Lampiran 6	Penilaian Tes Kecepatan <i>Dribbling</i>	63
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian Tes Kelincahan.....	64
Lampiran 8	Dokumentasi Penilaian Tes Keseimbangan.....	65
Lampiran 9	Dokumentasi Penilaian Kecepatan <i>Dribbling</i>	66
Lampiran 10	Dokumentasi Pemain SSB PERSISAC Semarang	67

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, mengatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Pendidikan olahraga dilaksanakan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi serta bertanggung jawab. Pendidikan harus mampu mengembangkan diri seseorang sebagai individu yang utuh, sebagai anggota masyarakat, sebagai warga bangsanya. Dengan kata lain mampu mengenal diri, masyarakat di sekitar dan bangsanya. Proses pengenalan ini menghendaki pengembangan kemampuan kognitif, afektif termasuk imajinasi dan inspirasi.

Pendidikan olahraga merupakan proses pembelajaran secara menyeluruh dan berkembang, dimana olahraga sebagai media untuk mendorong keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, dan penghayatan nilai. Menurut UU RI Nomor 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa Pendidikan olahraga yaitu salah satunya mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan. Olahraga adalah salah satu aktivitas yang dapat mengembangkan potensi yang

ada pada dirinya melalui kegiatan tanpa merasa memiliki beban seperti pembelajaran lainnya.

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan suatu wadah atau tempat yang mempunyai peranan penting dalam membimbing, membina, mengarahkan perkembangan dan pendayagunaan potensi tertentu yang dimiliki siswa dalam hal ini khususnya potensi bermain sepakbola. Pendidikan formal lainnya untuk mengikuti SSB dimulai dari usia belia agar jenjang ilmu atau teknik yang diajarkan dapat secara bertahap dipahami, tujuan dari SSB tidak lain untuk mencetak bibit-bibit pemain sepakbola yang handal di masa depan. Dalam SSB anak-anak diajarkan bagaimana bermain sepakbola baik meliputi peraturan sepakbola, strategi atau pola permainan, dan juga gerakan teknik dasar sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. Sekolah sepakbola merupakan salah satu wadah yang menampung kegiatan pembelajaran mengenai sepakbola. Secara keseluruhan sekolah sepakbola menampung peserta didik anak-anak sampai ketinggian usia dewasa. Hal ini dikarenakan tingkatan umur seperti ini merupakan tingkatan umur yang mampu dibentuk untuk menjadi pemain sepakbola.

Pemain sepakbola dituntut menguasai teknik, taktik, dan strategi yang benar serta konsisten atas dasar koordinasi kaki untuk tetap menguasai bola untuk mendukung tercapainya tujuan dalam permainan sepakbola. Kemampuan menendang bola akan ikut menentukan suatu tim dalam memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan. Prinsip dasar permainan sepakbola adalah membuat gol ke gawang lawan dan mencegah gol ke gawang sendiri

(Sarumpaet, A 1992). Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan". Salah satu unsur teknik dasar yang sangat penting dalam sepakbola adalah menendang bola. Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna tidak mungkin menjadi pemain yang baik (Soekatamsi, 2001:2.38).

Faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan oleh pemain sepakbola adalah teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain dengan baik, penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh setiap para pemain, agar pemain dapat menjalankan tugasnya bermain sepakbola dengan baik. Soekatamsi (1985:34) menyatakan teknik dasar permainan sepakbola ada beberapa macam yaitu menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang.

Gerakan yang paling dominan dalam permainan sepakbola adalah menendang. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan mampu bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*) dan menyapu (menjauhkan bola dari gawang sendiri) dan untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Pada saat menendang bola selain faktor teknik, diperlukan kondisi fisik yang baik untuk menendang bola, komponen kondisi fisik menurut Suranto, (2010:17) antara lain adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak

(*explosive power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexible*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), reaksi (*reaction*), keseimbangan (*balance*), ketepatan atau akurasi dan komposisi tubuh. Faktor fisik mempunyai peranan yang sangat utama, hal ini berarti keberadaab fisik yang baik merupakan modal utama bagi pemain dalam meraih prestasi. Dukungan fisik yang baik akan meningkatkan prestasi seorang pemain bila program yang diberikan sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan.

Kecepatan *dribbling* dalam sepakbola merupakan salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam permainan sepakbola. Kecepatan *dribbling* merupakan taktik dalam sepakbola, yaitu berlari dengan menggiring bola secara cepat selama permainan berjalan. Dalam kecepatan *dribbling* ada beberapa hal yang harus diperhatikan, antara lain kecepatan kaki dalam menggiring bola, kaki tumpuan saat menggiring bola, perkenaan kaki saat menggiring bola, sikap badan dari awal menggiring bola hingga pandangan mata yang harus memperhatikan bola dan orang di sekitar sekaligus.

Upaya untuk meningkatkan prestasi sepakbola perlu dimulai dngan melalui pembinaan secara berkelanjutan yang dimulai sejak usia dini. Perkembangan pembinaan persepakbolaan di Indonesia secara kuantitas, pada saat ini cukup menggemirakan. Hal ini terbukti dengan munculnya club-club Sekolah Sepakola dan Lembaga Pendidikan melalui ekstrakurikulernya di masing-masing sekolahan yang tersebar di seluruh Indonesia. Sekolah Sepakbola (SSB) PERSISAC U-13 telah melaksanakan pembinaan dengan latihan dan pengembangan dalam meningkatkan keterampilan teknik. Salah satunya adalah teknik menggiring bola (*dribbling*) yang merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai pemain untuk dapat menciptakan gol ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan.

Dalam pertandingan yang berlangsung tujuan utama atau ide dalam permainan sepakbola adalah menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Untuk mewujudkan hal tersebut, kemampuan teknik yang dibutuhkan adalah kecepatan *dribbling*.

Mengingat pentingnya keterampilan menggiring bola tersebut, maka keterampilan *dribbling* ini harus mendapat perhatian yang serius dalam pembinaan prestasi sepakbola. Setiap pemain sepakbola perlu dilatih keterampilan *dribbling*. Demikian juga pada para pemain SSB PERSISAC U-13, dalam rangka untuk meningkatkann prestasinya, *Dribbling* atau menggiring bola pada para pemainnya harus ditingkatkan. Pelatih harus memberikan faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan *dribbling*. Kemampuan *dribbling*, sangat dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik pemain. Unsur kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan *dribbling*, diantaranya kelincahan dan keseimbangan.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dala olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dan kontraksi serabut otot. Sajoto (1995:90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di area tertentu. Seorang pemain sepakbola termasuk pemain SSB PERSISAC U-13 idealnya mampu melakukan *dribbling* atau menggiring bola yang berkualitas, tentunya dengan memiliki kelincahan dan keseimbangan yang baik.

Disiplinnya para siswa dalam mengikuti latihan yang sudah diajarkan oleh pelatih serta sarana dan prasarana yang memadai berpengaruh dalam berkembangnya kemampuan anak didik. Dari hasil pengamatan di lapangan banyak pemain yang mempunyai kelincahan pada saat *dribbling*, tetapi ketika mempertahankan bola dengan lawannya kesimbangannya kurang sehingga pemain tersebut sering terjatuh, begitu juga sebaliknya apabila mempunyai keseimbangan yang bagus tetapi tidak lincah, saat *dribbling* terlihat lambat tetapi mempunyai keseimbangan yang bagus dalam mempertahankan bola.

Berdasarkan observasi terhadap SSB Persisac Semarang banyak pemain yang kurang baik dalam *dribbling*, mereka cenderung monoton dalam menggiring bola, kurang terampil dalam melewati lawan. Terlihat pada saat bermain sepakbola banyak pemain yang kesulitan dalam melewati lawan hal ini diduga karena kurangnya keseimbangan dan kelincahan yang dimiliki oleh setiap pemain. Dari uraian di atas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul : Hubungan Antara Kelincahan dan Keseimbangan Dengan Hasil Kecepatan Dribbling (Survey Pada Pemain Sekolah Sepakbola U-13 Persisac Semarang Tahun 2020)

1.2. Identifikasi Masalah

1. Belum mengetahui seberapa besar hubungan kelincahan dan keseimbangan dengan hasil kecepatan *dribbling*, (survey pada pemain sekolah sepakbola U-13 Persisac Semarang tahun 2020).
2. Belum mengetahui cara membentuk keseimbangan pada saat *dribbling* dengan baik.

3. Belum mengetahui cara menggunakan kelincahan tubuh pada saat *dribbling* dengan baik.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas dan untuk lebih memfokuskan penelitian agar tidak meluas masalah, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada “Hubungan Antara Kelincahan dan Keseimbangan Dengan Hasil Kecepatan *Dribbling* (Survey Pada Pemain Sekolah Sepakbola U-13 Persisac Semarang).

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara kelincahan dengan kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Persisac Semarang?
2. Apakah ada hubungan antara keseimbangan dengan kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Persisac Semarang?
3. Apakah ada hubungan antara kelincahan dan keseimbangan dengan kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Persisac Semarang?

1.5. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui adanya hubungan kelincahan dengan kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Persisac Semarang.

2. Untuk mengetahui adanya hubungan keseimbangan dengan kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Persisac Semarang.
3. Untuk mengetahui adanya hubungan antara kelincahan dan keseimbangan dengan kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Persisac Semarang.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang diperoleh diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut :

1) Bagi Penulis

Penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas pengetahuan dan wawasan baru sebagai bekal masa depan yang lebih baik.

2) Bagi Pemain

Dapat mengetahui kemampuan dirinya sendiri dalam kemampuan menggiring bola.

3) Bagi Pelatih

Penelitian ini dapat memberikan informasi yang berguna dalam rangka meningkatkan pembinaan dan prestasi sepakbola.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Kecepatan *Dribbling* Dalam Sepakbola

2.1.1.1 Pengertian Kecepatan *Dribbling*

Dribbling merupakan upaya menendang bola dengan putus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepakbola. Untuk dapat memiliki teknik *dribbling* yang baik, seorang pemain sepakbola haruslah sering berlatih dan memperhatikan aspek-aspek pendukung agar dapat melakukan *dribbling* dengan baik. Dengan *dribbling* yang benar dan terlatih maka seorang pemain sepakbola akan dapat melewati lawan dengan mudah dan untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat. Untuk itu teknik *dribbling* yang benar harus di kuasai oleh setiap pemain sepakbola, agar tujuan *dribbling* tercapai maka diperlukan dukungan dari komponen fisik yang kuat. Komponen fisik merupakan salah satu unsur pendukung yang sangat penting untuk menunjang performa pemain sepakbola di lapangan. Komponen fisik yang baik, akan mendukung permainan secara signifikan. Komponen-komponen fisik yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut Timmo Scheunemann (2012:14) “(1) *speed*, (2) *strength*, (3) *endurance*, (4) *flexybility*, (5) *accuration*, (6) *power*, (7) *coordination*, (8) *reaction*, (9) *balance*, dan (10) *aglity*”. Dari komponen-komponen kondisi fisik tersebut, untuk menunjang kemampuan *dribbling* pemain sepakbola tidak harus menguasai secara keseluruhan.

Sementara kelincihan itu sendiri merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting dalam cabang olahraga sepakbola, khususnya saat pemain sedang menggiring bola (*dribbling*). Kelincihan penting untuk mendukung pergerakan kaki dalam olahraga sepakbola, yang akan berpengaruh terhadap penampilan bermain. Begitu juga sebaliknya, teknik *dribbling* yang baik akan mendukung terhadap kelincihan dalam permainan. Maka baik mengenai pentingnya latihan teknik *dribbling* dan pola latihan, peran pelatih sangat penting untuk dapat menentukan teknik latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* para pemain.

2.1.1.2 Bentuk-Bentuk Teknik *Dribbling*

Pada dasarnya teknik *dribbling* dibagi menjadi 3 cara yakni: 1) *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam. (2) *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar. (3) *dribbling* menggunakan kura-kura kaki (Mielke, 2007:2-5).

a. Teknik *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Dribbling menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Walaupun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain menggunakan *dribbling* dengan sisi kaki bagian dalam, menjaga bola tetap di daerah terlindung di antara kedua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan. Sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola. Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkanmu mengontrol arahnya (Mielke, 2007:2).

b. Teknik *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Luar

Dribbling menggunakan sisi kaki bagian luar sangat penting bagi seorang pemain untuk meningkatkan keterampilan yang diperlukan dalam mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika saat pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki. Pengolahan *dribbling* memungkinkan seorang pemain menciptakan ruang, mempertahankan penguasaan bola, dan melewati pemain belakang lawan. Menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan *dribbling* adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Secara umum, keterampilan ini digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap untuk mengoper bola ke teman satu timnya (Mielke, 2007:4).

c. Teknik *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Kura-Kura

Dribbling menggunakan kura-kura kaki bisa memberikan kekuatan dan kontrol. *Dribbling* dengan kura-kura kaki atau bagian punggung sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan *dribbling* bila kamu ingin bergerak cepat di lapangan (Mielke, 2007:5). Kelebihan dari *dribbling* dengan kura-kura kaki adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak membelok dan menukik.

2.1.2 Bentuk-Bentuk Latihan

2.1.2.1 Kecepatan

Dalam cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor lari jarak pendek, tinju, anggar, dan cabang olahraga permainan. Kecepatan adalah kemampuan bergerak yang dilakukan dalam waktu yang singkat. Kecepatan dapat juga berarti berpindahnya badan secepat-cepatnya ketempat lain. Bumpa, Tudor O. (1983: 249) mengatakan, kecepatan adalah kemampuan memindahkan badan atau menggerakkan suatu benda atau objek secara sangat cepat. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Dalam 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 sprint adalah kemampuan seseorang untuk bergerak ke depan dengan kuat dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaikbaiknya. Dalam hal ini lari 30 meter adalah gerakan lari yang sepenuhnya masih menggunakan glikogen dalam otot belum membutuhkan stamina untuk lari 30 meter belum mengalami kelelahan dan jarak ini digunakan untuk melakukan fast break. Menurut Nurhasan (1985 : 11), kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi, yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti

kecepatan lari seseorang pemain sepakbola mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain softball berlari dari satu base ke base berikutnya. Kedua gerak tipe tersebut diatas sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang pemain sepakbola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi kedepannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan (movement) dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang menghadang. Dalam permainan sepakbola, kedua tipe gerak didepan banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberikan umpan, kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan (movement).

Bertolak dari teori yang telah dikemukakan didepan, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

2.1.2.2 Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Sajoto (1995 : 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu.

Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Sedangkan menurut Moeloek dan Tjokro (1984 : 8), kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (knee ekstensor and hip ekstensor) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot ototnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah

kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien.

Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga berguna dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola. Suharno (1985 :33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Moeloek dan Tjokro (1984 : 8-9) adalah :

1) Tipe tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari sektomorf dan endomorf .

2) Usia

Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

3) Jenis kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.

4) Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangikelincahan.

5) Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi.

Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul. Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan.

2.1.2.3 Kelentukan Tubuh

Kelentukan merupakan kemampuan sendi otot untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Menurut Sajoto (1995:17) daya lentur (flexybility) adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Lebih lanjut dijelaskan, orang yang fleksibel adalah seorang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot-otot yang elastis, Harsono (1988:163). Faktor yang mempengaruhi fleksibilitas adalah elastisitas otot. Orang yang elastisitas ototnya kaku maka akan terbatas ruang gerak sendinya. Menurut Harsono (1988) kelentukan (fleksibilitas) dapat didefinisikan sebagai :

Kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian itu". Dalam cabang olahraga sepakbola dimana dalam setiap gerakannya menggunakan aktivitas fisik atau jasmani. Termasuk didalamnya adalah aspek biomotor yang meliputi kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan komposisi tubuh yang harus dilatih dan dikembangkan. Kelentukan sangat diperlukan dalam semua cabang olahraga karena kelentukan dapat mengoptimalkan semua gerak seorang atlet, salah satunya cabang olahraga sepakbola yang seharusnya memiliki kelentukan yang optimal agar dalam melakukan hal yang menyangkut dalam peningkatan keterampilan menggiring bola bisa berjalan dengan baik. Menurut Ismaryanti (2014:65) kelentukan dibutuhkan oleh banyak cabang olahraga, namun demikian terdapat perbedaan kebutuhan kelentukan untuk setiap keberhasilan penampilannya tentunya harus disesuaikan dengan karakter cabang olahraganya".

Dalam permainan sepakbola kelentukan mutlak dibutuhkan untuk menunjang keterampilan menggiring bola untuk melewati, mengecoh lawan sehingga dapat mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Seperti halnya prinsip dasar bermain sepakbola adalah memasukan sebanyak banyaknya bola atau gol ke gawang lawan. Kelentukan digunakan tidak hanya untuk menggiring bola, dalam permainan sepakbola ada istilah gerakan tanpa bola. Hal ini dimaksudkan untuk menyelinap kepertahanan lawan menggunakan gerakan-gerakan eksplosif tanpa menggiring bola untuk menciptakan peluang memasukan bola ke gawang lawan. Semua gerakan, teknik-teknik dasar bermain sepakbola yang terdapat dalam permainan sepakbola tidak lepas dari

kelentukan, namun juga ditunjang dengan gerak fundamental lainnya agar dapat bermain dengan baik.

2.1.2.4 Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat, dengan perubahan letak titik bobot badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dalam gerak dinamis (Sajoto, 1988:58). Keseimbangan terbagi menjadi dua, (a). Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh mempertahankan keseimbangan dalam posisi tetap. (b). Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan pada waktu melakukan gerak dari satu posisi kearah posisi lain. Dalam olahraga senam alat, keseimbangan ini memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi. Dimana seorang pesenam mampu melakukan gerakan-gerakan yang indah di atas alat yang digunakan. Sedangkan pada atletik, keseimbangan ini digunakan untuk spesialisasi tolak peluru setelah atlet melakukan tolakan.

2.1.3 Pengertian Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Pemain harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan. Pemain harus mampu berlari beberapa mil dalam suatu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat. Dan, pemain harus memahami taktik permainan individu, kelompok dan beregu.

Kemampuan pemain untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan pemain di lapangan sepakbola. Cipta (2012: 23) Sepakbola adalah

suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang atau kiper yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing masing regu terdiri atas sebelas pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat (10 menit) di antara dua babak. Mencetak gol ke gawang merupakan sasaran dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya. Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing masing regu terdiri dari sebelas (11) orang pemain, yang disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan (Sarumpaet, 1992:5).

2.1.4 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Teknik dasar merupakan salah satu fundasi bagi seseorang pemain untuk dapat bermain sepakbola. Menurut Sarumpaet (1992: 17) bahwa teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Untuk meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik dasar merupakan persyaratan yang menentukan.

Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan keterampilan para pemain. Oleh karena itu tanpa menguasai dasar-dasar teknik dan keterampilan sepakbola dengan baik untuk selanjutnya tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain sepakbola, tidak dapat melakukan pola-pola permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan.

Menurut Sukatamsi (1984: 34) bahwa teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari:

- 1) Teknik tanpa bola, diantaranya adalah :
 - a. Lari
 - b. Melompat
 - c. Gerak tipu tanpa bola
 - d. Gerakan khusus penjaga gawang
- 2) Teknik dengan bola, diantaranya adalah :
 - a. Menendang bola
 - b. Menerima bola
 - c. Menggiring bola
 - d. Menyundul bola
 - e. Melempar bola
 - f. Gerak tipu dengan bola
 - g. Merampas atau merebut bola.

2.1.4.1 Menghentikan Bola (*Controlling*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing (Sucipto, dkk, 2000: 22). Dilihat dan perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.

2.1.4.2 Menyundul Bola (*Heading*)

Menurut Sukatamsi (2002:336), menyundul bola adalah meneruskan bola dengan mempergunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kening di bawah rambut. Ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Sucipto, dkk, (2000:32) bahwa menyundul adalah memainkan bola dengan kepala. Prinsip-prinsip teknik menyundul bola : 1) Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola, 2) Otot-otot leher dikuatkan, dikeraskan dan difleksasi dagu ditarik rapat pada leher, 3) Untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kedua kening di bawah rambut kepala, 4) badan ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot perut, kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut kaki bengkak diluruskan, badan diayunkan dan dihentakkan ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola, 5) Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka dan tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya bola

dan mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi (Sukatamsi, 2001: 31).

2.1.4.3 Dribbling

Keterampilan menurut Lutan (1988: 94), adalah keterampilan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas yang merupakan indikator dari tingkat kemahiran seseorang dalam melaksanakan suatu tugas. Teknik dasar bermain sepakbola adalah semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Artinya memerintah badan sendiri dan memerintah bola dengan kakinya, dengan tungkainya, dengan kepalanya, dengan badannya, kecuali dengan lengannya. Jadi setiap pemain harus dapat memerintah bola, bukan bola memerintah pemain.

Kualitas teknik dasar pemain lepas dari faktor-faktor taktik dan fisik akan menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepakbola. Makin baik tingkat ketrampilan teknik pemain dalam memainkan dan menguasai bola makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai. Dengan demikian kesebelasan akan lebih lama menguasai bola atau menguasai permainan, akan tetapi mendapatkan keuntungan secara fisik, moral dan taktik. Oleh karena itu sering pemain pertama atau pemula harus menguasai macam-macam teknik dasar bermain yang merupakan faktor untuk bermain. Melihat kenyataan yang sebenarnya maka keterampilan teknik dasar perlu dilakukan dengan latihan-latihan yang berulang-ulang sehingga akhirnya merupakan gerakan yang otomatis.

Jadi seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai ketrampilan teknik dasar bermain tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan

terkemuka. Adapun teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan sepakbola diantaranya adalah teknik dasar menggiring bola. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan ketrampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan sebagainya. Kini banyak para pelatih mengabaikan atau menganggap tidak penting hal itu.

Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam *dribbling*, yaitu kecepatan, kelentukan dan kelincahan, yang menurut Bompa, Tudor O. (1983: 249) dikatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola kearah depan, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana kelentukan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana kelentukan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan. Hal itu dikatakan oleh Arpad (1972 : 145) bahwa menggiring bola adalah mengulirkan bola terus menerus di tanah sambil lari. Menurut Charles (1980 :235) menggiring bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan, dikatakan pula oleh Soedjono (1985 : 143) menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan.

Dari batasan yang diberikan oleh para ahli di atas tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa *dribbling* adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain

sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan. Kegunaan kemampuan *dribbling* sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. *Dribbling* berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Sedang menurut Engkos Kosasih (1985:56) tujuan *dribbling* adalah :

- 1) Melewati lawan
- 2) Menerobos benteng pertahanan lawan
- 3) Mempermudah rekan kesebelasan atau diri sendiri untuk membuat serangan atau mengukur strategi
- 4) Menguasai permainan.

Berorientasi dari tujuan *dribbling*, maka dapat dibedakan beberapa cara *dribbling*:

- a) *Dribbling* bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
- b) *Dribbling* bola dengan kura-kura kaki bagian luar
- c) *Dribbling* dengan kura-kura kaki bagian atas atau punggung kaki.

Dari ketiga cara *dribbling* tersebut, penulis memilih *dribbling* menggunakan kura-kura bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar dalam penelitian. Hal ini dikarenakan untuk melakukan teknik menggiring bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura kaki sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk melakukan teknik menggiring ke arah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan (Sukatamsi 1988 : 161).

Adapun cara *dribbling* menurut Sukatamsi (1988 : 159) dengan kura-kura kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- 1) Posisi kaki *dribbling* sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah kanan.
- 2) Kaki yang digunakan untuk *dribbling* tidak diayunkan seperti teknik menendang, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.
- 3) Pada saat *dribbling* lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar 2.1 *Dribbling* dengan kura-kura bagian dalam

(Sumber : www.cricara.com)

Dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesukaran untuk merampas bola. Selain itu pemain yang menggiring bola tersebut dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika pemain yang menggiring

bola selalu diikuti atau bola selalu berada diantara kedua kaki dengan lain perkataan bola selalu dapat dilindungi. Disamping itu kalau menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam pemain dapat merubah-ubah kecepatan sewaktu menggiring bola (A. Sarumpaet,1992 : 25).

Sedang *dribbling* dengan kura-kura kaki bagian luar menurut Sukatamsi (1988 : 161) adalah :



Gambar 2.2 *Dribbling* dengan kura-kura bagian luar

(Sumber : www.taupedia.com)

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
- 2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola selalu dekat dengan kaki.
- 3) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

Dribbling dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar memberi kesempatan pada pemain untuk merubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah dan membelok ke kiri maupun ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi lawan dengan bola.

Perkenaan bola pada teknik *dribbling* dengan kura-kura kaki bagian luar (Sukatamsi, 1988 : 162). *Dribbling* tidak hanya dilatih dengan satu kaki saja, melainkan dengan kedua-duanya kiri dan kanan. Hal itu dilatihkan sepanjang latihan dan terus menerus untuk meningkatkan kemampuan penguasaan bola yang baik dan secara bergantian akan memberikan tambahan keseimbangan antara kaki kiri dan kanan. Dalam pelaksanaan menggiring bola zig-zag melewati pancang atau lawan dapat dilakukan dengan menggunakan kedua kaki bergantian, kaki kanan saja, atau menggunakan kaki kiri saja.

Adapun cara pelaksanaannya menurut Sukatamsi (1988 :169) adalah sebagai berikut :

- 1) *Dribbling* zig-zag melewati tiang pancang dengan menggunakan kaki kanan dan kiri bergantian, bola didorong dengan kura-kura kaki bagian dalam, waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam sedangkan pada waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kiri.
- 2) *Dribbling* zig-zag melampaui tiang pancang dengan menggunakan kaki sebelah kanan saja yaitu dengan cara : waktu melampaui sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam dan waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kura-kura kaki sebelah luar.

- 3) *Dribbling* zig-zag melampaui tiang pancang dengan menggunakan kaki sebelah kiri saja yaitu dengan cara : pada waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian luar dan waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kaki bagian dalam.

Menurut Sarumpaet, (1992 : 24) untuk dapat menggiring bola dengan baik perlu diketahui prinsip-prinsip menggiring bola diantaranya adalah :

- 1) Bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak dapat dirampas lawan.
- 2) Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
- 3) Dapat mengawasi situasi pemain pada waktu menggiring bola.

Bola merupakan bagian yang penting dalam setiap permainan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk dapat menguasai bola, karena hanya dengan menguasai bola gol dapat terjadi. Setelah bola dapat dikuasai, pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut oleh lawan. Oleh karena itu pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan bola. Sedangkan untuk memiliki kesempatan memasuki daerah lawan dan kesempatan memasukkan bola dibutuhkan kecepatan dalam menggiring bola.

2.2 Kerangka Berpikir

Sepakbola adalah olahraga yang sangat populer di era kemajuan teknologi ini, orang berbondong-bondong datang ke stadion untuk melihat tim favorit atau pemain idolanya beraksi, meliak liuk ditengah lapangan rumput hijau. Ada kepuasan tersendiri melihat idola berlari menggiring bola dengan kelincahan dan keseimbangan yang luar biasa melewati lawan dan menciptakan gol indah. Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut :

- 1) Hubungan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada permainan sepakbola. Kelincahan merupakan gerak dasar yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola, kelincahan diperlukan untuk *dribbling*, kontrol, heading, manuver cepat, dan merubah arah gerakan dengan sigap dan cepat. Jika pemain sepakbola memiliki kelincahan yang baik maka akan nampak manuver menggiring bolanya pun akan lebih baik.
- 2) Hubungan kecepatan keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* pada permainan sepakbola. Keseimbangan merupakan daya tahan tubuh dimana tubuh dapat menahan atau menopang berat badan pada titik dan saat kondisi tertentu. Artinya dalam permainan sepakbola permainan yang cepat, tepat dan stabil pemain harus memiliki keseimbangan yang baik. Ketika pemain menerima bola kemana bola ini akan dibawa, banyak pilihan yang harus cepat diputuskan untuk mempercepat permainan dan mencetak gol.
- 3) Hubungan kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* pada permainan sepakbola. Kelincahan dan keseimbangan merupakan gerak dasar dan daya tahan tubuh yang harus dimiliki oleh para pemain dengan kondisi fisik yang baik. Artinya para pemain dalam permainan sepakbola harus cepat dalam *dribbling* dan stabil dalam keseimbangan *dribbling*.

2.3 Hipotesis

Menurut soedjono (1985 : 219) hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai sesuatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut melakukan pengecekannya. Sedangkan menurut Kerlinger (1973 : 3) hipotesis adalah pernyataan yang bersifat terkaan dari hubungan antara dua atau lebih variabel. Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

- 1) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Persisac Semarang 2020
- 2) Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Persisac Semarang 2020
- 3) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan dengan kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Persisac Semarang 2020

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Metodologi Penelitian

Menurut Arikunto (2006:160) “Metodologi penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Menurut Riduwan (2005 : 207) metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya.

Menurut Riduwan (2005:141) analisis korelasi ganda untuk mencari besarnya pengaruh atau hubungan antara dua variabel bebas (X) atau lebih secara simultan (bersama-sama) dengan variabel terikat (Y). Metode penelitian ini dimaksudkan untuk membuktikan bahwa asumsi dan hipotesis diajukan oleh peneliti benar-benar terbukti dan dipertanggungjawabkan sesuai dengan data yang ada.

3.2. Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau obyek yang mempunyai sifat-sifat umum. Menurut (Sudjana, 1989 : 6), “Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif kualitatif, mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan lengkap dan jelas, yang ingin dipelajari sifat-sifatnya”. Pada penelitian ini populasi

yang diambil berdasarkan jenis populasi terbatas, yaitu jumlah sumber data yang jelas batasnya secara kuantitatif sehingga relatif dapat dihitung jumlahnya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah para pemain Persisac Semarang yang berjumlah 20 pemain.

3.2.2 Sampel

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Dijelaskan oleh (Arikunto, 1992 : 107) sebagai berikut “Untuk sekedar ancer ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subjeknya besar (lebih dari 100 orang) maka dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih besar dari itu”. Bertitik tolak dari pendapat diatas, maka dalam penelitian ini penulis mengambil sample sebesar 20 pemain.

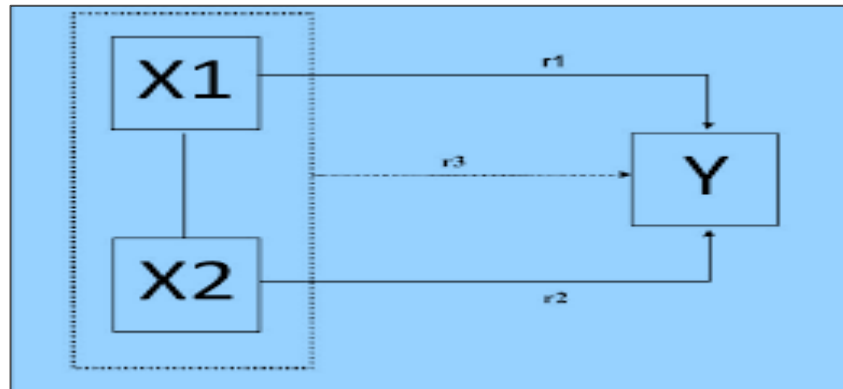
3.3. Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, variabel adalah gejala yang bervariasi yang menjadi objek penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) dalam penelitian ini ada dua variabel bebas yaitu:

- a) Variabel bebas 1 (X1) adalah : kelincahan
- b) Variabel bebas 2 (X2) adalah : keseimbangan
- c) Variabel terikat (Y) adalah : kecepatan *dribbling*

3.4. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain penelitian

(Sumber : Sugiyono, 2011)

**Keterangan : X1 = Kelincahan X2 = Keseimbangan Y = Keterampilan
menggiring bola.**

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:265) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Lebih lanjut dikatakan oleh Suharsimi Arikunto (2010:265) bahwa untuk memperoleh data data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula.

X1

X2

Y

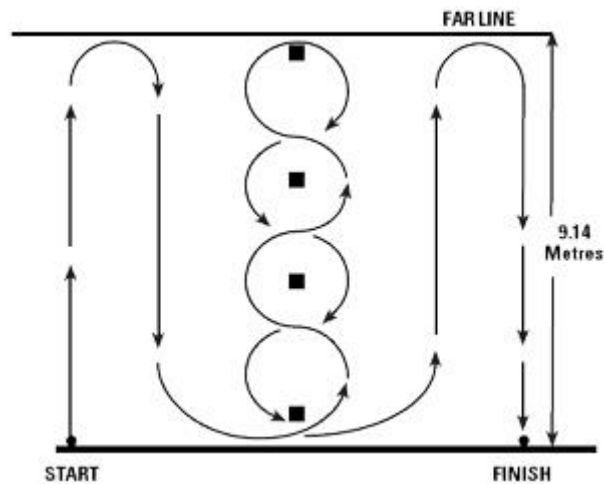
Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode survey dengan teknik tes dan teknik korelasi, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode survey,yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan.

3.6. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:136) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan one-shot-model.

1) Instrumen pengukuran kelincahan

The Illinois course



Gambar 3.2 The Illinois Course

(Sumber : www.police.nsw.gov.au)

Tes ini meminta agar para pemain untuk berlari secepat mungkin di rute garis yang sudah ditentukan seperti tampilan gambar di atas.

1. Para pemain diberikan waktu pemanasan selama 10 menit
2. Para asisten menyusun lapangan sesuai pada gambar di atas
3. Pemain memulai dengan posisi start jongkok dan ujung kaki tepat berada di garis start
4. Asisten memberi aba-aba “ya” dan menekan stopwatch
5. Pemain berlari mengelilingi lapangan sesuai rute yang telah ditunjukkan sampai garis finish

6. Asisten menekan stopwatch saat pemain telah mencapai garis finish dan mencatat hasil waktu pemain tersebut

2) Instrumen pengukuran keseimbangan

Balance One Test



Gambar 3.3 Balance One Test

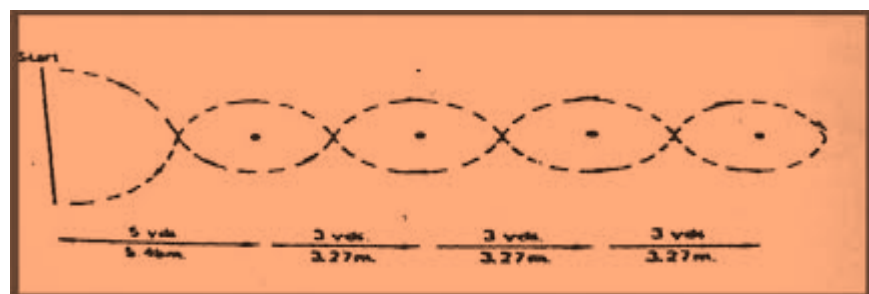
(Sumber : www.olahragakesehatanjasmani.com)

Tes ini meminta agar para pemain untuk berlari secepat mungkin di rute garis yang sudah ditentukan seperti tampilan gambar di atas.

1. Asisten menyiapkan batu yang datar pada tempat yang sudah ditentukan
2. Setelah itu pemain berdiri diatas batu yang sudah disiapkan

3. Antara kaki yang satu dengan kaki yang lain tidak boleh bersentuhan
 4. Rentangkan kedua tangan dan angkat satu kaki saja ke belakang
 5. Asisten memberi aba-aba “ya” dan menekan stopwatch
 6. Setelah itu penilaian waktu yang ditempuh pemain
- 3) Instrumen pengukuran kecepatan *dribbling*

Tes kecepatan *dribbling* menggunakan soccer *dribbling* test



Gambar 3.4 Soccer Dribbling Test

(Sumber : Ismaryati 2008:56)

Tes ini meminta agar para pemain untuk berlari secepat mungkin di rute garis yang sudah ditentukan seperti tampilan gambar di atas.

1. Para asisten menyiapkan kon dan tempat sesuai gambar yang berada di atas
2. Pada aba-aba “siap” pemain berdiri pada garis start dengan posisi kaki dan bola siap untuk *dribbling*
3. Pada aba-aba “ya” dan asisten menekan stopwatch, pemain mulai *dribbling* dengan melewati setiap kon secara urut
4. Pada saat pemain sudah sampai di garis finish, stopwatch dimatikan oleh asisten dan setelah itu penilaian waktu pada pemain

5. Setiap pemain diberi 2 kali kesempatan , kemudian dicatat dn diurutkan sesuai urutan dari yang paling cepat sampai paling lambat
6. Waktu yang paling cepat diberi skor tertinggi 5 dan yang paling lambat

3.7 Teknik Analisis Data

Rancangan penelitian ini digunakan dalam melakukan proses penelitian. Rancangan penelitian ini dilakukan untuk dapat menjelaskan variabel yang akan digunakan peneliti untuk melakukan penelitian. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi Carl Pearson dan korelasi ganda. Yang berhubungan dengan penelitian ini adalah penelitian populasi, maka tidak diperlukan uji prasyarat analisis.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam regresi, variabel terikat, variabel bebas atau keduanya mempunyai distribusi normal. Salah satu metode ujinya adalah dengan analisis secara statistik dengan ketentuan jika nilai signifikan pada variabel lebih besar dari nilai yang telah ditetapkan maka data terdistribusi normal.

b. Regresi Linier Berganda

Jika dalam penelitian terdapat lebih dari satu variabel, maka digunakan regresi linier berganda (Ghozali 2013:105). Persamaan regresi linier berganda dapat dirumuskan sebagai berikut :

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

Persamaan regresi tersebut menunjukkan bahwa :

Y = kecepatan *dribbling*

a = konstanta

β = koefisien regresi

X_1 = kelincahan

X_2 = keseimbangan

c. Uji t (parsial)

Uji t (parsial) untuk menentukan dan mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y), dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Langkah selanjutnya adalah dengan cara membandingkan thitung dengan t tabel dengan taraf signifikansi 5% (0,05). Taraf signifikansi adalah kesalahan dalam menerima atau menolak hipotesis. Adapun kesimpulan yang digunakan sebagai ketentuan yaitu :

- a. Signifikansi $t < 0,05$ berarti hipotesis alternatif diterima.
- b. Signifikansi $t > 0,05$ berarti hipotesis alternatif ditolak

d. Uji f (simultan)

Uji F(simultan) digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel X terhadap variabel Y , maka harus diuji, apakah harga R itu signifikan ataukah tidak melalui analisis regresi dengan rumus F regresi dengan menggunakan "level of signifikan" sebesar 5% (Sugiyono 2010:235).

$$F_{h=} = \frac{R^2/K}{(1-R)/(n-k-1)}$$

e. Koefisien Determinasi Berganda

Koefisien determinasi berganda digunakan untuk menjelaskan kemampuan model persamaan regresi berganda dalam menjelaskan pengaruh variabel terikat dan variabel bebas.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Data

4.1.1.1 Kelincahan

Tabel 4.1 Norma Penilaian Tes Kelincahan

Gender	Excellent	Above	Average	Average Below	Average Poor
Male	<15.2 secs	15.2-16.1 secs	16.2-18.1 secs	18.2-18.3 secs	>18.3 secs
Female	<17.0 secs	17.0-17.9 secs	18.0-21.7 secs	21.8-23.0 secs	>23.0 secs

1) Tujuan :

Tes ini menggunakan *The Illinois Course* yang bertujuan untuk mengetahui kelincahan *dribbling* para pemain.

2) Alat dan Perlengkapan :

1. Meteran
2. Stopwatch
3. Kon
4. Alat tulis

3) Pelaksanaan tes :

Tes ini meminta agar para pemain untuk berlari secepat mungkin di rute garis yang sudah ditentukan seperti tampilan gambar di atas.

1. Para pemain diberikan waktu pemanasan selama 10 menit
2. Para asisten menyusun lapangan sesuai pada gambar di atas
3. Pemain memulai dengan posisi start jongkok dan ujung kaki tepat berada di garis start
4. Asisten memberi aba-aba "ya" dan menekan stopwatch
5. Pemain berlari mengelilingi lapangan sesuai rute yang telah ditunjukkan sampai garis finish
6. Asisten menekan stopwatch saat pemain telah mencapai garis finish dan mencatat hasil waktu pemain tersebut

Tabel 4.2 Penilaian Tes Kelincahan

No.	Nama	Waktu	Keterangan
1.	Komang Ariawan	17,3 detik	Sedang
2.	Muhammad Ridho Fauzi	16 detik	Tinggi
3.	Ezra Putra Setiawan	17,9 detik	Sedang
4.	Febri Eka Hermawan	17,3 detik	Sedang
5.	Zaki Anandi Prasetyo	17,6 detik	Sedang
6.	Dimas Galih S	18,4 detik	Rendah
7.	Lana Masha H	18 detik	Sedang
8.	David Eka Putra	18,3 detik	Rendah
9.	Muhammad Rossi P	18 detik	Sedang
10.	Jese Yacob Sayuri	17 detik	Sedang
11.	Bayu Nugroho S	18 detik	Sedang
12.	Irfan Faisal Adi L	18,1 detik	Sedang
13.	Farel Dwi Kusuma	15,9 detik	Tinggi
14.	Maulana Algifari	18,8 detik	Rendah
15.	Mihwa Setyadi	18,5 detik	Rendah
16.	Farris Agung P	16,9 detik	Sedang
17.	Kurnanda Ari S	15,9 detik	Tinggi
18.	Muhammad Nabil Fabregas	18,5 detik	Rendah
19.	Tristan Ramadhan A	17,9 detik	Sedang
20.	Haidar Budi U	18,9 detik	Rendah

4.1.1.2 Keseimbangan

Tabel 4.3 Norma Tes Keseimbangan

No.	Waktu	Keterangan
1.	> 50 detik	Baik sekali
2.	37 – 50 detik	Baik
3.	14 – 36 detik	Sedang
4.	5 – 13 detik	Kurang
5.	0 – 4 detik	Kurang sekali

1) Tujuan :

Untuk mengukur keseimbangan tubuh dalam melakukan *dribbling*

2) Alat dan fasilitas :

1. Tempat permukaan yang datar
2. Batu yang datar
3. Alat tulis
4. Stopwatch

3) Pelaksanaan Tes :

1. Asisten menyiapkan batu yang datar pada tempat yang sudah ditentukan
2. Setelah itu pemain berdiri diatas batu yang sudah disiapkan
3. Antara kaki yang satu dengan kaki yang lain tidak boleh bersentuhan
4. Rentangkan kedua tangan dan angkat satu kaki saja ke belakang
5. Asisten memberi aba-aba “ya” dan menekan stopwatch
6. Setelah itu penilaian waktu yang ditempuh pemain

Tabel 4.4 Penilaian Tes Keseimbangan

No.	Nama	Waktu
1.	Komang Ariawan	18,3 detik
2.	Muhammad Ridho Fauzi	19,6 detik
3.	Ezra Putra Setiawan	28,9 detik
4.	Febri Eka Hermawan	38,2 detik
5.	Zaki Anandi Prasetyo	13,2 detik
6.	Dimas Galih S	15,7 detik
7.	Lana Masha H	14,1 detik
8.	David Eka Putra	60 detik
9.	Muhammad Rossi P	14,4 detik
10.	Jese Yacob Sayuri	60,1 detik
11.	Bayu Nugroho S	23,4 detik
12.	Irfan Faisal Adi L	28 detik
13.	Farel Dwi Kusuma	60,1 detik
14.	Maulana Algifari	39 detik
15.	Mihwa Setyadi	24,2 detik
16.	Farris Agung P	60,1 detik
17.	Kurnanda Ari S	31,1 detik
18.	Muhammad Nabil Fabregas	21,9 detik
19.	Tristan Ramadhan A	22,5 detik
20.	Haidar Budi U	60,1 detik

4.1.1.3 Kecepatan *Dribbling*

1) Tujuan :

Tes kecepatan *dribbling* ini menggunakan *soccer dribbling test*. Tujuan tes ini untuk mengukur kecepatan *dribbling* para pemain.

2) Alat dan Perlengkapan :

1. Meteran
2. Bola
3. Kon
4. Alat tulis
5. Stopwatch

3) Pelaksanaan Tes :

1. Para asisten menyiapkan kon dan tempat sesuai gambar yang berada di atas
2. Pada aba-aba "siap" pemain berdiri pada garis start dengan posisi kaki dan bola siap untuk *dribbling*
3. Pada aba-aba "ya" dan asisten menekan stopwatch, pemain mulai *dribbling* dengan melewati setiap kon secara urut
4. Pada saat pemain sudah sampai di garis finish, stopwatch dimatikan oleh asisten dan setelah itu penilaian waktu pada pemain
5. Setiap pemain diberi 2 kali kesempatan , kemudian dicatat dn diurutkan sesuai urutan dari yang paling cepat sampai paling lambat
6. Waktu yang paling cepat diberi skor tertinggi 5 dan yang paling lambat 1

4) Penilaian Hasil Tes :

Diambil nilai tes yang paling cepat dari 2 kali kesempatan dan yang dicatat paling tinggi sampai paling lambat

Instrumen tes kecepatan dribbling ini menurut Ismariati yang telah melakukan uji ulang validitas dan reliabilitas oleh Dani Hapzara di Puslat PERSITEMA Temanggung Tahun 2010 dengan koefisien validitas 0,749 dan koefisien reliabilitas 0,863.

Tabel 4.5 Norma Penilaian Tes Kecepatan *Dribbling*

No.	Waktu Ditempuh	Skor	Keterangan
1.	6-10 detik	5	Sangat Cepat
2.	11-15 detik	4	Cepat
3.	16-20 detik	3	Cukup Cepat
4.	21-25 detik	2	Cukup
5.	26-30 detik	1	Kurang Cepat

(Sumber : Masri Singarimbun dan Sofyan Efendi, 1998 : 70)

Tabel 4.6 Penilaian Tes Kecepatan *Dribbling*

No.	Nama	Waktu yang ditempuh	Skor	Keterangan
1.	Tristan Ramadhan A	15,2 detik	100	Cepat
2.	Muhammad Nabil Fabregas	15,3 detik	99	Cepat
3.	Febri Eka Hermawan	15,4 detik	98	Cepat
4.	Farel Dwi Kusuma	15,9 detik	97	Cepat
5.	Haidar Budi U	16,1 detik	96	Cukup cepat
6.	Mihwa Setyadi	16,2 detik	95	Cukup cepat
7.	Jese Yacob Sayuri	17,1 detik	94	Cukup cepat
8.	Kurnanda Ari S	17,2 detik	93	Cukup cepat
9.	Farris Agung P	17,6 detik	92	Cukup cepat
10.	Komang Ariawan	17,7 detik	91	Cukup cepat
11.	Irfan Faisal Adi L	18 detik	90	Cukup cepat
12.	Maulana Algifari	18,1 detik	89	Cukup cepat
13.	Zaki Anandi Prasetyo	18,2 detik	88	Cukup cepat
14.	Bayu Nugroho S	18,3 detik	87	Cukup cepat
15.	Muhammad Ridho Fauzi	18,6 detik	86	Cukup cepat
16.	David Eka Putra	18,9 detik	85	Cukup cepat
17.	Dimas Galih S	19 detik	84	Cukup cepat
18.	Lana Masha H	19,2 detik	83	Cukup cepat
19.	Ezra Putra Setiawan	19,5 detik	82	Cukup cepat
20.	Muhammad Rossi P	19,6 detik	81	Cukup cepat

(Sumber : Drs. Nurhasan (1986 : 3.16))

4.1.2. Hasil Analisis Data

1. Kelincahan dengan kecepatan *dribbling*

Hasil perhitungan statistik untuk variabel kelincahan kanan diperoleh nilai t-Statistik sebesar -0,598 dengan signifikansi t sebesar 0,559. Dengan menggunakan ($\alpha = 5\%$) dan $df=15$), maka diperoleh nilai t-tabel 1,753 maka diperoleh hasil t-Statistik $-0,598 < t\text{-tabel } 1,753$ dan probabilitas $> \alpha$ yaitu $0,559 < 0,05$, H_0 diterima dan H_3 ditolak. Dari hasil uji tersebut dapat dijelaskan bahwa kelincahan memiliki pengaruh terhadap kecepatan *dribbling* dan signifikan secara statistik. Maka dapat disimpulkan kelincahan memiliki pengaruh secara nyata terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Persisac U-13 Semarang.

2. Keseimbangan dengan kecepatan *dribbling*

Hasil perhitungan statistik untuk variabel keseimbangan diperoleh nilai t Statistik sebesar -0,521 dengan signifikansi t sebesar 0,610. Dengan menggunakan ($\alpha = 5\%$) dan $df=15$), maka diperoleh nilai t-tabel 1,753 . maka diperoleh hasil t-hitung $-0,521 < t\text{-tabel } 1,753$ dan probabilitas $> \alpha$ yaitu $0,610 > 0,05$, H_0 diterima dan H_5 ditolak. Dari hasil uji tersebut dapat dijelaskan bahwa keseimbangan memiliki pengaruh terhadap kecepatan *dribbling* dan tidak signifikan secara statistik. Maka dapat disimpulkan keseimbangan memiliki pengaruh secara nyata terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Persisac U-13 Semarang.

3. Kelincahan dan keseimbangan dengan kecepatan *dribbling*

Hasil perhitungan statistik untuk variabel usia diperoleh nilai t-Statistik sebesar 0,518 dengan signifikansi t sebesar 0,615. Dengan menggunakan ($\alpha = 5\%$) dan $df=15$), maka diperoleh nilai ttabel 1,753 .

maka diperoleh hasil tStatistik $0,518 < t\text{-tabel } 1,753$ atau probabilitas $> \alpha$ yaitu sebesar $0,615 > 0,05$, H_0 diterima dan H_2 ditolak. Dari hasil uji tersebut dapat dijelaskan bahwa kelincahan dan keseimbangan memiliki pengaruh terhadap kecepatan *dribbling* dan signifikan secara statistik. Maka dapat disimpulkan kelincahan dan keseimbangan memiliki pengaruh secara nyata terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Persisac U-13 Semarang.

4.1.3 Uji Hipotesis

Untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dapat digunakan korelasi *product moment* dan korelasi ganda. Menurut Sudjana (2005 : 369). Koefisien korelasi antara variabel X_1 dengan Y dan X_2 dengan Y dapat dicari dengan menggunakan rumus korelasi *Carl Pearson* :

$$r_{X_1Y} = \frac{n\sum X_1Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n\sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{X_1Y} = Koefisien korelasi

n = Jumlah sampel

X_1 = Skor variabel X_1

Y = Skor variabel Y

$\sum X_1$ = Jumlah variabel X_1

$\sum Y$ = Jumlah variabel Y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel X_1

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Menurut Sugiyono (2008 : 226) kuatnya hubungan antar variabel dinyatakan dalam koefisien korelasi. Koefisien korelasi positif terbesar = 1 dan koefisien korelasi negatif sebesar = -1, sedangkan yang terkecil adalah 0. Bila hubungan antara dua variabel atau lebih itu mempunyai koefisien korelasi = 1 atau -1, maka hubungan tersebut sempurna. Jika didapat $r = -1$ maka terdapat korelasi negatif sempurna, artinya setiap peningkatan pada variabel tertentu maka terjadi penurunan pada variabel lainnya. Sebaliknya jika didapat $r = 1$, maka diperoleh korelasi positif sempurna. Artinya ada hubungan yang positif antara variabel, dan kuat atau tidaknya hubungan ditunjukkan oleh besarnya nilai koefisien korelasi. Dan koefisien korelasi adalah 0 maka tidak terdapat hubungan.

Tabel 4.7 Interpretasi koefisien korelasi nilai r.

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,80 – 1,00	Sangat kuat
0,60 – 0,79	Kuat
0,40 – 0,59	Cukup kuat
0,20 – 0,39	Rendah
0,00 – 0,19	Sangat rendah

4.2 Pembahasan

Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar atau pondasi dalam mengembangkan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik, untuk mengoptimalkan pertandingan yang diikuti. Secara fisiologis dalam permainan sepakbola banyak hal yang dapat mempengaruhi hasil kerja dalam permainan tersebut. Contohnya pengaruh dari kelincahan dan keseimbangan dalam kecepatan *dribbling*.

Berdasarkan hasil analisa data maka hipotesis yang menyatakan diduga faktor kelincahan dan keseimbangan mempunyai pengaruh yang positif terhadap kecepatan *dribbling* SSB Persisac U-13 terbukti kebenarannya. Kelincahan dan keseimbangan mempunyai peranan yang khas yaitu dalam hal *dribbling* dan membuat para pemain merasa senang. Pemain yang memiliki kelincahan dan keseimbangan, akan mempunyai banyak gerakan yang lentuk dan kuat dalam melakukan *dribbling*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan dengan kecepatan *dribbling* SSB Persisac U-13.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai hubungan antara kelincahan dan keseimbangan dengan kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Persisac Semarang 2020 yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Persisac Semarang 2020.
2. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Persisac Semarang 2020.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan dengan kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Persisac Semarang 2020.

5.2. Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin saya sampaikan sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan hasil latihan/ prestasi kecepatan *dribbling*, maka perlu diperhatikan dari unsur kelincahan dan keseimbangan seorang pemain/ atlet.
2. Kepada para dosen pendidikan kepelatihan olahraga dan pelatih sepakbola semoga hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan dalam melatih di cabang olahraga sepakbola.

3. Pentingnya penelitian ini agar lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar memperoleh hasil secara komperhensif dan lebih mendalam mengenai *dribbling*

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- , 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- , 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Arpad,Csanadi. 1972. *Soccer*. Budapest: Corvina press.
- Bompa, Tudor. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubuge: Kendal/ Coporation.
- Charles, Hughes. 1980. *Soccer Tactics and Skill*. London:British Broadcasting Hunt Publishing Company
- Cipta, Nugraha, Adi. 2012. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendikia.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Solo: LPP UNS dan UPT
- , 2014. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Solo: LPP dan UPT
- Kerlinger. 1973. *Metode penelitian*. Jakarta: Erlangga
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Fakultas Kedokteran.
Universitas Indonesia.FIK UNY.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik Pengatar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Moeloek, Dangsina dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta.

- Nurhasan. 1985. *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka. Penerbitan dan Percetakan UNS.
- Nurhasan. 1986. *Penilaian Pembelajaran Pnejaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka. Penerbitan dan Percetakan UNS.
- Riduwan. 2005. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- , 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Sarumpaet A.dkk .1992. *Permainan Besar, Padang*. Departemen Pendidikan dan Akademika Presindo.
- Scheunemann, Timo. 2012. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta
- Singarimbun, Masri dan Efendi Sofian. 1989. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung. Karya Andhika Utama
- Soedjono. 1985. *Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Balai Pustaka
- Soekatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai
- , 1985. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo :Tiga Serangkai
- , 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya :Tiga Serangkai.
- , 2001. *Permainan Besar I Sepak Bola*, Jakarta : Universitas Terbuka
- , 2002. *Permainan Besar I Sepak Bola*, Jakarta : Universitas Terbuka
- Sucipto, dkk. 2000. *Olahraga Pilihan; Sepak bola*. Jakarta. Dirjen Diknasmen.
- Sudjana. 1989. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru. Depdiknas
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- , 2011. *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung. Alfabeta.

Suharno .1985. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta.

Suranto. 2010. *Ilmu Kesehatan Olahraga Lampung: Percetakan Abadi*.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing


UNNES

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 15067/UN37.1.6/DK/2018
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2018/2019

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat :

1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Tanggal 20 September 2018

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:

Nama	: Drs. MOH. NASUTION, M. Kes.
NIP	: 196404231990021001
Pangkat/Golongan	: IV/a
Jabatan Akademik	: Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing	

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama	: REINALDI DWI PUTRANTO
NIM	: 6301415111
Jurusan/Prodi	: Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga
Topik	: Sepak Bola

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan
 1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
 2. Ketua Jurusan
 3. Petinggal

DITETAPKAN DI SEMARANG
 PADA TANGGAL 20 September 2018
 DEKAN


Prof. Dr. Tandjyo Rahayu, M.Pd
 NIP. 196103201984032001

6301415111
 FM-03-AKD-24/Rev. 00

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007 Laman: http://fik.unnes.ac.id , surel: fik@mail.unnes.ac.id	
	<hr/>	
Nomor	: B/651/UN37.1.6/LT/2020	15 Januari 2020
Hal	: Izin Penelitian	
<p>Yth. Ketua Pengurus SSB PERSISAC SEMARANG Sambiroto, Kec. tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah</p>		
<p>Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:</p>		
Nama	: Reinaldi Dwi Putranto	
NIM	: 6301415111	
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1	
Semester	: Gasal	
Tahun akademik	: 2019/2020	
Judul	: HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN HASIL KECEPATAN DRIBBLING (SURVEY PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA U-13 PERSISAC SEMARANG TAHUN 2020)	
<p>Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 20 Januari s.d 27 Januari 2020.</p>		
<p>Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.</p>		
	 a.n. Dekan FIK M. Rizki Dekan Bid. Akademik, Dr. dr. Mubalil Azam, M.Kes. NIP. 19511192001121001	
Tembusan:		
Dekan FIK;		
Universitas Negeri Semarang		

Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



SSB PERSISAC

Sekretariat : Jl. Sambiroto VI No. 8
Telp. 024 70589169, Hp. 081 5762 3234

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor : 001/SSB PERSISAC/SKP/II-20

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: IMAM SUMAKHMURDI
Jabatan	: Ketua Pembinaan SSB PERSISAC

Menerangkan dengan sesungguhnya, bahwa nama Mahasiswa UNNES dibawah ini :

Nama	: REINALDI DWI PUTRANTO
NIM	: 6301415111
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olah Raga, S1
Semester	: Gasal
Tahun Akademik	: 2019-2020



Benar benar telah melaksanakan pendidikan skripsi mulai dari tanggal 20 - Januari sampai dengan 27 Januari 2020 di SSB PERSISAC Semarang.
Dengan Judul Skripsi :

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN HASIL KECEPATAN DRIB - BLING (SURVEY PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA U-13 SSB PERSISAC SEMARANG - TAHUN 2020)

Demikian Surat Keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Semarang, 15 Pebruari 2020

Hormat kami,



IMAM SUMAKHMURDI
 Ketua Pembinaan SSB PERSISAC

Lampiran 4 Penilaian Tes Kelincahan

Tabel Penilaian Tes Kelincahan

No.	Nama	Waktu		Tempat Tanggal Lahir
1.	Komang Ariawan	18,7 detik	17,3 detik	Semarang, 5 Januari 2006
2.	Muhammad Ridho Fauzi	16 detik	16,6 detik	Semarang, 22 Juni 2006
3.	Ezra Putra Setiawan	18,7 detik	17,9 detik	Demak, 13 September 2006
4.	Febri Eka Hermawan	17,8 detik	17,3 detik	Semarang, 12 April 2006
5.	Zaki Ananda Prastetyo	17,9 detik	17,6 detik	Semarang, 22 Juli 2006
6.	Dimas Galih S	18,9 detik	18,4 detik	Semarang, 6 Februari 2006
7.	Lana Masha H	17,7 detik	18 detik	Semarang, 8 Mei 2006
8.	David Eka Putra	18,7 detik	18,3 detik	Semarang, 16 Maret 2006
9.	Muhammad Rosni P	18,2 detik	18 detik	Semarang, 23 Januari 2006
10.	Jete Jacob Sayuri	17,2 detik	17 detik	Demak, 27 Desember 2006
11.	Bayu Nugroho S	18 detik	19,1 detik	Semarang, 9 Maret 2006
12.	Irfan Faisal Adi L	18,1 detik	18,5 detik	Demak, 26 Oktober 2006
13.	Forel Dwi Kusuma	17,6 detik	15,9 detik	Semarang, 1 Agustus 2006
14.	Maulana Algifari	19,5 detik	18,8 detik	Semarang, 27 Oktober 2006
15.	Mihwa Setyadi	19,1 detik	18,5 detik	Semarang, 20 Juli 2006
16.	Farriz Agung P	18,2 detik	16,9 detik	Semarang, 15 Februari 2006
17.	Kurnanda Ari S	17 detik	15,9 detik	Semarang, 7 Desember 2006
18.	Muhammad Nabil Fabregas	18,5 detik	18,9 detik	Semarang, 10 April 2006
19.	Tristan Ramadhan A	17,9 detik	18,3 detik	Semarang, 16 Juli 2006
20.	Haidar Budi U	18,9 detik	19,1 detik	Semarang, 9 Januari 2006

Lampiran 5 Penilaian Tes Keseimbangan

Penilaian Tes Keseimbangan

No.	Nama	Waktu		Tempat Tanggal Lahir
1.	Komang Ariawan	10,2 detik	18,3 detik	Semarang, 5 Januari 2006
2.	Muhammad Ridho Fauzi	16,3 detik	19,6 detik	Semarang, 22 Juni 2006
3.	Ezra Putra Sebawan	22,5 detik	28,9 detik	Demak, 13 September 2006
4.	Febri Eka Herpawan	38,2 detik	21,9 detik	Semarang, 12 April 2006
5.	Zaki Ananda Prasetyo	13,2 detik	11,3 detik	Semarang, 22 Juli 2006
6.	Dimas Galih I	19,6 detik	15,7 detik	Semarang, 6 Februari 2006
7.	Lana Masha H	14,1 detik	10,5 detik	Semarang, 8 Mei 2006
8.	David Eka Putra	60 detik	60 detik	Semarang, 16 Maret 2006
9.	Muhammad Rosli P	14,4 detik	11,5 detik	Semarang, 23 Januari 2006
10.	Jeje Yacob Sayuri	60,1 detik	60 detik	Demak, 27 Desember 2006
11.	Bayu Nugroho I	18,2 detik	23,4 detik	Semarang, 9 Maret 2006
12.	Irfan Faisal Adi L	15,1 detik	28 detik	Demak, 26 Oktober 2006
13.	Farel Dwi Kusuma	60,11 detik	39 detik	Semarang, 1 Agustus 2006
14.	Maulana Alqifari	15,6 detik	16,7 detik	Semarang, 27 Oktober 2006
15.	Mihwa Setyadi	13,7 detik	24,2 detik	Semarang, 20 Juli 2006
16.	Fariq Agung P	60,2 detik	60,1 detik	Semarang, 15 Februari 2006
17.	Kurnanda An I	13,9 detik	31,1 detik	Semarang, 7 Desember 2006
18.	Muhammad Nabil Fabregas	21,9 detik	19,5 detik	Semarang, 10 April 2006
19.	Tristan Ramadhan A	22,5 detik	18,3 detik	Semarang, 16 Juli 2006
20.	Haider Budi U	60,1 detik	42,3 detik	Semarang, 4 Januari 2006

Lampiran 6 Penilaian Tes Kecepatan Dribbling

Penilaian Tes Kecepatan Dribbling

No.	Nama	Waktu		Tempat Tanggal Lahir
1.	Tritan Ramadhan A	15,2 detik	16,5 detik	Semarang, 16 Juli 2006
2.	Muhammad Nabil F	17,2 detik	15,3 detik	Semarang, 10 April 2006
3.	Febri Eka Hermawan	15,4 detik	15,7 detik	Semarang, 12 April 2006
4.	Farel Dwi Kusuma	15,9 detik	16,2 detik	Semarang, 1 Agustus 2006
5.	Haidar Budi U	16,1 detik	16,4 detik	Semarang, 4 Januari 2006
6.	Mihwa Setyadi	17,2 detik	16,2 detik	Semarang, 20 Juli 2006
7.	Jese Yacob Sayuri	17,1 detik	17,4 detik	Demak, 27 Desember 2006
8.	Kurnanda Ari S	17,2 detik	17,7 detik	Semarang, 7 Desember 2006
9.	Farris Agung P	17,6 detik	18 detik	Semarang, 15 Februari 2006
10.	Komang Ariawan	18 detik	17,7 detik	Semarang, 5 Januari 2006
11.	Irfan Faisal Adi L	18 detik	18,3 detik	Demak, 26 Oktober 2006
12.	Maulana Algifari	18,5 detik	18,1 detik	Semarang, 27 Oktober 2006
13.	Zaki Ananda P	18,5 detik	18,2 detik	Semarang, 22 Juli 2006
14.	Bayu Nugroho S	18,3 detik	18,9 detik	Semarang, 9 Maret 2006
15.	Muhammad Ridho F	18,7 detik	18,6 detik	Semarang, 22 Juni 2006
16.	David Eka Putra	18,9 detik	19 detik	Semarang, 16 Maret 2006
17.	Dimas Galih S	19 detik	19,5 detik	Semarang, 6 Februari 2006
18.	Lana Masha H	19,2 detik	19,4 detik	Semarang, 8 Mei 2006
19.	Ezra Putra Setiawan	19,7 detik	19,5 detik	Demak, 13 September 2006
20.	Muhammad Rizki P	19,9 detik	19,6 detik	Semarang, 23 Januari 2006

Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian Tes Kelincahan



Lampiran 8 Dokumentasi Penilaian Tes Keseimbangan



Lampiran 9 Dokumentasi Penilaian Kecepatan *Dribbling*

Lampiran 10 Dokumentasi Pemain SSB PERSISAC Semarang

