

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI, KELINCAHAN DAN
POWER DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA USIA 13-15 SMPN 1
REJOTANGAN TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK



OLEH :

PANDU MAULANA WIJAYA

NPM : 13.1.01.09.0230

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2018

Skripsi oleh :

PANDU MAULANA WIJAYA
NPM : 13.1.01.09.0230

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI, KELINCAHAN DAN
POWER TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA USIA 13-15 SMPN 1
REJOTANGAN TULUNGAGUNG**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program studi Penjaskesrek
FKIP UN PGRI Kediri

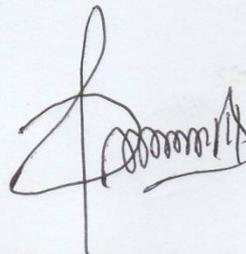
Tanggal: 09 Juli 2018

Pembimbing I



Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd
NIDN. 0727095801

Pembimbing II



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd
NIDN.0727078804

Skripsi oleh :

PANDU MAULANA WIJAYA
NPM : 13.1.01.09.0230

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI, KELINCAHAN DAN
POWER TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA USIA 13-15 SMPN 1
REJOTANGAN TULUNGAGUNG**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Pada Program Studi Penjaskesrek FKIP UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 24 Juli 2018

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd.
2. Penguji 1 : Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.
3. Penguji 2 : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Pandu Maulana Wijaya
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl.lahir : Tulungagung/ 15 Oktober 1995
NPM : 13.1.01.09.0230
Fak/Jur./Prodi. : FKIP/ S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Usaha dan keberanian saja tidak cukup, tapi perlu doa dan tujuan yang jelas.”
(penulis)

“Tiadanyan keyakinanlah yang membuat orang takut menghadapi tantangan, dan saya percaya pada diri saya.” (Muhammad Ali)

“Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukanya yang boleh direbut oleh manusia ialah menundukkan diri sendiri.” (Ibu Kartini)

Persembahan :

Persembahan karya ini untuk :

1. Untuk orang tua saya terutama ibu Mutini dan orang terdekat saya Garnis Pramudita, Rico, Rizky mereka yang telah mendukung selalu memberi semangat, mendo'akan dan pengorbanan yang tak dapat dinilai dengan apapun.
2. Terimakasih untuk sahabat saya yang telah mendukung, serta teman-teman Penjaskesrek angkatan 2013 kelas 4B telah memberi banyak kesan ketika menjadi mahasiswa di Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Abstrak

Pandu Maulana Wijaya : Hubungan Antara Kecepatan Lari, Kelincahan, Dan *Power* Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Usia 13-15 Di SMPN 1 Rejotangan Tulungagung, Skripsi : Program Studi PENJASKESREK, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2018.

Kata kunci : kecepatan lari, kelincahan, power, keterampilan bermain sepakbola.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecepatan lari dengan keterampilan bermain sepakbola, hubungan kelincahan dengan keterampilan bermain sepakbola, hubungan *power* dengan keterampilan bermain sepakbola.

Penelitian ini menggunakan teknik korelasional, sedangkan pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan jumlah 20 siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rejotangan tulungagung, diambil keseluruhan populasi yang berjumlah 20 siswa. Untuk mendapatkan data yang lengkap pada saat pengumpulan data dilakukan pendekatan dengan mengadakan pengamatan secara langsung terhadap pelaksanaan penelitian.

Hasil tes pengukuran, perhitungan data yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya variabel-variabel yang diteliti menggunakan teknik korelasi, hasil penelitian didapat $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ kecepatan dengan keterampilan bermain ($0,620 > 0,444$), $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ kelincahan dengan keterampilan bermain ($0,626 > 0,444$), $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ *power* dengan keterampilan bermain ($0,759 > 0,444$) dan dari hasil uji regresi berganda kecepatan, kelincahan, dan *power* dengan hasil keterampilan bermain = 0,591 dengan tingkat keberhasilan, 59,1% sisanya 32% diprediksi variabel lain yang tidak diteliti. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan signifikan antara kecepatan lari, kelincahan dan *power* terhadap keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepakbola usia 13-15 di SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul Hubungan Antara Kecepatan Lari, Kelincahan, Dan *Power* Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Usia 13-15 di SMPN 1 Rejotangan Tulungagung.

Penyusunan skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa untuk menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan serta saran-saran dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini diucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Sulistiono, M.Si. selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd. selaku Dekan FKIP UN PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd selaku ketua Program Studi Penjaskesrek yang telah memberikan bimbingan kepada kami.
4. Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bantuan, bimbingan dan saran untuk kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd selaku dosen pembimbing yang memberikan bimbingan, pengarahan dan strategi dalam menyusun proposal ini.
6. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan menyelesaikan proposal ini.

Semoga kepada mereka yang telah membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi, Tuhan Yang Maha Esa berkenan melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, Amin.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik dan saran sangat diharapkan.

Kediri, 06 Juli 2019

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Panca Maulana W', is written over the printed name and NPM number.

PANCA MAULANA W

NPM: 3.1.01.09.0230

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Pengertian Sepakbola	9
a. Pengertian Sepakbola.....	9
b. Sarana dan Prasarana	10
c. Tehnik Dasar Sepakbola.....	12
2. Kecepatan	14
3. Kelincahan	15
4. <i>Power</i>	18

5. Keterampilan Bermain Sepak Bola	19
6. Karakteristik Siswa SMP	21
7. Ekstrakurikuler	23
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	23
C. Kerangka Berpikir	25
D. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	27
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian	28
1. Pendekatan Penelitian.....	28
2. Teknik Penelitian.....	28
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
1. Tempat Penelitian.....	29
2. Waktu Penelitian	29
D. Populasi dan Sampel.....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel	30
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	30
1. Pengembangan Instrumen.....	31
2. Validasi Instrumen.....	37
3. Langkah-Langkah Pengumpulan Data.	37
F. Teknik Analisis Data	38
1. Uji Prasyarat Analisis	38
2. Uji Hipotesis	39
BAB IV : HASIL, PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Variabel	40
1. Kecepatan	40
2. Kelincahan	41
3. <i>Power</i>	42
4. Keterampilan Bermain Sepak Bola	43
B. Analisis Data	45

C. Uji Hipotesis	48
D. Pembahasan	53
BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	59
B. Implikasi	59
C. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Norma Kecepatan Lari 30 Meter	32
3.2 : Norma Kelincahan	33
3.3 : Norma Lompat Tegak	35
3.4 : Norma Sepak Bola	37
4.1 : Hasil Tes Kecepatan (Lari 30 Meter)	40
4.2 : Hasil Tes Kelincahan	41
4.3 : Hasil Tes <i>Power</i>	42
4.4 : Hasil Tes Keterampilan Bermain Sepak Bola	44
4.5 : Hasil Uji Normalitas dengan Chi Kuadrat	45
4.6 : Hasil Uji Homogenitas	46
4.7 : Hasil Uji Linieritas	47
4.8 : Hasil Uji Hipotesis 1	47
4.9 : Hasil Uji Hipotesis 2	48
4.10 : Hasil Uji Hipotesis 3	49
4.11 : Hasil Uji Hipotesis 4	51
4.12 : Hasil Uji Koefisien Determinasi	51
4.13 : Hasil Uji Regresi Berganda	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Gambar Lapangan	10
2.2 : Gambar Gawang	11
2.3 : Gambar Bola.....	12
3.1 : Gambar Tes Sepak Bola David Lee	36
4.1 : Grafik Hasil Tes Kecepatan.....	40
4.2 : Grafik Hasil Tes Kelincahan	40
4.3 : Grafik Hasil Tes <i>Power</i>	43
4.4 : Grafik Hasil Tes Keterampilan Bermain Sepak Bola	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Surat Ijin Penelitian.....	63
2. Surat Balasan SMPN 1 Rejotangan Tulungagung.....	64
3. Berita Acara.....	65
4. Hasil Tes Pengukuran	67
5. Tabulasi Data.....	71
6. Data Hasil SPSS.....	72
7. Distribusi r_{tabel}	75
8. Distribusi F_{tabel}	76
9. Dokumentasi.....	77
10. Sertifikat Plagiasi.....	82

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Perkembangan pendidikan jasmani memberikan pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolahraga serta kesehatan kebugaran tubuh faktor kesehatan yang dapat mempengaruhinya dalam penguasaan keterampilan gerak. Proses pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung tidak hanya dilakukan dalam kegiatan intrakurikuler yang merupakan mata pelajaran wajib diikuti oleh para siswa, tetapi juga dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler yang tersusun dan terencana, kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari pendidikan nonformal yang merupakan kegiatan di luar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan, menyalurkan bakat dan minat siswa. Tujuan dimasukkannya pembelajaran jasmani dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung tidak lain adalah untuk melatih dan mengembangkan

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

Berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung, banyak macam-macam ekstrakurikuler olahraga lainnya salah satu cabang olahraga adalah cabang permainan sepak bola. Cabang permainan sepak bola di SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung merupakan salah satu cabang olahraga yang mendapatkan perhatian tinggi baik guru maupun para siswa itu sendiri, sehingga olahraga tersebut menjadi salah satu olahraga favorit, hal ini terlihat dari antusiasnya pihak sekolah dalam hal ini adalah kepala sekolah serta para guru yang mendukung kegiatan-kegiatan permainan sepak bola baik di dalam maupun diluar sekolah.

Sepak bola adalah olahraga yang sangat mendunia, semua orang diseluruh dunia menyukai olahraga tersebut. Sepak bola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004 ; 78). Begitu juga di Indonesia mulai dari anak-anak sampai dewasa menggemari olahraga sepak bola.

Permainan sepak bola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepak bola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepak bola hanya akan diraih dengan melalui

kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepak bola ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu mulai dari SD, SMP sampai SMA agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya. Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. .

Teknik *passing*, *dribbling*, *heading*, dan *shooting* adalah teknik dasar sepak bola yang dikenalkan pada pemain sedini mungkin untuk menghindari atau meminimalisasi cedera.

Kecepatan dan kelincahan juga dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dan kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepak bola situasi yang berbeda-beda selalu di hadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan dan kelincahan.

Teknik dalam permainan sepak bola meliputi 2 macam teknik 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 kedalam dan teknik menjaga gawang. Mengontrol bola diantaranya adalah menjaga dan melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa ke depan disebut juga menggiring (*dribbling*). Menggiring 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 menggiring bola dengan baik.

Permainan peserta sepak bola yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Rejotangan belum baik, misalnya pada saat melakukan *dribbling* perkenaan kaki terhadap bola masih salah, siswa sering salah sasaran ketika *passing* (mengumpan) dan shooting, pandangan masih sering tertuju pada bola, dan kontrol mudah lepas atau belum maksimal. Harapan untuk permainan sepak bola sangat bisa dilakukan dengan latihan yang rutin atau terus menerus, untuk menghasilkan permainan yang baik perlu juga kemampuan kelincahan, kecepatan dan power yang menunjang gerakan-gerakan pada permainan sepak bola.

SMP Negeri 1 Rejotangan melalui kegiatan ekstrakurikuler sepak bola mengajarkan pesertanya dengan berbagai teknik dasar dalam sepak bola. Ekstrakurikuler yang sudah berjalan di SMP Negeri 1 Rejotangan berlangsung satu minggu sekali pada hari senin sore. Materi yang diberikan pada

ekstrakurikuler sepak bola banyak membenahi teknik dasar permainan sepak bola dari masing-masing pesertanya. Teknik dasar yang diberikan pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Rejotangan diantaranya latihan kelincahan, kecepatan, serta *power*.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul : Hubungan Antara Kecepatan Lari, Kelincahan dan *Power* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, maka masalah tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kemampuan bermain sepak bola yang dimiliki siswa SMP Negeri 1 Rejotangan kurang baik.
2. Rendahnya kecepatan lari dalam keterampilan bermain sepak bola.
3. Rendahnya *power* dalam keterampilan bermain sepak bola .
4. Dalam keterampilan bermain sepak bola dibutuhkan kelincahan yang baik, untuk melakukan manuver yang dapat menipu dan melewati lawan untuk menciptakan sebuah gol.

C. Pembatasan Masalah

Dengan mengingat betapa luasnya permasalahan yang mungkin muncul dalam menunjang peningkatan keterampilan bermain sepak bola, sesuai identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini akan dibatasi kepada “Hubungan antara kecepatan lari, kelincahan dan *power* terhadap keterampilan

bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan perumusan masalah, identifikasi masalah diatas, maka masalah dalam penelitian harus dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Adakah hubungan antara kecepatan lari terhadap keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung ?
2. Adakah hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung ?
3. Adakah hubungan antara *power* terhadap keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung ?
4. Adakah hubungan antara kecepatan lari, kelincahan dan *power* terhadap keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari terhadap keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.

2. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *power* dengan keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.
4. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari, kelincahan dan *power* dengan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak baik secara teoritis maupun secara praktis, adapun manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan perkembangan pengetahuan dan memberikan gambaran tentang hubungan antara kecepatan lari, kelincahan dan *power* terhadap keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.
 - b. Penelitian ini dapat dijadikan kajian penelitian selanjutnya agar hasil yang didapat lebih bagus.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih

Dapat mengetahui hubungan antara kecepatan lari, kelincuhan dan *power* terhadap keterampilan bermain sepak bola, sehingga pelatih bisa lebih terpacu untuk meningkatkan program latihan secara maksimal.

b. Bagi Pemain.

Dapat mengetahui hubungan antara kecepatan lari, kelincuhan dan *power* terhadap keterampilan bermain sepak bola, sehingga diharapkan pemain bisa lebih terpacu melakukan program latihan permainan sepak bola.

BAB II

KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Sepak Bola

a. Pengertian Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan oleh seluruh bagian badan kecuali dengan kedua tangan (tangan). Sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya dan tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh kecuali dengan kedua lengan tangan (tangan).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat diartikan sepak bola adalah permainan beregu menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim kesebelasan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

b. Sarana dan Prasarana

1) Lapangan

Permainan sepak bola dimainkan di atas lapangan atau lahan datar yang luas dan dibatasi oleh garis. Lapangan bermain harus berbentuk persegi panjang dan ditandai oleh garis-garis. Panjang lapangan 90-120 meter, lebarnya yaitu 45-90 meter. Lapangan diberi garis tegas yang lebarnya tidak lebih dari 12cm. Setiap sudut lapangan diberi bendera setinggi tidak lebih dari 1,5 meter. Titik tengah lapangan permainan diberi tandan dengan jelas, dan diberi lingkaran dengan jari-jari 9,5 meter. Area penjaga gawang bebas memegang bola disebut kotak pinalti. Kotak pinalti ada dua bagian, kotak pinalti besar panjangnya 40-45 meter dan lebarnya sekitar 16-19 meter. Kemudian kotak pinalti kecil berukuran panjang 18 meter dan lebar 5,5 meter.

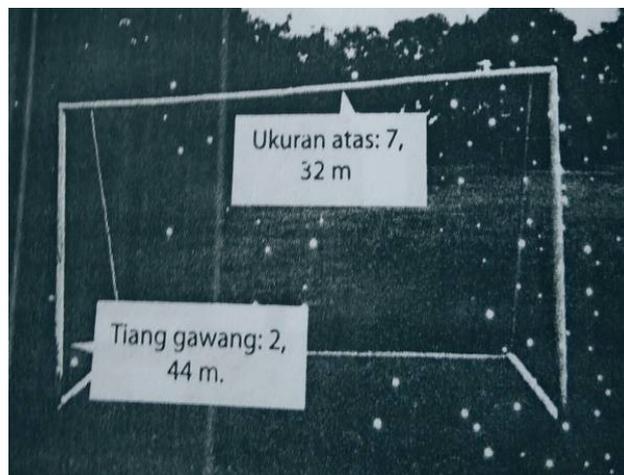


Gambar 2.1 lapangan

Sumber: Dasar-dasar Sepak Bola Danny Mielke (2017: 8)

2) Gawang

Ukuran gawang yaitu 7,32m (8yds) dan tingginya 2,44m (8ft). Seperti yang disebutkan dalam FIFA (2014) "jarak antara pos adalah 7,32m (8yds) dan jarak dari tepi bawah mistar ke tanah adalah 2,44m (8ft). Gawang merupakan tempat untuk mencetak gol, tiang dan palang gawang dibuat dari kayu, logam, atau *fibre glass* dengan tebal maksimum 12 cm serta dicat putih.



Gambar 2.2 Gawang

Sumber: Dasar – Dasar Sepak Bola, Danny Mielke (2017: 8)

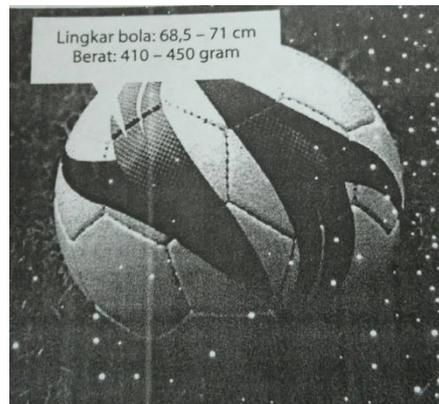
3) Bola

Bola merupakan salah satu perlengkapan permainan sepak bola, terbuat dari kulit lunak dan bulat atau bahan yang sejenis dan bentuknya harus bulat, dengan ukuran:

Garis lingkaran : 68,5 – 71 cm

Berat : 410 – 450 gram

Ukuran bola ini pada umumnya diberi tanda dengan nomor 5.



Gambar 2.3 Bola

Sumber: Dasar-Dasar Sepak Bola, Danny Mielke (2017: 8)

4) Tanda perbatasan

Garis batas dibuat dari kapur dengan lebar 12 cm. Bendera sudut dibuat dari kain yang mudah dilihat. Tinggi tiang berukuran 1,5 meter.

5) Perlengkapan pemain

Perlengkapan pemain terdiri dari: kostum, pelindung tulang kering, dan sepatu. Semua perlengkapan tersebut harus sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan oleh FIFA ataupun PSSI.

c. Teknik dasar sepak bola

Teknik merupakan kemampuan untuk melaksanakan gerakan-gerakan secara tepat, cepat dan harmonis. Hal ini merupakan dasar permulaan untuk mencapai prestasi yang baik atau setinggi-tingginya. Menurut Sucipto, dkk (2000: 17) teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut.

- 1) Menendang (*kicking*) Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.
- 2) Menghentikan (*stopping*) Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- 3) Menggiring (*dribbling*) Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- 4) Menyundul (*heading*) Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- 5) Merampas (*tackling*) Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- 6) Lempar ke dalam (*throw-in*) Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan.

Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu di depan.

7) Menjaga gawang (*kipper*) Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepak bola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, dan menendang bola.

Dari pendapat di atas pada dasarnya permainan sepak bola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepak bola harus menguasai teknik-teknik dasar bermain sepak bola yang baik. Untuk dapat menghasilkan permainan sepak bola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Karena pemain yang memiliki teknik dasar yang baik tersebut akan cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula.

2. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem syaraf otak dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dalam membahas mengenai kecepatan, bahwa kecepatan mempunyai hubungan yang erat antar waktu dan jarak (Nurhasan, 2000:128).

Kecepatan itu berkenaan pula misalnya kecepatan pegulat mengunci lawan, kecepatan gerakan jab seorang petinju, kecepatan berpindah arah dari seorang pemain skate. Karena itu, kecepatan gerakan didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuhnya atau bagian-bagian tubuhnya melakukan satu ruang gerak tertentu. Dengan kata lain kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan gerak atau serangkaian gerak dengan waktu yang sesingkat mungkin.

Selain menguasai teknik dasar yang benar pemain sepak bola juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, dalam meningkatkan kondisi fisik maka perlu dilatihkan beberapa kondisi fisik, sedangkan unsur kondisi fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Sedangkan unsur kondisi fisik khusus mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan .

3. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada setiap aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan juga sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

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 sepak bola 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 sepak bola. Tujuan kelincahan untuk mengukur kemampuan mengubah arah dalam keadaan berlari (Nurhasan, 2000:134)

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Moeloek dan Tjokro (1984 : 8-9) adalah :

a. 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.

b. 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.

c. Jenis kelamin

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

d. Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

e. 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

4. *Power*

Power atau daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosif (Pyke Watson, 1987. Dalam buku Tes dan Pengukuran dalam Olahraga Dr. Albertus Fenanlampir, M.Pd., AIFO, Dr. Muhammad Muhyi Faruq 2015). Dalam kegiatan olahraga *power* dapat dikenali dari perannya pada suatu cabang olahraga. Untuk mencapai permainan yang baik salah satunya harus ada unsur kondisi fisik terutama *power* yang digunakan untuk mengangkat paha, memberi umpan (*passing*), dan saat menendang bola (*shooting*).

Power digunakan untuk memberikan reaksi sebesar tekanan yang dilakukan. Dengan demikian *Power* juga dipergunakan saat melakukan *heading* yang disebut *power* tungkai karena dengan melakukan tekanan ke tanah pemain bisa melompat. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

5. Keterampilan Bermain Sepak Bola

Untuk mencapai keberhasilan, maka kita harus memiliki keterampilan terlebih dahulu. Untuk bisa terampil maka kita harus lebih sering melatih kemampuan kita hingga kita terbiasa melakukannya dengan baik dan benar. Menurut Amung dan Yudha (2000 : 57), Keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Suatu keterampilan ada keharusan untuk pelaksanaan tugas yang terlepas dari unsur kebetulan dan untung-untungan. Menurut Adi (2013 : 24), faktor-faktor yang menentukan keterampilan adalah sebagai berikut:

a. Faktor Proses Belajar (*learning proces*)

Proses belajar bermanfaat untuk mengubah pengetahuan dan perilaku siswa. Dengan memahami berbagai teori belajar, akan memberi jalan kepada siswa tentang bagaimana pembelajaran bisa dilaksanakan. Proses pengulangan dalam belajar, akan membuat kemampuan siswa akan terasah terutama dalam memecahkan suatu masalah dan menjadi terbiasa melakukan dengan baik sehingga keterampilan akan meningkat.

b. Faktor Pribadi (*Personal faktor*)

Setiap siswa memiliki keterampilan yang berbeda-beda. Untuk dapat mengenali ketrampilan diri dapat dipahami dan dilakukan dalam waktu yang lama maupun singkat. Kesuksesan seorang dalam menguasai sebuah keterampilan ditentukan oleh ciri-ciri atau

kemampuan dan bakat dari orang yang bersangkutan. Semakin baik bakat dalam keterampilan tertentu, semakin mudah siswa menguasai suatu keterampilan.

c. Faktor Situasional (*Situational factor*)

Faktor situasional dapat mempengaruhi kondisi pembelajaran adalah lebih tertuju pada keadaan lingkungan. Yang termasuk ke dalam *factor situasional* itu, antara lain seperti: tipe tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan atau media belajar, serta kondisi sekitar dimana pembelajaran itu dilangsungkan. Siswa akan mudah menguasai keterampilan jika tugas belajar dan media pembelajaran sesuai dengan usia siswa.

6. Karakteristik Siswa SMP (Usia 13-15 Tahun)

Dalam kehidupan anak terdapat dua proses yang terjadi yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan dimaksudkan untuk menunjukkan bertambah besarnya ukuran badan dan fungsi fisik yang murni. Misalnya: bertambahnya tinggi badan, bertambahnya berat badan, otot-otot tubuh bertambah pesat (kekar).

Perkembangan menunjukkan suatu proses tertentu yaitu proses yang menuju kedepan dan tidak dapat diulang kembali. Dalam perkembangan manusia terjadi perubahan-perubahan yang sedikit banyak bersifat tetap dan tidak dapat diulangi.

Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Masa

remaja ini sering dianggap sebagai masa peralihan, dimana saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dapat dikatakan orang dewasa. Pada masa ini remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan dan sebagai akibatnya akan muncul kekecewaan dan penderitaan, meningkatnya konflik dan pertentangan, impian dan khayalan, pacaran dan percintaan, keterasingan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan (Singgih D. Gunarsa, 2004).

Karakteristik anak remaja bisa dilihat dalam beberapa aspek, yaitu dari pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, cara berfikir kausalitas, emosi yang meluap-luap, perkembangan sosial, perkembangan moral dan perkembangan kepribadian. Remaja diharapkan lebih mengerti dirinya sendiri dan dimengerti orang lain, sehingga dapat menjalani persiapan masa dewasa dengan lancar. Dengan memanfaatkan semua kesempatan yang tersedia, terbentuklah kepribadian yang terpadu untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan.

7. Karakteristik Siswa SMP (Usia 13 – 15 Tahun)

Dalam kehidupan anak terdapat dua proses yang terjadi yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan dimaksudkan untuk menunjukkan bertambah besarnya ukuran badan dan fungsi fisik yang murni. Misalnya: bertambahnya tinggi badan, bertambahnya berat badan, otot-otot tubuh bertambah pesat (kekar).

Perkembangan menunjukkan suatu proses tertentu yaitu proses yang menuju kedepan dan tidak dapat diulang kembali. Dalam perkembangan manusia terjadi perubahan-perubahan yang sedikit banyak bersifat tetap dan tidak dapat diulangi.

Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Masa remaja ini sering dianggap sebagai masa peralihan, dimana saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dapat dikatakan orang dewasa. Pada masa ini remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan dan sebagai akibatnya akan muncul kekecewaan dan penderitaan, meningkatnya konflik dan pertentangan, impian dan khayalan, pacaran dan percintaan, keterasingan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan (Singgih D. Gunarsa, 2004).

Karakteristik anak remaja bisa dilihat dalam beberapa aspek, yaitu dari pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, cara berfikir kausalitas, emosi yang meluap-luap, perkembangan sosial, perkembangan moral dan perkembangan kepribadian. Remaja diharapkan lebih mengerti dirinya sendiri dan dimengerti orang lain, sehingga dapat menjalani persiapan masa dewasa dengan lancar. Dengan memanfaatkan semua kesempatan yang tersedia, terbentuklah kepribadian yang terpadu untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan.

8. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program intrakurikuler kegiatan ini dapat dijadikan wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut.

Menurut Tri Ani Hastuti (2008:63) bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Dari penjelasan diatas dapat penulis kemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menekankan kepada kebutuhan siswa agar menambah wawasan, sikap dan ketrampilan siswa baik diluar jam pelajaran wajib serta kegiatannya dilakukan di dalam dan diluar sekolah.

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Agus Budianto (2012) yang berjudul Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-15 Tahun di Sekolah Sepakbola Baturetno Bantul. Hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan bermain sepakbola pada siswa usia 14-15 tahun di SSB Baturetno Bantul. Hasil penelitian menunjukkan nilai r hitung sebesar 0.653 dengan nilai F_{hitung} sebesar 6.696 lebih besar dari nilai F_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan 2;18 sebesar 3.555 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sekarang adalah variabel bebas dan variabel terikat,

sedangkan perbedaannya adalah dari jumlah variabel bebas (dalam penelitian ini ada dua variabel bebas, penelitian sekarang ada tiga variabel bebas)

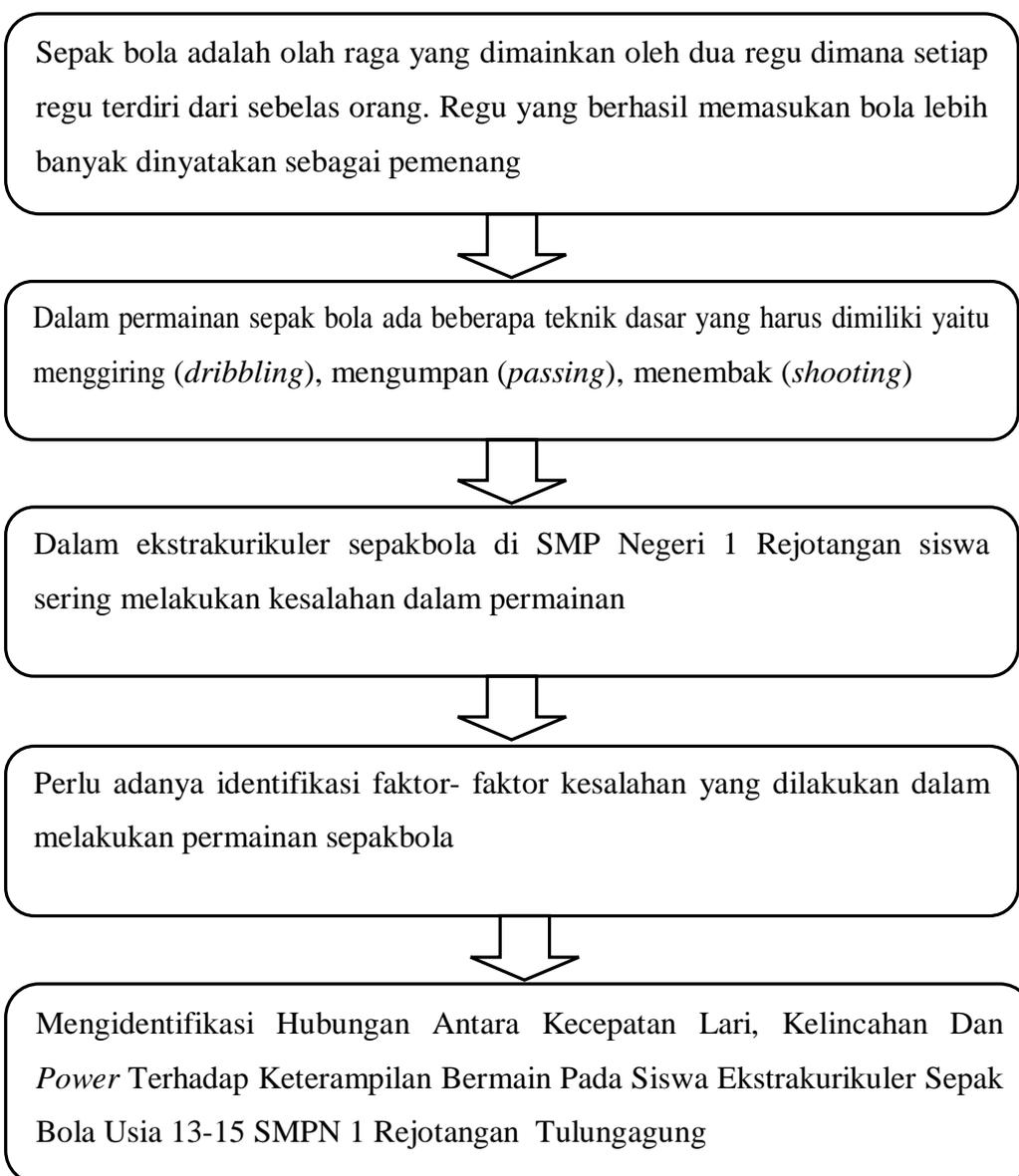
Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia Khalik (2017) yang berjudul Analisis Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Klub Jantho FC. Hasil penelitian ini adalah ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan bermain sepak bola dengan tingkat keterampilan bermain rata-rata yaitu 96.02 dan korelasi sebesar 0,57. Hipotesis ($t_{hitung} = 3,32 > t_{tabel} = 1,71$). Persamaan penelitian ini dengan penelitian sekarang adalah variabel bebas yang diteliti (kelincahan) dan variabel terikat (keterampilan bermain), sedangkan perbedaannya adalah jumlah variabel bebas yang diteliti (dalam penelitian ini hanya satu variabel bebas, penelitian sekarang ada tiga variabel bebas)

Penelitian yang dilakukan oleh Ivan Dermawan (2013) yang berjudul Pengaruh Metode Latihan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Passing Dan Kontrol Dalam Permainan Sepakbola Atlet SSB Bidasari Kapau. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Nilai hitung kelompok metode latihan Kecepatan (8.4) > nilai tabel (2.23), Nilai hitung kelompok metode latihan Kelincahan (5.02) > nilai tabel (2.23) Nilai hitung antara metode latihan Kecepatan dan metode latihan Kelincahan (1.84) > nilai tabel (1.72). Persamaan penelitian ini dengan penelitian sekarang adalah variabel bebas yaitu kelincahan dan variabel terikat yaitu keterampilan bermain sepak bola, sedangkan perbedaannya adalah jumlah variabel bebas yang diteliti.

Penelitian yang dilakukan oleh Fajar Fauzi (2013) yang berjudul "Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB Bina Nusantara Kabupaten Klaten". Hasil dari penelitian ini adalah (1) Tingkat Keterampilan

bermain sepakbola siswa SSB Bina Nusantara Kabupaten Klaten KU 9-12 tahun dengan nilai rata-rata 31,71 adalah baik, (2) Tingkat Keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Bina Nusantara Kabupaten Klaten KU 13-14 tahun dengan nilai rata-rata 26,55 adalah cukup, (3) Tingkat Keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Bina Nusantara Kabupaten Klaten dengan nilai rata-rata 29,99 adalah cukup

C. Kerangka Berpikir



D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono 2017:96). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Ada Hubungan yang signifikan antara kecepatan lari terhadap keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.
2. Ada Hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.
3. Ada Hubungan yang signifikan antara *power* terhadap keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.
4. Ada Hubungan yang signifikan antara kecepatan lari, kelincahan dan *power* terhadap keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Sesuai dengan masalah yang penulis teliti, bahwa didalam penelitian terdapat empat variable yang dapat penulis kemukakan, variabel tersebut dari tiga variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017:60).

1. Variabel bebas (X1) kecepatan lari.
2. Variabel bebas (X2) kelincahan.
3. Variabel bebas (X3) *power*.
4. Variabel terikat (Y) yaitu keterampilan bermain sepak bola.

Variabel bebas disebut juga variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab timbulnya variabel dependen (terikat) dalam hal ini kecepatan berlari, kelincahan dan *power*. Sedangkan variabel terikat disebut juga dengan dependen yakni variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas, dalam hal ini keterampilan bermain sepak bola.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Sesuai dengan masalah-masalah dan hipotesis serta judul penelitian yang menghubungkan antara kecepatan lari, kelincahan dan *power* terhadap ketrampilan bermain bola. Dengan demikian penelitian ini bertujuan mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel X dan Y sehingga jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.

2. Teknik Penelitian

Dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian dan hipotesis yang telah dirumuskan diatas maka penelitian ini menggunakan teknik penelitian korelasional. Penelitian korelasional bermaksud untuk mengungkapkan hubungan antar variabel. Hubungan yang dimaksud adalah hubungan fungsional yang didasarkan pada teori yang sudah ada dan logika berfikir yang dapat diterima, sehingga korelasi yang dimaksud bukan hanya menghubungkan dua data yang tidak memiliki makna, namun benar didasari oleh teori tertentu. Dengan demikian dalam penelitian korelasional melibatkan paling tidak dua variabel, sesuai penjelasan diatas dalam penelitian ini menggunakan 4 variabel yaitu variabel bebas (X1) adalah kecepatan lari, variabel bebas (X2) adalah kelincahan, variabel bebas (X3) adalah *power*, dan variabel terikat (Y) adalah keterampilan bermain sepak bola.

Bahwa penelitian ini mengambil judul Hubungan antara kecepatan lari, kelincahan dan *power* terhadap keterampilan bermain pada siswa

ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini adalah di lapangan sepak bola dan SMP Negeri 1 Rejotangan Desa Rejotangan Kecamatan Rejotangan Kabupaten Tulungagung.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Mei pada tanggal 8-13 2018.

Rincian rencana penelitian sebagai berikut:

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Untuk memperoleh data dari suatu penelitian diperlukan sumber data. Menurut Sugiyono (2017:117) populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas subyek/obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini keseluruhan berjumlah 20 siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.

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. Seluruh jumlah siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 1 Rejotangan Tulungagung. Tehnik pengambilan sampel penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah tehnik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiono, 2007). Sehingga dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Pengembangan Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2014:203) mengatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan

sistematis sehingga lebih mudah diolah. Sesuai dengan metode penelitian diatas maka instrument yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu:

a. Tes Kecepatan Lari

Instrumen tes kecepatan sprint yang dilakukan dengan menggunakan tes sprint jarak 30 m. Fasilitas dan alat yang digunakan adalah lapangan, peluit dan *stopwatch*.

Prosedur Pelaksanaan Tes Kecepatan Lari 30 meter :

- 1) Atlet siap berdiri di belakang garis *start*.
- 2) Dengan aba-aba “siap”, atlet siap berlari dengan *start* berdiri.
- 3) Dengan aba-aba ‘ya”, atlet berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir.
- 4) Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “ya”.
- 5) Pencatat waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,1detik).
- 6) Tes dilakukan dua kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.
- 7) Atlet dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberang lintasan lainnya.

Tabel 3.2 Norma Kecepatan Lari 30 Meter (Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003)

No	Norma	Prestasi (Detik)
1	Baik Sekali	3.58 – 3.91
2	Baik	3.92 – 4.34
3	Sedang	4.35 – 4.72
4	Kurang	4.73 – 5.11
5	Kurang Sekali	5.12 – 5.50

Sumber : Tes dan Pengukuran dalam Olahraga / Dr. Albertus Fenanlampir, M.Pd, AIFO dan Dr. Muhammad Muhyi Faruq 2015 halaman 130-131.

b. Tes Kelincahan (Lari bolak-balik)

Tujuan mengukur kemampuan merubah arah berlari dan posisi tubuh. Sasaran laki-laki dan perempuan yang berusia 10 tahun keatas. Alat yang digunakan adalah peluit, meter rol, *Stopwacht* dan kun atau benda lain yang tidak berbahaya untuk keperluan tes ini.

Cara pelaksanaan tes:

- 1) Pada aba-aba “bersedia”, atlit berdiri di belakang garis lintasan.
- 2) Pada aba-aba “siap”, atlit segera lari dengan *start* berdiri.
- 3) Dengan aba-aba “ya”, atlit segera berlari menuju garis kedua dan setelah kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju ke garis pertama.
- 4) Atlit berlari dari garis pertama menuju garis kedua dan kembali ke garis pertama dihitung satu kali.
- 5) Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter.

- 6) Setelah melewati *finish* digaris kedua, pencatat waktu dihentikan.
- 7) Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik).
- 8) Lintasan lari pada bidang yang datar, panjang 10 meter, dan garis batas 5 meter ditengah lintasan.

Penilaian : Waktu yang digunakan untuk menempuh tes inindari *start* sampai *finish* digunakan untuk menilai kelincahan testi.

Tabel 3.3 Norma Kelincahan

No	Norma	Prestasi (Detik)
1	Baik sekali	➤ 12.10
2	Baik	12.11 – 13.52
3	Sedang	13.53 – 14.96
4	Kurang	14.97 – 16.39
5	Kurang Sekali	➤ 16.40

Sumber : Tes dan Pengukuran dalam Olahraga / Dr. Albertus Fenanlampir, M.Pd., AIFO dan Dr. Muhammad Muhyi Faruq 2015 halaman 156-158.

c. Tes *Power (vertical jump)*

Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksposif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu secepat-cepatnya.

Perlengkapan :

1. Papan bermeteran yang dipasang di dinding dengan ketinggian dari 150 cm hingga 350 cm. tingkat ketinggiannya hingga 1 cm.
2. Bubuk kapur.

3. Dinding sedikitnya setinggi 365 cm (12 *feet*).

Pelaksanaan :

1. Testi berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh di lantai, ujung jari yang dekat dinding dibubuhi bubuk kapur.
2. Satu tangan testi yang dekat dinding meraih ke atas setinggi mungkin, kaki tetap menempel di lantai, catat tinggi raihannya pada bekas ujung jari tengah.
3. Testi meloncat ke atas setinggi mungkin dan menyentuh papan. Lakukan tiga kali loncatan. Catat tinggi loncatannya pada bekas ujung jari tengah.
4. Tidak boleh melakukan awalan ketika akan meloncat ke atas.

Penilaian :

1. Ukur selisih antara tinggi loncatan dan tinggi raihan.
2. Nilai yang diperoleh testi adalah selisish tinggi raihan dan tinggi loncatan dari ketiga ulangan, kemudian hitung dengan rumus berikut:

Keterangan :

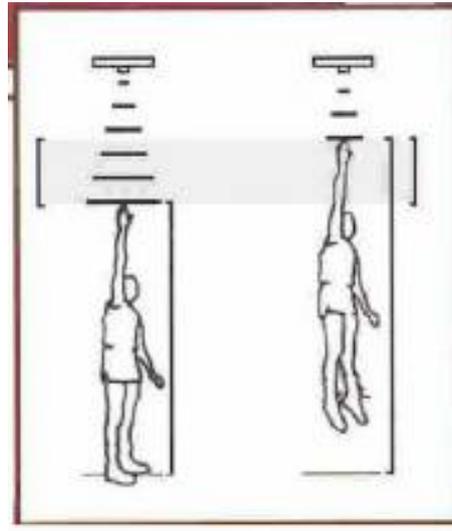
$P = \sqrt{4,9, (weight) \sqrt{D}}$

P = daya ledak (*Power*)

D = Raihan *Vertical Jump*

(Fox, 1974 dalam Aslan dkk, 2011)

Di bawah ini ditunjukkan gambar dan norma *vertical jump*



Sumber buku : Albertus Fenenlampir dan Mohammad Muhyi Faruq
(2015: 143)

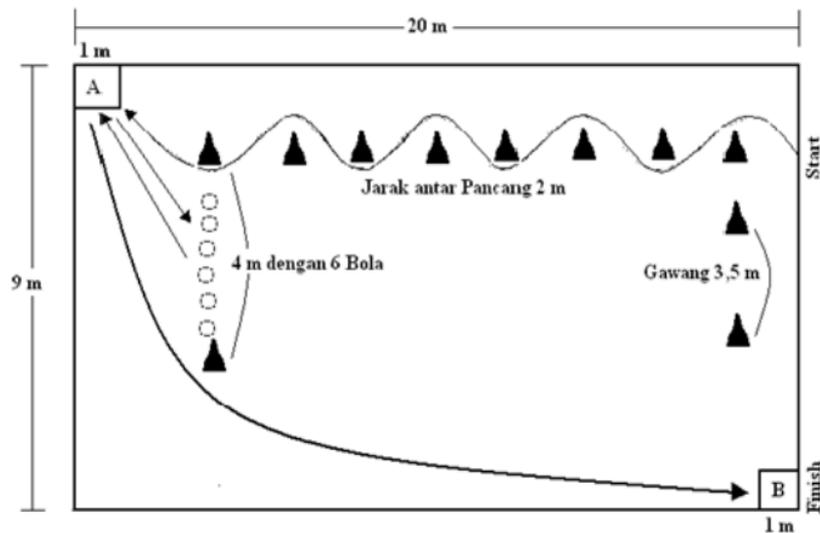
Tabel 3.4 Kriteria Lompat Tegak Usia 13 - 15 tahun

Kriteria	Prestasi
Baik Sekali	> 650
Baik	600 – 650
Cukup	500 – 649
Kurang	400 – 499
Kurang Sekali	< 399

Sumber : Data olahan peneliti

b. Tes Bermain Sepak Bola (*Johnson Soccer test*)

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah *David Lee Test*, yang berguna untuk mengukur: (1) kemampuan menggiring bola, (2) kemampuan mengontol bola bawah, (3) kemampuan *passing/shooting* bola mati/diam, (4) kemampuan *keeping* (mengambil arah bola). Hasil yang diperoleh dari tes keterampilan sepakbola David Lee adalah waktu yang tercepat



Gambar 3.2 Tes Sepakbola David Lee (*Australian Soccer Federation Coach's Manual*, 2013 : 7 dalam Fajar Fauzi)

Cara pelaksanaan tes:

- 1) Testi menunggu dibelakang garis batas sambil memegang bola.
- 2) Setelah aba-aba "ya", testi menendang bola ke papan dan memantul kembali ke arahnya atau bola tak terkontrol.
- 3) Testi melakukan gerakan tersebut sebanyak mungkin selama 30 detik.
- 4) Bola harus ditendang dari belakang garis batas menggunakan beberapa teknik menendang bola yang diperbolehkan dalam permainan sepak bola.
- 5) Ketika bola tidak dapat dikuasai (tidak terkontrol), maka testi mengambil bola dari keranjang yang telah disiapkan, dari pada mengejar bola yang tidak terkontrol tadi.

Tabel 3.4 Score Tes Bermain Sepak Bola

No	Skala	Kategori
1	$\leq 31,00$	Baik Sekali
2	30,99 – 34,00	Baik
3	33,99 – 37,00	Sedang
4	36,99 – 40,00	Kurang
5	$> 40,00$	Kurang Sekali

Sumber : Data diolah peneliti

2. Validasi Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:96) data adalah segala fakta dan angka yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi, sedangkan informasi adalah hasil pengolahan data yang dipakai untuk suatu keperluan. Dalam penelitian ini pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan tes kecepatan lari, kelincahan dan *power*. Alat yang digunakan untuk memvalidasi dalam penelitian ini dari masing-masing instrument yang merupakan bagian dari prosedur validasi.

3. Langkah-langkah Pengumpulan Data

a. Persiapan

- 1) Mencari informasi tentang jumlah siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.
- 2) Mengajukan proposal penelitian.
- 3) Mengurus surat ijin penelitian.
- 4) Menyampaikan surat ijin penelitian kepada kepala sekolah SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung

5) Memepersiapkan alat-alat yang digunakan untuk pelaksanaan penelitian.

b. Pelaksanaan

- 1) Mempersiapkan siswa yang menjadi subyek penelitian.
- 2) Memberikan petunjuk kepada semua anggota subyek mengenai bentuk tes dan cara pelaksanaannya, agar proses pengambilan data berjalan dengan lancar.
- 3) Mengumpulkan dan menganalisis data yang selanjutnya disusun dalam bentuk skripsi.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang liner. maka terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas sebaran data tingkat kecepatan lari, kelincahan dan power

yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 22.0 for Windows* .

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui seragam tidaknya variasi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama dengan penelitian. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variabel X dan Y bersifat homogen.

c. Uji Linieritas

. Uji linieritas digunakan untuk mengetahui sifat hubungan linier atau tidak antara variabel bebas dan variabel terikat, atau untuk menguji data yang di peroleh sudah linier atau tidak.

2. Uji Hipotesis

. Uji prasyarat analisis dapat diketahui bahwa data berdistribusi normal, homogen, dan linier, maka hipotesis dapat dilakukan. Sebelum dilakukan analisis statistik untuk membuktikan hipotesis ada hubungan yang diberikan antara variabel bebas yaitu kecepatan lari, kelincahan dan power terhadap keterampilan bermain.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel

1. Kecepatan

Variabel kecepatan diukur dengan tes lari sprint jarak 30 m. Hasil tes lari sprint jarak 30 m dijabarkan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 4.1

Hasil Tes Kecepatan (Lari Sprint 30 m)

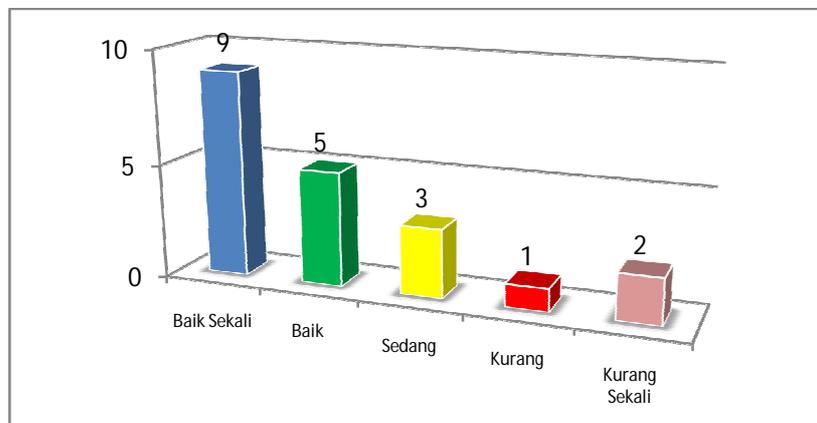
Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
3,58 – 3,91	Baik Sekali	9	45%
3,92 – 4,34	Baik	5	25%
4,35 – 4,72	Sedang	3	15%
4,73 – 5,11	Kurang	1	5%
5,12 – 5,50	Kurang Sekali	2	10%
Total		20	100%

Sumber : Data diolah Peneliti

Hasil tes kecepatan lari sprint 30 m apabila ditampilkan dalam diagram adalah sebagai berikut.

Gambar 4.1

Grafik Hasil Tes Kecepatan



Berdasarkan tabel 4.1 dan gambar 4.1 di atas dapat diambil kesimpulan bahwa hasil tes kecepatan lari sprint 30 m diperoleh hasil dari 20 siswa sebanyak 9 siswa termasuk dalam kategori baik sekali, 5 siswa termasuk kategori baik, 3 siswa termasuk kategori sedang, 1 siswa memperoleh kategori kurang, dan 2 siswa termasuk dalam kategori kurang sekali.

2. Kelincahan

Variabel kelincahan diukur dengan melakukan tes lari bolak-balik. Hasil tes kelincahan dengan melakukan lari bolak-balik dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut.

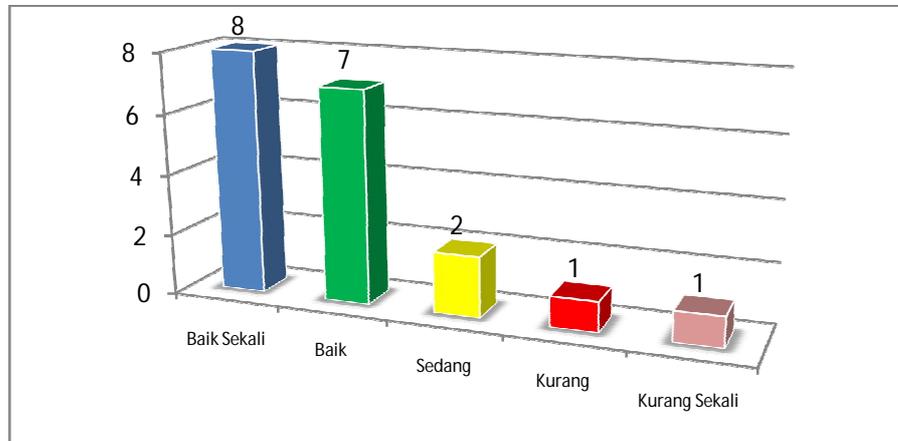
Tabel 4.2
Hasil Tes Kelincahan (Lari Bolak-balik)

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
< 12,10	Baik Sekali	8	40%
12,11 – 13,52	Baik	7	35%
13,53 – 14,96	Sedang	2	10%
14,97 – 16,39	Kurang	1	5%
> 16,40	Kurang Sekali	1	5%
Total		20	100%

Sumber : Data diolah Peneliti

Hasil tes kelincahan dengan lari bolak-balik apabila ditampilkan dalam diagram adalah sebagai berikut.

Gambar 4.2
Grafik Hasil Tes Kelincahan



Berdasarkan tabel 4.2 dan gambar 4.2 di atas dapat diambil kesimpulan bahwa hasil tes kelincahan diperoleh hasil dari 20 siswa sebanyak 8 siswa termasuk dalam kategori baik sekali, 7 siswa termasuk kategori baik, dan 2 siswa termasuk kategori sedang, sedangkan yang termasuk kategori kurang dan kurang sekali masing-masing ada 1 siswa.

3. *Power*

Power atau daya ledak diukur dengan *vertical jump*. Tes ini dilakukan untuk mengukur *power* tungkai. Hasil dari tes kelincahan dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut.

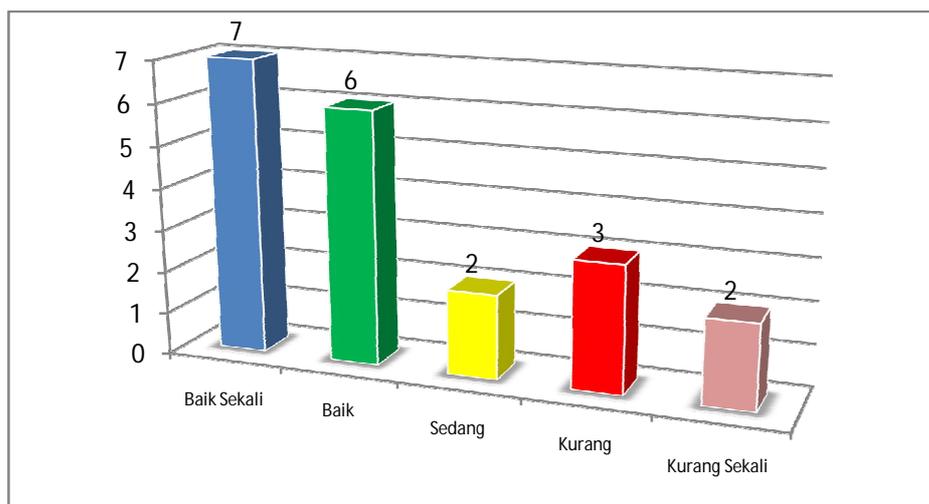
Tabel 4.2
Hasil Tes *Power*

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
> 650	Baik Sekali	7	35%
600 – 650	Baik	6	30%
500 – 649	Sedang	2	10%
400 – 499	Kurang	3	15%
< 399	Kurang Sekali	2	10%
Total		20	100%

Sumber : Data diolah Peneliti

Hasil tes *power* apabila ditampilkan dalam diagram adalah sebagai berikut.

Gambar 4.3
Grafik Hasil Tes *Power*



Berdasarkan tabel 4.3 dan gambar 4.3 di atas dapat diambil kesimpulan bahwa hasil tes *power* diperoleh hasil dari 20 siswa sebanyak 14 siswa termasuk dalam kategori sekali, dan 6 siswa termasuk kategori sedang. Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori sangat baik, kurang dan kurang sekali.

4. Keterampilan Bermain

Keterampilan bermain digunakan untuk mengukur kemampuan umum dalam sepak bola. Jenis tes adalah *passing* menggunakan kaki secara bergantian. Hasil tes keterampilan bermain dapat dilihat pada tabel 4.4 dan gambar 4.4 berikut.

Tabel 4.4

Hasil Tes Keterampilan Bermain Sepak Bola

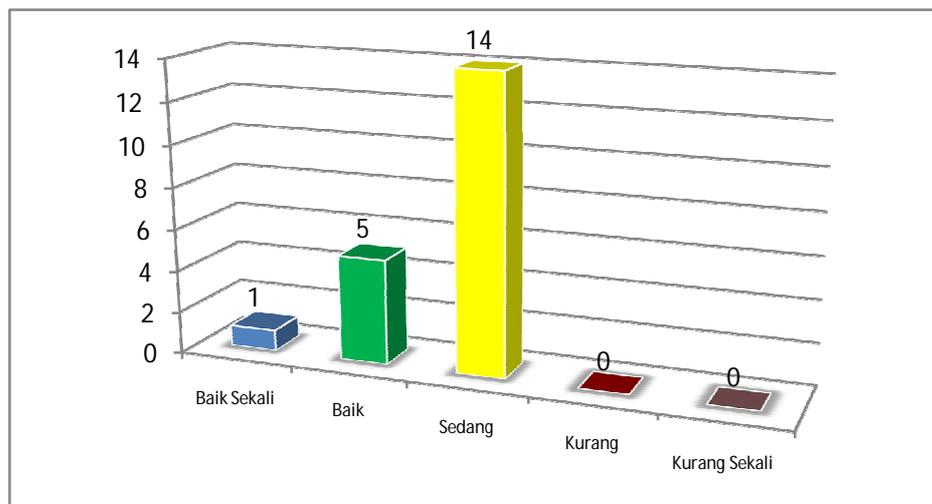
Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$\leq 31,00$	Baik Sekali	1	5%
30,99 – 34,00	Baik	5	25%
33,99 – 37,00	Sedang	14	70%
36,99 – 40,00	Kurang	0	0%
$> 40,00$	Kurang Sekali	0	0%
Total		20	100%

Sumber : Data diolah Peneliti

Hasil tes keterampilan bermain dalam sepak bola apabila ditampilkan dalam diagram adalah sebagai berikut.

Gambar 4.4

Grafik Hasil Tes Keterampilan Bermain Sepak Bola



Berdasarkan tabel 4.4 dan gambar 4.4 di atas dapat diambil kesimpulan bahwa hasil tes keterampilan bermain diperoleh hasil dari 20 siswa sebanyak 1 siswa termasuk dalam kategori baik sekali, dan 5 siswa termasuk kategori baik, dan 14 siswa termasuk kategori sedang. Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori kurang dan kurang sekali.

B. Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji linieritas.

a. Uji Normalitas

Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh. Pengujian normalitas menggunakan uji Chi Kuadrat. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Asymp. Sig dengan 0,05 dengankriteria menerima hipotesis atau data berdistribusi normal apabila Asymp. Sig lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak atau data berdistribusi tidak normal.

Berikut adalah hasil uji normalitas yang dilakukan dengan bantuan SPSS for windows menggunakan uji Chi Kuadrat.

Tabel 4.5

Hasil Uji Normalitas dengan Chi Kuadrat

Test Statistics				
	Kecepatan	Kelincahan	<i>Power</i>	Ketrampilan Bermain
Chi-Square	10,000 ^a	10,500 ^a	10,500 ^a	5,500 ^a
df	4	4	4	4
Asymp. Sig.	,040	,033	,033	,240

Sumber : Data SPSS diolah Peneliti

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi

normal diterima, sehingga data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui seragam tidaknya variasi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama dengan penelitian. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah apabila nilai signifikansi $< 0,05$, maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama, sebaliknya jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama.

Hasil uji homogenitas yang dilakukan dengan bantuan SPSS for Windows dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut.

Tabel 4.6
Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kecepatan	4,696	4	15	,012
Kelincahan	2,229	4	15	,115
<i>Power</i>	2,222	4	15	,116

Sumber : Data SPSS diolah Peneliti

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi untuk semua variabel bebas $> 0,05$, artinya data untuk masing-masing variabel mempunyai varian yang sama

c. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui sifat hubungan linier atau tidak antara variabel bebas dan variabel terikat, regresi dikatakan linier apabila signifikansi lebih kecil dari 0,05.

Hasil uji linieritas yang dihitung dengan bantuan program SPSS for Windows dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut.

Tabel 4.7

Hasil Uji Linieritas

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: Kecepatan

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	,478	16,481	1	18	,001	0,538	,665

The independent variable is Ketrampilan Bermain.

Dependent Variable: Kelincahan

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	,392	11,605	1	18	,003	,787	,538

The independent variable is Ketrampilan Bermain.

Dependent Variable: *Power*

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	,576	24,424	1	18	,000	,602	,637

The independent variable is Ketrampilan Bermain.

Sumber : Data SPSS diolah peneliti.

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa nilai signifikansinya $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara masing-masing variabel.

C. Uji Hipotesis

Berdasarkan uji prasyarat analisis dapat diketahui bahwa data berdistribusi normal, homogen, dan linier, maka hipotesis dapat dilakukan. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kecepatan, kelincahan dan *power* dengan keterampilan bermain, pengujian hipotesis pertama, kedua, ketiga dilakukan dengan teknik analisis korelasi, sedangkan pengujian hipotesis keempat menggunakan teknik analisis regresi ganda.

a. Uji Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama menyatakan terdapat hubungan antara kecepatan dengan keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung. Pengujian hipotesis pertama menggunakan teknik analisis korelasi sederhana, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.8 berikut.

Tabel 4.8
Hasil Uji Hipotesis 1
Correlations

		Kecepatan	Ketrampilan Bermain
Kecepatan	Pearson Correlation	1	,691**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	20	20
Ketrampilan Bermain	Pearson Correlation	,691**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber : Data SPSS diolah Peneliti

Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,691 dan lebih besar dari $r_{\text{-tabel}} = 0,444$, berarti dinyatakan bahwa ada hubungan signifikan tingkat

kecepatan dengan keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.

b. Pengujian Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua menyatakan terdapat hubungan antara kelincahan dengan keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung. Pengujian hipotesis kedua menggunakan teknik analisis korelasi sederhana, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.9 berikut.

Tabel 4.9
Hasil Uji Hipotesis 2

		Kelincahan	Ketrampilan Bermain
Kelincahan	Pearson Correlation	1	,626 **
	Sig. (2-tailed)		,003
	N	20	20
Ketrampilan Bermain	Pearson Correlation	,626 **	1
	Sig. (2-tailed)	,003	
	N	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber : Data SPSS diolah Peneliti

Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,626 dan lebih besar dari $r_{\text{tabel}} = 0,444$, berarti dinyatakan bahwa ada hubungan signifikan tingkat kelincahan dengan keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.

c. Pengujian Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga menyatakan terdapat hubungan antara *power* dengan keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung. Pengujian hipotesis ketiga menggunakan teknik analisis korelasi sederhana, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.10 berikut.

Tabel 4.10
Hasil Uji Hipotesis 3

		<i>Power</i>	Ketrampilan Bermain
<i>Power</i>	Pearson Correlation	1	,759**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	20	20
Ketrampilan Bermain	Pearson Correlation	,759**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber : Data SPSS diolah Peneliti

Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,759 dan lebih besar dari $r_{\text{tabel}} = 0,444$, berarti dinyatakan bahwa ada hubungan signifikan tingkat *power* dengan keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung.

d. Pengujian Hipotesis Keempat

Hipotesis keempat yang berbunyi ada hubungan antara kecepatan lari, kelincahan, dan *power* terhadap keterampilan bermain pada siswa ekstrakurikuler sepakbola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan dibuktikan

dengan analisis regresi ganda. Pengujian hipotesis keempat dapat dilihat pada tabel 4.11 berikut.

Tabel 4.11
Hasil Uji Hipotesis 4

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	21,6602	3	7,201	7,707	,002 ^b
	Residual	14,948	16	,934		
	Total	36,550	19			

a. Dependent Variable: Ketrampilan Bermain

b. Predictors: (Constant), *Power*, Kecepatan, Kelincahan

Sumber : Data SPSS diolah Peneliti

Signifikansi koefisien regresi ganda, dilakukan dengan menggunakan harga F. Dari analisis korelasi ganda diperoleh F-hitung sebesar 7,707 , kemudian dikonsultasikan dengan F-tabel pada db 3 lawan 16 dengan taraf signifikansi 5%, diperoleh F-tabel sebesar 3,24. Ternyata Harga F-hitung 7,707 lebih besar dari F-tabel 3,24, berarti regresi gandanya signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelincahan dan *power* terhadap keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepakbola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan.

Tabel 4.12
Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,769 ^a	,591	,514	,96657

a. Predictors: (Constant), *Power*, Kecepatan, Kelincahan

Sumber : Data SPSS diolah Peneliti

Analisis korelasi ganda disertai dengan harga koefisien determinasi (R^2). Koefisien determinasi yang diperoleh adalah 0,576, artinya $(0,576 \times 100\%) = 57,6\%$ tinggi rendahnya keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan ditentukan oleh kecepatan, kelincahan dan *power*, sedangkan sisanya 42,4 % ditentukan oleh faktor atau variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Tabel 4.13
Hasil Uji Regresi Berganda

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	,369	,479		,769	,457
Kecepatan	,089	,379	,085	,234	,818
Kelincahan	,151	,330	,130	,458	,653
<i>Power</i>	,707	,352	,594	2,011	,062

a. Dependent Variable: Keterampilan Bermain

Sumber : Data SPSS diolah Peneliti

Uji regresi ganda disertai dengan persamaan regresi sebagai berikut: $Y = \beta_0 + \beta_1X_1 + \beta_2X_2 + \beta_3X_3 + \varepsilon$

$$= 0,369 + 0,089X_1 + 0,151X_2 + 0,707X_3$$

Dari persamaan regresi tersebut maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Konstanta sebesar 0,369; artinya jika kecepatan (X_1), kelincahan (X_2) dan *power* (X_3) nilainya adalah 0, maka keterampilan bermain sebesar 0,369.

- b. Koefisien regresi variabel kecepatan 0,089; artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan kecepatan mengalami kenaikan 1%, maka keterampilan bermain (Y) akan mengalami kenaikan sebesar 0,089.
- c. Koefisien regresi variabel kelincahan 0,151; artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan kelincahan mengalami kenaikan 1%, maka keterampilan bermain (Y) akan mengalami kenaikan sebesar 0,151.
- d. Koefisien regresi variabel *power* 0,707; artinya jika variabel independen lain nilainya tetap dan *power* mengalami kenaikan 1%, maka keterampilan bermain (Y) akan mengalami kenaikan sebesar 0,707.

D. Pembahasan

1. Hubungan Antara Kecepatan Lari terhadap Keterampilan Bermain pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan *power* terhadap keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu ada hubungan yang signifikan antara kecepatan (X_1) dengan keterampilan bermain (Y).

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Rejotangan. Nilai koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,691 lebih besar dari r_{tabel} yaitu 0,444. Hasil dari penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Agus Budianto (2012) yang menyatakan ada hubungan antara kecepatan dengan keterampilan bermain siswa.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuhnya atau bagian-bagian tubuhnya melakukan satu ruang gerak tertentu. Dalam olahraga sepakbola seorang pemain harus memiliki kecepatan karena kecepatan merupakan unsur penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain yang memiliki kecepatan akan menghasilkan *dribbling* yang baik. Menurut Sajoto (1995: 9) kecepatan adalah kemampuan organisme manusia dalam melakukan gerakan ke depan dalam waktu sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil sebaik-baiknya. Dalam permainan sepakbola pemanfaatan kecepatan sangatlah dibutuhkan oleh karena itu pada saat pemain berlari dan mempunyai kecepatan yang baik maka akan keterampilan bermain sepak bola terutama dalam menggiring bola dengan lebih efektif dikarenakan penguasaan bola jauh lebih akan maksimal dibandingkan pemain yang tidak memiliki kecepatan.

2. Hubungan Antara Kelincahan dengan Keterampilan Bermain Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan

Hasil uji korelasi yang dilakukan terhadap variabel kelincahan dengan keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan bermain siswa. Nilai koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,626 lebih besar dari r_{tabel} yaitu 0,444. Hasil dari penelitian ini mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Agus Budianto (2012) dan Kurnia Khalik (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan bermain sepak bola.

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. Menurut Dedy Sumiyarsono (2005: 91), bahwa kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya.

Seorang pemain sepakbola harus mempunyai ketangkasan dan kelincahan yang baik. Dengan kelincahan, pemain akan mudah bergerak, merubah arah posisi badan sambil menggiring bola dengan cepat, sehingga pemain dapat dengan terampil bermain dan membebaskan diri dari kawalan lawan dengan cara melewati lawannya itu dengan mengecoh

lawan dengan gerakan tipu atau gerakan tiba-tiba untuk melakukan serangan untuk menciptakan gol atau mengumpan ke teman yang tidak dalam penjagaan. Kelincahan merupakan faktor paling penting saat bermain sepak bola oleh sebab itu pemain sepakbola harus memiliki kelincahan yang baik agar pada saat bermain sepak bola lebih efektif saat penguasaan bola.

3. Hubungan Antara *Power* dengan Keterampilan Bermain Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan

Hasil uji korelasi yang dilakukan terhadap variabel *power* dengan keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *power* dengan keterampilan bermain siswa. Nilai koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,759 lebih besar dari r_{tabel} yaitu 0,444.

Power atau kekuatan merupakan cara penggerak dalam setiap aktivitas, dan memang juga berperan penting dalam melindungi pemain kemungkinan cedera. Kekuatan juga dapat menjadikan pemain bisa lari lebih cepat. Menurut Dr. Muhammad Muhyi Faruq (2015) menyatakan bahwa untuk mencapai permainan yang baik salah satunya harus ada unsur kondisi fisik terutama *power* yang digunakan untuk mengangkat paha, memberi umpan (*passing*), dan saat menendang bola (*shooting*).

4. Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan, dan *Power* terhadap Keterampilan Bermain Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Usia 13-15 Tahun SMP Negeri 1 Rejotangan

Uji regresi ganda menunjukkan bahwa terdapat ada hubungan yang signifikan antara kecepatan (X1), kelincahan (X2), *power*(X3) dengan keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan (Y). Koefisien determinasi diperoleh 0,591 sehingga keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepakbola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan dipengaruhi oleh tingkat kecepatan, kelincahan, dan *power* sebesar 59,1%.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecepatan, kelincahan, *power* mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepakbola usia 13-15 SMP Negeri 1 Rejotangan. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan bermain sepak bola membutuhkan dukungan dari kemampuan lainnya, sehingga pemain sepakbola harus memiliki kemampuan yang baik secara menyeluruh dari kemampuan dengan bola maupun dengan kemampuan tanpa bola. Dalam bermain sepakbola membutuhkan pergerakan yang cepat, lincah dan memiliki kekuatan yang baik agar mampu memberikan perlawanan yang seimbang dengan kemampuan lawan.

Keterampilan bermain sepak bola adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan yang melibatkan gerak tubuh dan anggota

tubuh secara sengaja untuk mencapai tujuan tertentu atau suatu prestasi dengan menggunakan energi seefisien mungkin untuk dapat memenangkan permainan. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola harus memiliki keterampilan dasar gerak atau teknik dasar sepakbola dengan baik, sempurna, dan mempunyai keterampilan bermain sepakbola.

Teknik umum dalam permainan sepak bola secara teoritis dapat dikategorikan menjadi dua golongan, yaitu teknik gerakan tanpa bola dan teknik gerakan dengan bola. Menurut Sarjono (1982: 16) teknik gerakan tanpa bola terdiri dari lari, melompat atau meloncat, dan gerak tipu tanpa bola atau tipu badan, sedangkan teknik gerakan dengan bola antara lain menendang bola (*kicking*), menghentikan/menerima bola, menyundul bola (*heading*), merampas/merebut bola (*tackling*), menggiring bola (*dribbling*), lemparan ke dalam, gerak tipu tanpa bola, bertahan dan menyerang.

Keterampilan bermain sepakbola sangat menentukan dalam permainan sepak bola. Teknik merupakan faktor penting disamping faktor fisik, teknik dan mental seorang pemain. Keterampilan bermain sepak bola sangat penting karena apabila seseorang mampu menguasai keterampilan bermain sepak bola maka dapat bermain sepakbola dengan baik. Penguasaan teknik bola yang benar dapat memudahkan siswa untuk mengembangkan kemampuan bermain sepakbola.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka kesimpulan dari penelitian ini adalah :

1. Ada hubungan antara kecepatan dengan keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13 – 15 SMP Negeri 1 Rejotangan.
2. Ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13 – 15 SMP Negeri 1 Rejotangan.
3. Ada hubungan antara *power* dengan keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13 – 15 SMP Negeri 1 Rejotangan.
4. Ada hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan *power* dengan keterampilan bermain siswa ekstrakurikuler sepak bola usia 13 – 15 SMP Negeri 1 Rejotangan. Hasil uji regresi berganda menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi yang diperoleh adalah 0,591, artinya tinggi rendahnya keterampilan bermain sepak bola ditentukan oleh kecepatan, kelincahan dan *power* sebesar 59,1%, sedangkan sisanya 40,9% ditentukan oleh faktor atau variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang pendidikan.

1. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat menjadi tolok ukur dan evaluasi bagaimana usaha untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola.
2. Bagi pemain, bahwa kemampuan bermain sepak bola sangat berpengaruh terhadap keterampilan bermain sepak bola.

C. Saran

1. Pelatih harus mampu memberikan program latihan yang lebih efektif dalam peningkatan keterampilan bermain bola.
2. Pemain harus mau berlatih lebih keras untuk dapat memiliki keterampilan bermain yang maksimal.
3. Bagi pelaku olahraga sepakbola, bahwa kemampuan bermain dengan bola maupun tanpa bola akan mempengaruhi prestasi bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Budianto. 2012. *Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Siswa Usia 14-15 Tahun di Sekolah Speak Bola Baturetno Bantul*. Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Amung, M. dan Yudha M. Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Peneletian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dzulkarnain, Didik. 2013. *Tingkat Keterampilan dengan Bermain Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 14 Yogyakarta Tahun Ajaran 2012/2013*. Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fauzi, F. 2013. *Tingkat Keterampilan Sepak Bola Siswa SSB Bina Nusantara Kabupaten Klaten*. Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fenanlampir, Albertus dan Faruq Muhammad Muhyi. 2015. *Buku Tes dan Pengukuran dalam Olahraga* . Yogyakarta: CV. Andi Offsett.
- Gunarso,Singgih D. 2004. *Psikologi anak dan Remaja*. Jakarta : Gunung Mulia
- Ivan, Dermawan. 2013. *Pengaruh Metode Latihan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Passing dan Control dalam Permainan Sepak Bola Atlit SSB Bidasari Kapau*. Skripsi: Universitas Negeri Padang.
- Kurnia, Khalik. 2017. *Hubungan Kecepatan dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Klub Jantho FC*. Skripsi: Universitas Serambi Mekah.
- Mashuri, Hendra. 2013. *Pengaruh Latihan Single Leg Depth Jumps dan Plyometric Depth Jumps terhadap Power Otot Tungkai*. Jurnal Altius. Volume 2 Nomor 2 : 28 - 35
- Moeloek, Dangsina dan Tjokro Arjadino. 1984. *Kondisi fisik yang diperlukan dalam sepak bola*. (online), tersedia: <http://landasanteori.com/2016/10/pengertian-sepak-bola-definisi-teknik>. Diunduh 24 juni 2018.
- Mielke, Danny. 2007. *Buku Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. FPOK UPI.

- Nurhasan. 1986. *Buku Materi Pokok Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Universitas Terbuka. Depdikbud.
- Rachman, A. 2013. *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola (SSB) Sawunggaling Usia 10-12 Tahun Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen Tahun 2013*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Sarjono 1982:16. *Tingkat Keterampilan dengan Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas Atas SD Negeri 2 Kandangwangi Wanadadi Banjarnegara*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Subroto, Toto dkk. 2010. *Permainan Besar (Bola Voli dan Sepak Bola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Syaefuddin, Arief. 2007. *Survei Tingkat Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Negeri Subah Tahun Ajaran 2006/2007*. Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Usman, Uzer, M dan Setiawati, L. 1993. *Pengertian ekstrakurikuler*. (online), tersedia: <http://landasanteori.com/2015/11/pengertian-ekstrakurikuler-definisi>. Diunduh 24 Juni 2018



Yayasan Pembina Lembaga Pendidikan Perguruan Tinggi PGRI Kediri
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT (LPPM)
 Alamat: Kampus I Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri (64112) Telp.(0354) 771576, Fax. 771576
 Website: <http://lp2m.unpkediri.ac.id>, Email: lemlit@unpkediri.ac.id; lemlit.unpkediri@gmail.com

Nomor : 9094.07/LPPM.UN PGRI Kd/V/2018
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Ijin Melakukan Penelitian

06 Mei 2018

Kepada Yth. KEPALA SEKOLAH SMPN 1 REJOTANGAN
 di : Jalan.Kandung gang 1, kecamatan Rejotangan,Kab.Tulungagung

Dengan ini kami hadapkan mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri:

NAMA : PANDU MAULANA WIJAYA
 NPM : 13.1.01.09.0230
 FAK - PRODI : FKIP-Penjaskesrek
 Maksud : Ijin melakukan penelitian untuk penulisan Skripsi
 JUDUL :

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI, KELINCAHAN DAN POWER TERHADAP
 KETRAMPILAN BERMAIN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA USIA 13-15
 SMPN 1 REJOTANGAN TULUNGAGUNG**

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuannya untuk memberi ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan guna mendapatkan data-data penelitian pada lembaga yang bapak/ibu/sdr. pimpin sebagai bahan penulisan Skripsi Program Sarjana (S1).



Tembusan :
 1. Kaprodi
 2. Dosen Pembimbing 1 dan 2



Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat Universitas Nusantara PGRI Kediri



PEMERINTAH KABUPATEN TULUNGAGUNG
 DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
 UNIT SATUAN PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 REJOTANGAN
Jl. Kandung Gg. I Telp. (0355)-395658 E-mail:smpn1_rejotangan@yahoo.co.id
 TULUNGAGUNG

SURAT KETERANGAN
 No. 800/626/104.206/2018

Yang bertanda tanda tangan dibawah ini :

Nama : ADI SUTIGNYO, S.Pd
 NIP : 19680121 199103 1004
 Jabatan : Kepala SMP Negeri 1 Rejotangan Tulungagung
 Alamat : Jl. Kandung Gg. I, Rejotangan Tulungagung

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Pandu Maulana Wijaya
 NIM : 13.1.01.09.0230
 Fak/ Jurusan : Penjaskesrek

Adalah Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah melaksanakan Penelitian dalam rangka menyelesaikan tugas akhir S1 pada tanggal 27 Juli 2018 di SMPN 1 Rejotangan Tulungagung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Diberikan di SMPN 1 Rejotangan
 Tulungagung
 Tanggal : 9 Agustus 2018

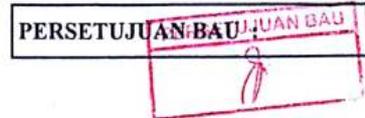
Kepala Sekolah



ADI SUTIGNYO, S.Pd

Rebina Tk. I

NIP. 19680121 199103 1 004



BERITA ACARA KEMAJUAN PEMBIMBINGAN PENULISAN KARYA TULIS ILMIAH

1. NAMA MAHASISWA : Pandu Maulana Wijaya
 NPM : 13.1.01.09.0230
 Fak/Jur/Prodi : FKIP / Penjerkesrek
 Alamat Rumah : Rejotangan, Tulungagung
 Alamat email : Pandums43@gmail.com
 No. Telp. / HP : 085 649769 423
2. DOSEN PEMBIMBING I : Drs. H. Setyo Harmono, M.pd
 Alamat Rumah : _____
 Alamat email : _____
 No. Telp. / HP. : _____
3. DOSEN PEMBIMBING II : Red Prasetyo Herpanadita, M.pd
 Alamat Rumah : _____
 Alamat email : _____
 No. Telp. / HP. : _____
4. JUDUL KTI : _____
Hubungan Antara Kecepatan Lari, Kelincahan, dan Power
terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Siswa
Ekstrakurikuler Sepak Bola Usia 13-15 SMP Negeri 1
Rejotangan Tulungagung.

Catatan :

1. Periode Bimbingan (Sesuai SK Rektor) : _____
 2. Jadwal Bimbingan : _____

	Hari	Pukul	Tempat / Ruang
Pembimbing I			
Pembimbing II			

3. Kemajuan Bimbingan : _____

Pembimbing I

NO.	TANGGAL	MATERI	MASALAH	TT. DOSEN
		BAB I	Pendahuluan	
		"	Rumusan masalah	
		BAB II	Kajian Teori	
			Hipotesis	
		BAB III	Metode Penelitian	
			Populasi dan Sampel	
			Instrumen dan Pengumpulan data	

Pembimbing II

NO.	TANGGAL	MATERI	MASALAH	TT. DOSEN
	5-4-2017	BAB I	Latar Belakang (Pendahuluan)	
			Rumusan	
		BAB II	Kajian Teori	
			Pengertian, kerangka berpikir	
		BAB III	Metode Penelitian	
			Teknik dan Pendekatan	
			Populasi dan Sampel	
			Instrumen dan teknik Penelitian	
			Teknik Analisis Data.	

Mengetahui,
Kaprosdi

Prs. Slamet Irajidi, M.Pd
NIDN 0015066801

Kediri, 5-07-2018
Mahasiswa Ybs,

Pando Maulana W
NPM13.1.01.09.0230

Lampiran 4

HASIL TES PENGUKURAN

1. Tes Kecepatan Lari

Kode Responden	Prestasi	Kategori
Pmk	4,66	Sedang
Mr	2,9	Baik Sekali
Hki	3,74	Baik Sekali
Ib	2,91	Baik Sekali
And	3,89	Baik Sekali
Alm	5,35	Kurang Sekali
Ady	4,28	Baik
Rm	2,93	Baik Sekali
Vk	4,28	Baik
Iv	4,92	Kurang
Dk	3,55	Baik Sekali
Pc	5,12	Kurang Sekali
Tk	4,71	Sedang
Yg	3,13	Baik Sekali
Ndo	4,11	Baik
Ang	2,65	Baik Sekali
Dki	3,21	Baik Sekali
Frz	4,05	Baik
Fmsh	4,13	Baik
Alf	4,63	Sedang

2. Tes Kelincahan

Kode Responden	Prestasi	Kategori
Pmk	14,12	Sedang
Mr	11,35	Baik Sekali
Hki	12,13	Baik
Ib	11,88	Baik Sekali
And	12,22	Baik
Alm	16,44	Kurang Sekali
Ady	11,95	Baik Sekali
Rm	10,82	Baik Sekali
Vk	12,11	Baik
Iv	15,12	Kurang
Dk	10,98	Baik Sekali
Pc	15,25	Kurang
Tk	12,5	Baik
Yg	12,24	Baik
Ndo	12,22	Baik
Ang	10,37	Baik Sekali
Dki	10,58	Baik Sekali
Frz	14,15	Sedang
Fmsh	12,31	Baik
Alf	11,1	Baik Sekali

3. Tes Power

Kode Responden	Berat Badan	Tinggi Raihan	Tinggi Loncatan	Power	Kategori
Pmk	50	51	75	542,22	Baik
Mr	47	50	113	825,78	Baik Sekali
Hki	55	62	89	632,62	Baik
Ib	50	62	89	575,11	Baik
And	50	50	80	606,22	Baik Sekali
Alm	51	50	68	478,97	Kurang Sekali
Ady	58	52	76	628,97	Baik
Rm	55	50	115	981,56	Baik Sekali
Vk	50	51	83	626,10	Baik
Iv	45	40	63	477,72	Sedang
Dk	52	60	119	884,15	Baik Sekali
Pc	40	40	51	293,67	Kurang
Tk	42	43	89	630,56	Baik
Yg	40	40	112	751,32	Baik Sekali
Ndo	45	50	59	298,84	Baik
Ang	50	60	120	857,32	Baik Sekali
Dki	50	50	112	871,49	Baik Sekali
Frz	52	60	120	891,61	Baik
Fmsh	50	61	80	482,44	Kurang
Alf	42	43	89	630,56	Sedang

4. Tes Keterampilan Bermain

Kode Responden	Prestasi	Kategori
Pmk	34,10	Sedang
Mr	30,90	Baik Sekali
Hki	31,94	Baik
Ib	34,40	Sedang
And	33,30	Baik
Alm	38,23	Kurang
Ady	32,57	Baik
Rm	28,20	Baik Sekali
Vk	31,75	Baik
Iv	38,50	Kurang
Dk	30,20	Baik Sekali
Pc	40,25	Kurang Sekali
Tk	33,60	Baik
Yg	28,50	Baik Sekali
Ndo	40,20	Kurang Sekali
Ang	27,50	Baik Sekali
Dki	28,50	Baik Sekali
Frz	29,50	Baik Sekali
Fmsh	37,25	Kurang
Alf	32,40	Baik

Lampiran 5

TABULASI DATA

No. Responden	Kecepatan	Kelincahan	Power	Keterampilan Bermain Sepak Bola
1	4,66	14,12	542,22	34,10
2	2,9	11,35	825,78	30,90
3	3,74	12,13	632,62	31,94
4	2,91	11,88	575,11	34,40
5	3,89	11,11	606,22	33,30
6	5,35	14,92	478,97	34,65
7	4,28	11,95	628,97	32,57
8	2,93	10,82	981,56	31,50
9	3,19	11,51	626,10	31,75
10	4,92	12,3	477,72	33,08
11	3,55	10,98	884,15	31,94
12	5,12	12,84	293,67	34,50
13	4,71	12,5	630,56	33,60
14	3,13	12,24	751,32	33,25
15	4,11	12,01	298,84	34,56
16	2,65	10,37	857,32	32,20
17	3,21	10,58	871,49	32,30
18	4,05	11,87	891,61	33,30
19	4,13	12,31	482,44	33,70
20	4,63	12,12	630,56	32,40

Lampiran 6

DATA HASIL SPSS

HASIL UJI NORMALITAS

Test Statistics

	Kecepatan	Kelincahan	Power	Ketrampilan Bermain
Chi-Square	10,000 ^a	10,500 ^a	10,500 ^a	5,500 ^a
df	4	4	4	4
Asymp. Sig.	,040	,033	,033	,240

HASIL UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kecepatan	4,696	4	15	,012
Kelincahan	2,229	4	15	,115
Power	2,222	4	15	,116

HASIL UJI LINIERITAS

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: Kecepatan

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	,478	16,481	1	18	,001	0,538	,665

The independent variable is Ketrampilan Bermain.

Dependent Variable: Kelincahan

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	,392	11,605	1	18	,003	,787	,538

The independent variable is Ketrampilan Bermain.

Dependent Variable: Power

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	,576	24,424	1	18	,000	,602	,637

The independent variable is Ketrampilan Bermain.

UJI HIPOTESIS 1**Correlations**

		Kecepatan	Ketrampilan Bermain
Kecepatan	Pearson Correlation	1	,691**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	20	20
Ketrampilan Bermain	Pearson Correlation	,691**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

UJI HIPOTESIS 2**Correlations**

		Kelincahan	Ketrampilan Bermain
Kelincahan	Pearson Correlation	1	,626**
	Sig. (2-tailed)		,003
	N	20	20
Ketrampilan Bermain	Pearson Correlation	,626**	1
	Sig. (2-tailed)	,003	
	N	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

UJI HIPOTESIS 3**Correlations**

		<i>Power</i>	Ketrampilan Bermain
<i>Power</i>	Pearson Correlation	1	,759**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	20	20
Ketrampilan Bermain	Pearson Correlation	,759**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

UJI HIPOTESIS 4

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	21,6602	3	7,201	7,707	,002 ^b
	Residual	14,948	16	,934		
	Total	36,550	19			

a. Dependent Variable: Ketrampilan Bermain

b. Predictors: (Constant), *Power*, Kecepatan, Kelincahan

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,769 ^a	,591	,514	,96657

a. Predictors: (Constant), *Power*, Kecepatan, Kelincahan

ANALISIS REGRESI BERGANDA

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	,369	,479		,769	,457
	Kecepatan	,089	,379	,085	,234	,818
	Kelincahan	,151	,330	,130	,458	,653
	<i>Power</i>	,707	,352	,594	2,011	,062

a. Dependent Variable: Ketrampilan Bermain

Lampiran 7

DISTRIBUSI r_{tabel} Tabel Nilai Kritis R Pearson ($p = 0,05$)

N	DB	R	N	DB	R	N	DB	R
3	1	0,997	36	34	0,329	69	67	0,237
4	2	0,950	37	35	0,325	70	68	0,235
5	3	0,878	38	36	0,320	71	69	0,234
6	4	0,811	39	37	0,316	72	70	0,232
7	5	0,754	40	38	0,312	73	71	0,230
8	6	0,707	41	39	0,308	74	72	0,229
9	7	0,666	42	40	0,304	75	73	0,227
10	8	0,632	43	41	0,301	76	74	0,226
11	9	0,602	44	42	0,297	77	75	0,224
12	10	0,576	45	43	0,294	78	76	0,223
13	11	0,553	46	44	0,291	79	77	0,221
14	12	0,532	47	45	0,288	80	78	0,220
15	13	0,514	48	46	0,285	81	79	0,219
16	14	0,497	49	47	0,282	82	80	0,217
17	15	0,482	50	48	0,279	83	81	0,216
18	16	0,468	51	49	0,276	84	82	0,215
19	17	0,456	52	50	0,273	85	83	0,213
20	18	0,444	53	51	0,271	86	84	0,212
21	19	0,433	54	52	0,268	87	85	0,211
22	20	0,423	55	53	0,266	88	86	0,210
23	21	0,413	56	54	0,263	89	87	0,208
24	22	0,404	57	55	0,261	90	88	0,207
25	23	0,396	58	56	0,259	91	89	0,206
26	24	0,388	59	57	0,256	92	90	0,205
27	25	0,381	60	58	0,254	93	91	0,204
28	26	0,374	61	59	0,252	94	92	0,203
29	27	0,367	62	60	0,250	95	93	0,202
30	28	0,361	63	61	0,248	96	94	0,201
31	29	0,355	64	62	0,246	97	95	0,200
32	30	0,349	65	63	0,244	98	96	0,199
33	31	0,344	66	64	0,242	99	97	0,198
34	32	0,339	67	65	0,240	100	98	0,197
35	33	0,334	68	66	0,239	101	99	0,196

Lampiran 8

DISTRIBUSI $F_{\text{tabel } 0,05}$

DEGREES OF FREEDOM FOR NOMINATOR

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	15	20	24	30	40	60	120	∞
1	161	200	216	225	230	234	237	239	241	242	244	246	248	249	250	251	252	253	254
2	18,5	19,0	19,2	19,2	19,3	19,3	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5
3	10,1	9,55	9,28	9,12	9,01	8,94	8,89	8,85	8,81	8,79	8,74	8,70	8,66	8,64	8,62	8,59	8,57	8,55	8,53
4	7,71	6,94	6,59	6,39	6,26	6,16	6,09	6,04	6,00	5,96	5,91	5,86	5,80	5,77	5,75	5,72	5,69	5,66	5,63
5	6,61	5,79	5,41	5,19	5,05	4,95	4,88	4,82	4,77	4,74	4,68	4,62	4,56	4,53	4,50	4,46	4,43	4,40	4,37
6	5,99	5,14	4,76	4,53	4,39	4,28	4,21	4,15	4,10	4,06	4,00	3,94	3,87	3,84	3,81	3,77	3,74	3,70	3,67
7	5,59	4,74	4,35	4,12	3,97	3,87	3,79	3,73	3,68	3,64	3,57	3,51	3,44	3,41	3,38	3,34	3,30	3,27	3,23
8	5,32	4,46	4,07	3,84	3,69	3,58	3,50	3,44	3,39	3,35	3,28	3,22	3,15	3,12	3,08	3,04	3,01	2,97	2,93
9	5,12	4,26	3,86	3,63	3,48	3,37	3,29	3,23	3,18	3,14	3,07	3,01	2,94	2,90	2,86	2,83	2,79	2,75	2,71
10	4,96	4,10	3,71	3,48	3,33	3,22	3,14	3,07	3,02	2,98	2,91	2,85	2,77	2,74	2,70	2,66	2,62	2,58	2,54
11	4,84	3,98	3,59	3,36	3,20	3,09	3,01	2,95	2,90	2,85	2,79	2,72	2,65	2,61	2,57	2,53	2,49	2,45	2,40
12	4,75	3,89	3,49	3,26	3,11	3,00	2,91	2,85	2,80	2,75	2,69	2,62	2,54	2,51	2,47	2,43	2,38	2,34	2,30
13	4,67	3,81	3,41	3,13	3,03	2,92	2,83	2,77	2,71	2,67	2,60	2,53	2,46	2,42	2,38	2,34	2,30	2,25	2,21
14	4,60	3,74	3,34	3,11	2,96	2,85	2,76	2,70	2,65	2,60	2,53	2,46	2,39	2,35	2,31	2,27	2,22	2,18	2,13
15	4,54	3,68	3,29	3,06	2,90	2,79	2,71	2,64	2,59	2,54	2,48	2,40	2,33	2,29	2,25	2,20	2,16	2,11	2,07
16	4,49	3,63	3,24	3,01	2,85	2,74	2,66	2,59	2,54	2,49	2,42	2,35	2,28	2,24	2,19	2,15	2,11	2,06	2,01
17	4,45	3,59	3,20	2,96	2,81	2,70	2,61	2,55	2,49	2,45	2,38	2,31	2,23	2,19	2,15	2,10	2,06	2,01	1,96
18	4,41	3,55	3,16	2,93	2,77	2,66	2,58	2,51	2,46	2,41	2,34	2,27	2,19	2,15	2,11	2,06	2,02	1,97	1,92
19	4,38	3,52	3,13	2,90	2,74	2,63	2,54	2,48	2,42	2,38	2,31	2,23	2,16	2,11	2,07	2,03	1,98	1,93	1,88
20	4,35	3,49	3,10	2,87	2,71	2,60	2,51	2,45	2,39	2,35	2,28	2,20	2,12	2,08	2,04	1,99	1,95	1,90	1,84
21	4,32	3,47	3,07	2,84	2,68	2,57	2,49	2,42	2,37	2,32	2,25	2,18	2,10	2,05	2,01	1,96	1,92	1,87	1,81
22	4,30	3,44	3,05	2,82	2,66	2,55	2,46	2,40	2,34	2,30	2,23	2,15	2,07	2,03	1,98	1,94	1,89	1,84	1,78
23	4,28	3,42	3,03	2,80	2,64	2,53	2,44	2,37	2,32	2,27	2,20	2,13	2,05	2,01	1,96	1,91	1,86	1,81	1,76
24	4,26	3,40	3,01	2,78	2,62	2,51	2,42	2,36	2,30	2,25	2,18	2,11	2,03	1,98	1,94	1,89	1,84	1,79	1,73
25	4,24	3,39	2,99	2,76	2,60	2,49	2,40	2,34	2,28	2,24	2,16	2,09	2,01	1,96	1,92	1,87	1,82	1,77	1,71
30	4,17	3,32	2,92	2,69	2,53	2,42	2,33	2,27	2,21	2,16	2,09	2,01	1,93	1,89	1,84	1,79	1,74	1,68	1,62
40	4,08	3,23	2,84	2,61	2,45	2,34	2,25	2,18	2,12	2,08	2,00	1,92	1,84	1,79	1,74	1,69	1,64	1,58	1,51
50	4,08	3,18	2,79	2,56	2,40	2,29	2,20	2,13	2,07	2,02	1,95	1,87	1,78	1,74	1,69	1,63	1,56	1,50	1,41
60	4,00	3,15	2,76	2,53	2,37	2,25	2,17	2,10	2,04	1,99	1,92	1,84	1,75	1,70	1,65	1,59	1,53	1,47	1,39
100	3,94	3,09	2,70	2,46	2,30	2,19	2,10	2,03	1,97	1,92	1,85	1,80	1,68	1,63	1,57	1,51	1,46	1,40	1,28
120	3,92	3,07	2,68	2,45	2,29	2,18	2,09	2,02	1,96	1,91	1,83	1,75	1,66	1,61	1,55	1,50	1,43	1,35	1,22
∞	3,84	3,00	2,60	2,37	2,21	2,10	2,01	1,94	1,88	1,83	1,75	1,67	1,57	1,52	1,46	1,39	1,32	1,22	1,00

Lampiran 9**DOKUMENTASI****PEMANASAN**

TES KECEPATAN (LARI)



TES KELINCAHAN (LARI BOLAK-BALIK)

TES POWER (VERTICAL JUMP)



TES KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA

(JOHNSON SOCCER TES)





PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
JL. KH ACHMAD DAHLAN NO 76 MOJOROTO KOTA KEDIRI
TELP. (0354) 771503 Fax. (0354) 771576

Sertifikat Plagiasi

No: 158/pjm-pjkr/UN-Kd/VI/2018

Diberikan kepada:

PANDU MAULANA WIJAYA
NPM: 13.1.01.09.0230

Dengan judul skripsi:

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI, KELINCAHAN DAN POWER TERHADAP
KETERAMPILAN BERMAIN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA USIA 13-15
SMPN 1 REJOTANGAN TULUNGAGUNG**

Dinyatakan LOLOS dari indikasi plagiasi.



Kediri, 26 Juni 2018
Penjamin Mutu Penjaskesrek

Yulingga Nanda Hanief, M.Or.
Unit
Penjamin Mutu