

SARI

Deni Wijayanto, 2010. Sumbangan Kelentukan Kaki, Kecepatan Lari dan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak bola SMP Negeri 1 Bawen Tahun 2010.

Permasalahan penelitian ini adalah: 1) Berapa besar sumbangan kelentukan kaki terhadap kemampuan menggiring bola?, 2) Berapa besar sumbangan kecepatan lari terhadap kemampuan menggiring bola?, 3) Berapa besar sumbangan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola?, 4) Berapa besar sumbangan kelentukan kaki, kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola Siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Bawen Tahun 2010?. Tujuan penelitian untuk mengetahui: 1) Besar sumbangan kelentukan kaki terhadap kemampuan menggiring bola, 2) Besar sumbangan kelentukan kecepatan lari terhadap kemampuan menggiring bola, 3) Besar sumbangan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola, 4) Besar sumbangan kelentukan kaki, kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola Siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Bawen Tahun 2010.

Populasi siswa peserta Ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Bawen yang terdaftar dan masih aktif mengikuti latihan pada tahun 2010 sejumlah 20 siswa. Teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling*, yaitu mengikutsertakan semua populasi sebagai sampel penelitian. Variabel penelitian meliputi kelentukan kaki, kecepatan lari, kelincahan sebagai variabel bebas dan kemampuan menggiring bola sebagai variabel terikat. Metode penelitian survei dengan rancangan *correlation design*. Pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran, yaitu alat *goniometer* untuk mengukur kelentukan kaki, lari cepat untuk mengukur kecepatan lari, *dodging run* untuk mengukur kelincahan dan *soccer dribble tes* untuk kemampuan menggiring bola. Analisis data menggunakan regresi tunggal dan regresi ganda.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian yaitu: 1) Sumbangan kelentukan kaki terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 67,2%, 2) Sumbangan kecepatan lari terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 42,9%, 3) Sumbangan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 42,7%, 4) Sumbangan kelentukan kaki, kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 81,8%.

Simpulan penelitian adalah bahwa kemampuan menggiring bola dipengaruhi komponen kondisi fisik berupa kelentukan kaki, kecepatan lari dan kemampuan menggiring bola. Saran penelitian adalah : 1) Selain berlatih teknik untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola perlu latihan kondisi fisik secara khusus yang meliputi kelentukan kaki, kecepatan lari dan kemampuan menggiring bola, 2) bagi pelatih dalam memberikan program latihan teknik menggiring bola sebaiknya dilakukan secara berimbang antara latihan teknik dan latihan fisik, 3) Bagi peneliti lain yang tertarik untuk

mengadakan penelitian yang sejenis diharapkan untuk dapat mengambil variabel lain yang turut juga memberikan sumbangan kemampuan menggiring bola.

